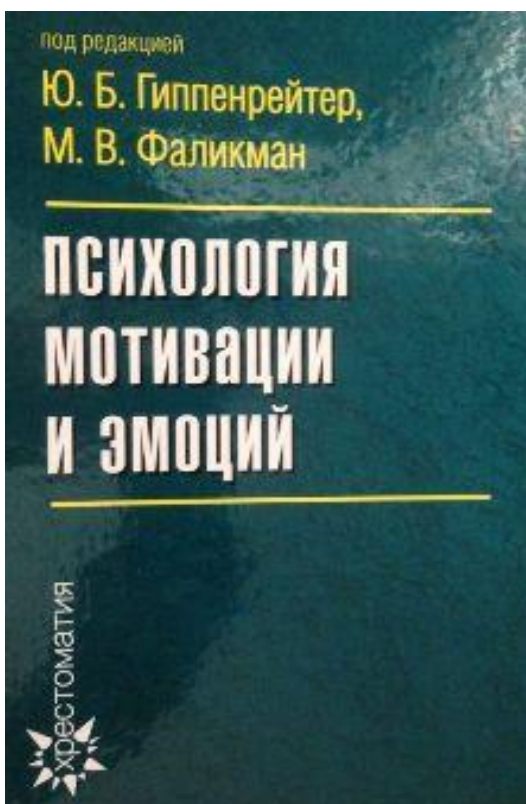


**Гиппенрейтер Ю.Б.**

## **Психология мотивации и эмоций**



*Под редакцией: Гиппенрейтер Ю.Б., Фаликман М. В.  
Издательство: «АСТ», 2009 г.*

# СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ .....	1
ПРЕДИСЛОВИЕ .....	7
<b>Часть I. ФИЛОСОФСКО-ЭТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ УЧЕНИЯ О МОТИВАХ И ЭМОЦИЯХ .....</b>	<b>11</b>
ПЛАТОН	
ТРИ НАЧАЛА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ .....	11
ПЛАТОН	
ЭТИЧЕСКИЕ ВЫВОДЫ ИЗ УЧЕНИЯ О ДУШЕ .....	24
АРИСТОТЕЛЬ	
МОТИВЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ .....	25
МАРК АВРЕЛИЙ	
НАЕДИНЕ С СОБОЙ .....	33
СВ. МАКСИМ ИСПОВЕДНИК	
О СТРАСТЯХ И ПОМЫСЛАХ .....	37
РЕНЕ ДЕКАРТ	
СТРАСТИ ДУШИ .....	39
БЕНЕДИКТ СПИНОЗА	
ЭТИКА, ДОКАЗАННАЯ В ГЕОМЕТРИЧЕСКОМ ПОРЯДКЕ .....	49
<b>Часть II. ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПОТРЕБНОСТЯХ, МОТИВАХ И ЭМОЦИЯХ В ПСИХОЛОГИИ .....</b>	<b>57</b>
А.Н. ЛЕОНТЬЕВ	
ПОТРЕБНОСТИ, МОТИВЫ И ЭМОЦИИ .....	57
ВИЛЬГЕЛЬМ ВУНДТ	
ПРОСТЫЕ ЧУВСТВА, АФФЕКТЫ, НАСТРОЕНИЯ .....	80
УИЛЬЯМ ДЖЕЙМС	
ЭМОЦИЯ .....	91
КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ	
ЭМОЦИЯ И ЧУВСТВО .....	108
ПОЛЬ ФРЕСС	
ЭМОЦИОГЕННЫЕ СИТУАЦИИ .....	111

В.К. Вилюнас	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ МОТИВАЦИИ ЧЕЛОВЕКА .....	122
Чарльз Дарвин	
О ВЫРАЖЕНИИ ЭМОЦИЙ У ЧЕЛОВЕКА И ЖИВОТНЫХ .....	137
Конрад Лоренц	
ТАК НАЗЫВАЕМОЕ ЗЛО. К ЕСТЕСТВЕННОЙ ТЕОРИИ АГРЕССИИ .....	147
Леонард Берковиц	
ЧТО ТАКОЕ ИНСТИНКТ? .....	173
Пьер Жане	
ШОКОВЫЕ ЭМОЦИИ .....	180
Уильям С. Буллит, Зигмунд Фрейд	
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МОТИВАХ И ЛИЧНОСТИ В ПСИХОАНАЛИЗЕ .....	186
Б.В. Зейгарник	
ПОНЯТИЯ КВАЗИПОТРЕБНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОЛЯ В ТЕОРИИ К. ЛЕВИНА .....	197
Гордон У. Олпорт	
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АВТОНОМИЯ МОТИВОВ .....	211
Леон Фестингер	
ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ДИССОНАНСА .....	227
В.П. Симонов	
ОТРАЖАТЕЛЬНО-ОЦЕНОЧНАЯ ФУНКЦИЯ ЭМОЦИЙ .....	240
Ричард Лазарус	
ОБ ОЦЕНКЕ: КОРОТКО И В ДЕТАЛЯХ .....	244
Абрахам Г. Маслоу	
ТЕОРИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ МОТИВАЦИИ .....	254
Виктор Франкл	
САМОТРАНСЦЕНДЕНЦИЯ КАК ФЕНОМЕН ЧЕЛОВЕКА .....	275
А.Н. Леонтьев	
СОПОДЧИНЕНИЕ МОТИВОВ: ФЕНОМЕН ГОРЬКОЙ КОНФЕТЫ .....	289
Б.И. Додонов	
ЭМОЦИЯ КАК ЦЕННОСТЬ .....	292
<b>Часть III. КОНКРЕТНЫЕ ВИДЫ ПОТРЕБНОСТЕЙ, МОТИВОВ, ЭМОЦИЙ. АФФЕКТИВНЫЕ КОМПЛЕКСЫ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ. ПЕРЕЖИВАНИЯ .....</b>	<b>306</b>
Л.И. Божович	
ПОТРЕБНОСТЬ В НОВЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЯХ .....	306
М.И. Лисина	
ПОТРЕБНОСТЬ В ОБЩЕНИИ .....	311
Альфред Адлер	
МОТИВ ВЛАСТИ .....	321

Альфред Адлер КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ И КОМПЛЕКС ПРЕВОСХОДСТВА .....	326
Хайнц Хекхаузен МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ .....	329
Зигмунд Фрейд ПЕЧАЛЬ И МЕЛАНХОЛИЯ .....	334
Н.Д. Левитов ФРУСТРАЦИЯ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ .....	340
Ганс Селье ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС? .....	349
Е.Д. Соколова, Ф.Б. Березин, Т. В. Барлас ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС .....	362
Карен Хорни ТРЕВОЖНОСТЬ .....	368
Ф. Б. Березин ПСИХИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ И ТРЕВОГА .....	373
Леонард Берковиц ЧТО ТАКОЕ АГРЕССИЯ? .....	381
Курт Левин ТИПЫ КОНФЛИКТОВ .....	402
Ф. Е. Василюк СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПЕРЕЖИВАНИИ .....	408
Абрахам Маслоу ПИКОВЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ .....	424
Ю.Б. Дормашев, В.Я. Романов ПЕРЕЖИВАНИЕ ПОТОКА .....	435
Майкл Аргайл РАДОСТЬ .....	441
Карл Роджерс ЭМПАТИЯ .....	454
<b>Часть IV. НАПРАВЛЕНИЯ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВАЦИИ И ЭМОЦИЙ .....</b>	<b>457</b>
Кэрролл Эллис Изард МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИЙ .....	457
Януш Рейковский ИССЛЕДОВАНИЯ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ .....	466
Януш Рейковский ЭМОЦИИ И ПОЗНАНИЕ .....	474

СТЕНЛИ ШАХТЕР, ДЖЕРОМ Э. ЗИНГЕР КОГНИТИВНЫЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ .....	490
ПОЛЬ ФРЕСС ОПТИМУМ МОТИВАЦИИ .....	510
ЖЮЛЬ НЮТТЕН ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФРУСТРАЦИИ .....	513
КУРТ ЛЕВИН, ТАМАРА ДЕМБО, ЛЕОН ФЕСТИНГЕР, РОБЕРТ СИРС УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ .....	518
ЛЕОНАРД БЕРКОВИЦ ИЗУЧЕНИЕ АГРЕССИИ В ЛАБОРАТОРИИ .....	524
АБУ АЛИ ИБН СИНА О ВЫЯВЛЕНИИ ПРЕДМЕТА СТРАСТНОЙ ЛЮБВИ .....	529
КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ ПОНЯТИЕ КОМПЛЕКСА .....	531
А. Р. ЛУРИЯ ДИАГНОСТИКА СЛЕДОВ АФФЕКТА .....	533
Ю. И. ХОЛОДНЫЙ, Ю. И. САВЕЛЬЕВ ПРОБЛЕМА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСПЫТАНИЙ НА ПОЛИГРАФЕ .....	541
<b>Часть V. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ И ИНДИВИДУАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ МОТИВАЦИИ И ЭМОЦИЙ .....</b>	<b>560</b>
АБРАХАМ МАСЛОУ ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ. ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕФИЦИТА И СТРЕМЛЕНИЕ К РАЗВИТИЮ – ДВА ТИПА МОТИВАЦИИ .....	560
А.Б. ХОЛМОГОРОВА, Н.Г. ГАРАНЯН ПРИНЦИПЫ И НАВЫКИ ПСИХОГИГИЕНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ.....	560
КОНРАД ЛОРЕНЦ ТЕПЛОВАЯ СМЕРТЬ ЧУВСТВА .....	584
ДЭНИЭЛ ГОУЛМЭН ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ .....	589
АННА ФРЕЙД ПСИХОЛОГИЯ «Я» И ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ .....	595
ДЖЕЙМС ФЕЙДИМЕН, РОБЕРТ ФРЕЙГЕР ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ .....	601
Ф. Е. ВАСИЛЮК ПЕРЕЖИТЬ ГОРЕ .....	609
ЭРИХ ЛИНДЕМАНН КЛИНИКА ОСТРОГО ГОРЯ .....	620

Н. В. ТАРАБИНА, Е. Д. СОКОЛОВА, Е. О. ЛАЗЕБНАЯ, М. Е. ЗЕЛЕНОВА ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО.....	628
КАРЛ ГУСТАВ ЮНГ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТИПЫ .....	639
ФРИЦ РИМАН ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ СТРАХА .....	654
<b>ЧАСТЬ VI. ПРИЛОЖЕНИЕ: ПОТРЕБНОСТИ, МОТИВЫ, ЭМОЦИИ В ФИЛОСОФСКИХ И ЛИТЕРАТУРНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ТЕКСТАХ ....</b>	
ПЛАТОН АПОЛОГИЯ СОКРАТА .....	690
Л.Н. Толстой ИСПОВЕДЬ .....	694
Сэй СЕНАГОН ЗАПИСКИ У ИЗГОЛОВЬЯ .....	708
Мишель МОНТЕНЬ ОПЫТЫ .....	717
Альфред ХИЧКОК ВОСКОВЫЕ ФИГУРЫ (РАССКАЗА.М. БАРРИДЖА) .....	724
НАДЕЖДА МАНДЕЛЬШТАМ СТРАХ .....	736
ПЛАТОН ПИР .....	744
СТЕНДАЛЬ О ЛЮБВИ .....	753
МАРСЕЛЬ ПРУСТ ЛЮБОВЬ СВАНА .....	761
МАРИНА ЦВЕТАЕВА ПОВЕСТЬ О СОНЕЧКЕ .....	772
СТЕФАН ЦВЕЙГ АМОК .....	775
ЗИГМУНД ФРЕЙД ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ .....	777
КАРЕЛ ЧАПЕК ЭКСПЕРИМЕНТ ПРОФЕССОРА РОУССА .....	781

## Предисловие

Настоящая хрестоматия продолжает серию переизданий хрестоматий по общей психологии, подготовленных преподавателями и сотрудниками факультета психологии Московского Университета (см. «Психология памяти», М.: 1998; «Психология ощущений и восприятия», М.: 1999; «Психология индивидуальных различий», М.: 2000; «Психология внимания», М.: 2001).

С момента выхода первого издания хрестоматии «Психология эмоций. Тексты» (М., 1984) программа раздела «Психология мотивации и эмоций» в Московском Университете постоянно обогащалась и обновлялась. Возникла острая необходимость в обеспечении студентов и преподавателей учебным пособием, которое содержало бы в себе как можно более полный набор текстов, отвечающих современному содержанию этого учебного раздела. По существу, настоящий выпуск представляет собой новую книгу. В ней значительно расширен общий объем, дополнен и обновлен состав авторов, изменена структура, введены новые разделы.

Специально для данной хрестоматии было сделано несколько переводов. Впервые переведены на русский язык отрывки из книги *П. Жане* «От тревоги к экстазу», знаменитая статья *Г. Олпорта* «Функциональная автономия мотивов», признанное классическим экспериментальное исследование эмоций *С. Шахтера* и *Дж. Зинсера*, статья метра современной психологии эмоций *Р. Лазаруса*, наконец, глава из ставшей бестселлером книги *Д. Гоулиена* «Эмоциональная компетентность».

Принципиальным явилось включение в хрестоматию текстов, посвященных потребностям и мотивам, с которыми, по нашему мнению, эмоциональные процессы должны рассматриваться только в неразрывной связи.

Далее, в отличие от первого издания хрестоматии, в данном пособии избран скорее предметно-феноменологический, чем историко-теоретический подход к подбору текстов. К настоящему моменту не существует единой теории мотивации и эмоций, и для студентов, начинающих знакомиться с данной предметной областью, задача понимания оснований и тонкостей теоретической борьбы часто оказывается затруднительной и, на наш взгляд, преждевременной. Такой материал намного более уместен в курсе истории психологии или в спецкурсе. В то же время отметим, что книга «Психология эмоций. Тексты» 1984 г. издания<sup>\*</sup> может рассматриваться как важное подспорье для специально интересующихся развитием теорий в психологии эмоций.

Мы открываем хрестоматию отрывками из сочинений выдающихся мыслителей далекого прошлого – таких, как *Платон*, *Аристотель*, *Марк Аврелий*, *Максим Исповедник*, *Р. Декарт*, *Б. Спиноза* (**раздел I**). Основным критерием

---

<sup>\*</sup> Эта хрестоматия также готовится к переизданию под ред. В.К. Вилюнаса.

выбора текстов была непреходящая значимость высказанных идей, резонанс этих идей в современной науке и психотехнической практике. Так, размышления классиков философии и теологии о необходимости обуздания страстей, руководящей роли разума в совершении поступков, стойком преодолении несчастий, заботе о душе и устремленности к высшим ценностям нашли свое развитие в современных концепциях иерархии мотивов и психологического здоровья.

В **разделе II** представлены некоторые общие проблемы и подходы в обсуждении мотивов и эмоций человека. Мы начинаем его работой А.Н. Леонтьева «Потребности, мотивы, эмоции», опубликованной в 1971 году. В основу ее легли лекции А.Н. Леонтьева на психологическом факультете МГУ. На протяжении последующих трех десятилетий этот текст служил одним из главных учебных пособий при прохождении соответствующего раздела курса общей психологии, однако ни разу не переиздавался и стал библиографической редкостью. Особенно важно, что в нем даются четкие определения основных понятий, обозначается место потребностей, мотивов и эмоций в единой системе деятельности, описываются механизмы опредмечивания потребностей, обсуждаются функции мотивов, отношение мотивов и сознания, мотивов и личности, приводится прозрачная и, в то же время, относительно универсальная трехчленная схема классификации эмоциональных явлений (аффекты, собственно эмоции, чувства). Таким образом, эта работа Леонтьева, по нашему мнению, может служить основой для выстраивания общей картины учебного раздела, а также для систематизации и понимания многих других работ, представленных в хрестоматии.

К той же категории ценных учебных текстов относятся приводимые далее отрывки из сочинений известных психологов (*В. Вундта, У. Дж. Ёмса, К.Г. Юнга, П. Фресса, Б.В. Зейгарник*).

Одновременно в этом разделе представлены разработки нескольких научных направлений – таких, как биологические предпосылки мотивации и эмоций человека (*Л. Берковиц, Ч. Дарвин, К. Лоренц*), структура, функции и динамика потребностей и мотивов (*З. Фрейд и У. Буллит, Г. Олпорт, Л. Фестингер, А. Маслоу, В. Франкл, В. Вилюнас*), природа и механизмы эмоций (*П. Жане, Б.И. Додонов, П.В. Симонов, Р. Лазарус*).

Осознанием необходимости широкой фактологической основы для лучшего усвоения изучаемого материала продиктовано выделение **раздела III**. В него мы поместили описания и анализ конкретных видов потребностей и мотивов (*А. Адлер, Х. Хекхаузен, Л.И. Божович, М.И. Лисина*), отдельных эмоций (*М. Аргайл*), состояний и переживаний (*З. Фрейд, Н.Д. Левитов, Г. Селье, К. Хорни, Ф.Е. Василюк, А. Маслоу и др.*). В этих и других помещенных здесь работах проявилось стремление исследователей не ограничиваться обсуждением «эмоций вообще», «мотивов вообще», а рассматривать реальные формы их воплощения в процессах деятельности (*Ю.Б. Дормашев, В.Я. Романов*), социального взаимодействия (*Л.*



Берковиц), межличностного общения (*К. Роджерс*), тем самым обогащая научные концепции и расширяя сферу их потенциальных практических приложений.

Целый ряд новых явлений, механизмов и закономерностей в динамике конкретных видов мотивов и эмоций был обнаружен в экспериментах, с которыми читатель знакомится в **разделе IV**. Здесь приводятся как описания исследовательских методов и результатов экспериментов в учебных текстах (*Я. Рейковский, П. Фресс, К. Изард* и др.), так и оригинальные исследования мотивов и эмоций (*К. Левин* и др., *С. Шахтер* и *Дж. Зингер*). Особую часть раздела составила история ассоциативного эксперимента – от первых упоминаний (*Ибн Сина*) до классических и современных его модификаций (*К.Г. Юнг, А.Р. Лурия* и др.). Мы не удержались от того, чтобы не упомянуть одно из ярких юмористических описаний этого вида деятельности психолога в художественной литературе (*К. Чапек: см. Приложение*).

Индивидуально-личностные и психотерапевтические аспекты психологии мотивации и эмоций отражены в **разделе V**. Приведенные здесь материалы основаны на опыте психологической помощи и размышлений о путях преодоления эмоциональных проблем (*Э. Линдемэн, Ф.Е. Василюк, Н.В. Тарабрина* и др.), предупреждения патологических тенденций в развитии личности (*А. Фрейд, Дж. Фейдман* и *Р. Фрейгер*) и «тепловой смерти» чувств (*К. Лоренц*), о психологическом здоровье и личностном росте (*А. Маслоу*). Здесь снова звучат вечные вопросы о совершенствовании человека, его устремлениях и ценностях, перекликаясь с содержанием первых двух разделов хрестоматии. В то же время, ответы на эти вопросы облекаются в практические меры и рекомендации, которые способствуют развитию гармоничной, эмоционально компетентной личности (*Д. Голмэн, А.Б. Холмогорова* и *Н.Г. Гаранян*).

Для решения подобных практических задач совершенно необходимым оказывается знание индивидуальных особенностей эмоциональной сферы человека и возможных отклонений в ее развитии. Для знакомства с этим материалом мы приводим классическое описание эмоциональных типов *К.Г. Юнга* и отрывки из недавно опубликованной книги *Ф. Римана*.

Включение в хрестоматию заключительного раздела – **Приложения**, в которое вошли отрывки из философских и художественных произведений, было вызвано стремлением усилить феноменологическую линию. Тонкие наблюдения авторов, проникновенное видение глубин человеческой души, богатый и, вместе с тем, точный язык описаний обеспечили таким произведениям место в «золотом фонде» не только мировой культуры, но и научной психологии. Мы ни в коей мере не претендуем на исключительную показательность отобранных текстов: это лишь отдельные примеры, в которых, вне сомнения, отразились пристрастия и вкусы составителей. Хотелось бы пожелать читателям новых самостоятельных открытий и увлекательных путешествий по океану, имя которому – Мировая Литература.

Мы искренне благодарны нашим коллегам за многочисленные обсуждения и ценные мысли, высказанные ими в ходе нашей совместной методической работы над данным разделом курса общей психологии. В данной хрестоматии мы постарались учесть и отразить их мнения и пожелания. Особенно ценными для нас явились опыт и рекомендации Ф.Е. Василюка, В.К. Вилюнаса, О.В. Гордеевой, Н.И. Наенко, Е.Е. Насиновской, мнения историков психологии В.В. Умрихина и А.А. Яковлевой. Подсказки по конкретным статьям и авторам мы с благодарностью получили от В.В. Николаевой, А.Н. Рудакова, Н.Ю. Федуниной, Н.Ю. Шуваловой.

Огромная работа по технической и редакционной подготовке рукописи была проведена Е.В. Печенковой и А.Н. Половинкиным. Мы благодарим их за удивительное терпение и самоотверженный труд.

Справки об авторах составлены М.В. Фаликман. За основу некоторых из них взяты биографические справки, подготовленные для хрестоматии «Психология эмоций. Тексты» (1984) А.А. Пузыреем.

Москва, 25 ноября 2001 г.



Платон

### ТРИ НАЧАЛА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ<sup>1</sup>

**Платон (наст. имя – Аристокл)** (427–347 до н.э.) – выдающийся древнегреческий философ. Ученик Сократа. Основатель собственной школы (Академии) в Афинах. В молодости увлекался поэзией, откуда, вероятно, происходит высокий литературный стиль его диалогов, однако после встречи с Сократом обратился исключительно к философии, прежде всего моральной. Создатель учения о душе, в основу которого легли не только онтологические и гносеологические, но, прежде всего, этические вопросы: такие, как забота о душе в контексте соотношения души и тела, проблемы удовольствия и страдания, смертности человека и бессмертия его души и т.д. Автор нескольких метафор души, вошедших в сокровищницу психологической мысли. Различал в душе, а также и в государстве, три начала: вождящее, страстное (аффективное) и разумное, выдвинул идеи внутреннего конфликта между ними, а также гармонии всех трех начал под руководством разума как основы внутриличностной и внутригосударственной гармонии.

*Сочинения: диалоги «Менон», «Пир», «Федр», «Федон», «Гарменид», «Теэтет», «Государство» и мн. др. В рус. пер. – Собрание сочинений в 3 томах: Т.1 (1968), Т.2 (1970), Т.3 (1971).*

### ТРИ НАЧАЛА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ

— Значит, у человека, испытывающего жажду, поскольку он ее испытывает, душа хочет не чего иного, как пить, — к этому она стремится и порывается.

— Очевидно.

— И если, несмотря на то, что она испытывает жажду, ее все-таки что-то удерживает, значит, в ней есть нечто отличное от вождящего начала, побуждающего ее, словно зверя, к тому, чтобы пить. Ведь мы утверждаем, что одна и та же вещь не может одновременно совершать противоположное в одной и той же своей части и в одном и том же отношении.

— Конечно, нет.

— Точно так же о том, кто стреляет из лука, было бы, думаю я, неудачно сказано, что его руки тянут лук одновременно к себе и от себя.

---

<sup>1</sup> Платон. Государство. // Собр. соч. в 3 томах. Т.3. Часть 1. М.: Мысль, 1971. С.232–237, 403–413.

Надо сказать: «Одна рука тянет к себе, а другая — от себя».

— Совершенно верно.

— Можем ли мы сказать, что люди, испытывающие жажду, иной раз все же отказываются пить?

— Даже очень многие и весьма часто.

— Что же можно о них сказать? Что в душе их присутствуют нечто побуждающее их пить, но есть и то, что пить запрещает, и оно-то и берет верх над побуждающим началом?

— По-моему, так.

— И, не правда ли, то, что запрещает это делать, появляется — если уж появляется — вследствие способности рассуждать, а то, что ведет к этому и влечет, — вследствие страданий и болезней?

— По-видимому.

— Мы не без основания признаем двойственными и отличными друг от друга эти начала: одно из них, с помощью которого человек способен рассуждать, мы назовем разумным началом души, а второе, из-за которого человек влюбляется, испытывает голод и жажду и бывает охвачен другими вожделениями, мы назовем началом неразумным и вожделеющим, близким другом всякого рода удовлетворения и наслаждений.

— Признать это было бы не только обоснованно, но и естественно.

— Так пусть у нас будут разграничены эти два присущих душе вида. Что же касается ярости духа, отчего мы и бываем гневливы, то составляет ли это третий вид, или вид этот однороден с одним из тех двух?

— Пожалуй, он однороден со вторым, то есть вожделеющим, видом.

— Мне как-то рассказывали, и я верю этому, что Леонтий, сын Аглайона, возвращаясь из Пирея, по дороге, снаружи под северной стеной, заметил, что там у палача валяются трупы. Ему и посмотреть хотелось, и вместе с тем было противно, и он отворачивался. Но сколько он ни боролся и ни закрывался, вождение оказалось сильнее — он подбежал к трупам, широко раскрыв глаза и восклицая: «Вот вам, злополучные, насыщайтесь этим прекрасным зрелищем!».

— Я и сам слышал об этом.

— Однако этот рассказ показывает, что гнев иной раз вступает в борьбу с вождениями и, значит, бывает от них отличен.

— И в самом деле.

— Да и на многих других примерах мы замечаем, как человек, одолеваемый вождениями вопреки способности рассуждать, бранит сам себя и гневается на этих поселившихся в нем насильников. Гнев такого человека становится союзником его разуму в этой распри, которая идет словно лишь между двумя сторонами. А чтобы гнев был заодно с желаниями, когда разум налагает запрет, такого случая, думаю я, ты

никогда не наблюдал, признайся, ни на самом себе, ни на других.

— Не наблюдал, клянусь Зевсом.

— Дальше. Когда человек сознает, что он поступает несправедливо, то, чем он благороднее, тем менее способен негодовать на того, кто, по его мнению, вправе обречь его на голод, стужу и другие подобные муки: это не возбудит в нем гнева — вот о чем я говорю.

— Верно.

— Ну, а когда он считает, что с ним поступают несправедливо, он вскипает, раздражается и становится союзником того, что ему представляется справедливым, и ради этого он готов переносить голод, стужу и все подобные этим муки, лишь бы победить; он не откажется от своих благородных стремлений — либо добиться своего, либо умереть, разве что его смиряют доводы собственного рассудка, который отзовет его наподобие того, как пастух отзывает свою собаку. [...]

— Ты обрати внимание еще вот на что...

— А именно?

— На то, что о яростном духе у нас сейчас составилось представление, противоположное недавнему. Раньше мы его связывали с вождем началом, а теперь находим, что это вовсе не так, потому что при распре, которая происходит в душе человека, яростное начало поднимает оружие за начало разумное.

— Безусловно.

— Так отличается ли оно от него, или это только некий вид разумного начала, и выходит, что в душе существуют всего два вида [начал]: разумное и вождемущее? Или как в государстве три рода начал, его составляющих: деловое, защитное, совещательное, так и в душе есть тоже третье начало — яростный дух? По природе своей оно служит защитником разумного начала, если не испорчено дурным воспитанием.

— Непременно должно быть и третье начало.

— Да, если только обнаружится, что оно не совпадает с разумным началом, подобно тому как выяснилось его отличие от начала вождемущего.

— Это нетрудно обнаружить. На примере малых детей можно видеть, что они, чуть родятся, беспрестанно бывают исполнены гнева, между тем многие из них, на мой взгляд, вовсе непричастны способности рассуждать, а большинство становится причастным ей очень поздно.

— Да, клянусь Зевсом, это ты хорошо сказал. Вдобавок и на животных можно наблюдать, что дело обстоит так, как ты говоришь. Кроме того, об этом свидетельствует и стих Гомера, который мы как-то уже приводили раньше:

***В грудь он ударил себя и сказал раздраж енному сердцу...***

Здесь Гомер ясно выразил, как из двух разных [начал] одно укоряет

другое, то есть начало, разбирающееся в том, что лучше, а что хуже, порицает начало безрассудно-яростное.

— Ты очень правильно говоришь.

— Следовательно, хоть и с трудом, но мы это все же преодолели и пришли к неплохому выводу, что в государстве и в душе каждого отдельного человека имеются одни и те же начала, и число их одинаково.

— Способности рассуждать подобает господствовать, потому что мудрость и попечение обо всей душе в целом — это как раз ее дело, начало же яростное должно ей подчиняться и быть ее союзником.

— Конечно.

— И не правда ли, как мы и говорили, сочетание мусического искусства с гимнастическим приведет эти оба начала к созвучию: способность рассуждать оно сделает стремительнее и будет питать ее прекрасными речами и науками, а яростное начало оно несколько ослабит, смягчая его словами и успокаивая гармонией и ритмом.

— Совершенно верно.

— Оба этих начала, воспитанные таким образом, обученные и подлинно понявшие свое назначение, будут управлять началом вожделеющим — а оно составляет большую часть души каждого человека и по своей природе жаждет богатства. За ним надо следить, чтобы оно не умножилось и не усилилось за счет так называемых телесных удовольствий и не перестало бы выполнять свое назначение: иначе оно может попытаться поработить и подчинить себе то, что ему не родственно, и таким образом извратить жизнедеятельность всех начал.

— Безусловно.

— Оба начала превосходно оберегали бы и всю душу в целом, и тело от внешних врагов: одно из них — своими советами, другое — вооруженной защитой; оно будет следовать за господствующим началом и мужественно выполнять его решения.

— Это так.

— И мужественным, думаю я, мы назовем каждого отдельного человека именно в той мере, в какой его яростный дух и в горе, и в удовольствиях соблюдает указания рассудка насчет того, что опасно, а что неопасно.

— Это верно.

— А мудрым — в той малой мере, которая в каждом главенствует и дает эти указания, ибо она-то и обладает знанием того, что пригодно и каждому отдельному началу, и всей совокупности этих трех начал.

— Конечно.

— Рассудительным же мы назовем его разве не по содружеству и

созвучию этих самых начал, когда и главенствующее начало, и оба ему подчиненных согласны в своем мнении, что разумное начало должно управлять и что нельзя восставать против него?..

## **СООТВЕТСТВИЕ ТРЕХ НАЧАЛ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ ТРЕМ СОСЛОВИЯМ ГОСУДАРСТВА И ТРЕМ ВИДАМ УДОВОЛЬСТВИЙ**

— Раз государство подразделяется на три сословия, то и в душе каждого отдельного человека можно различить три начала. Здесь, мне кажется, возможно еще одно доказательство.

— Какое же?

— Следующее: раз в душе имеются три начала, им, на мой взгляд, соответствуют три вида удовольствий, каждому началу свой. Точно так же подразделяются вождения и власть над ними.

— Что ты имеешь в виду?

— Мы говорили, что одно начало — это то, посредством которого человек познает, другое — посредством которого он распаляется, третьему же, из-за его многообразия, мы не смогли подыскать какого-нибудь одного, присущего ему, обозначения и потому назвали его по тому признаку, который в нем выражен наиболее резко: мы нарекли его вожделем — из-за необычайной силы вождений к еде, питью, любовным утехам и всему тому, что с этим связано. Сюда относится и сребролюбие, потому что для удовлетворения таких вождений очень нужны деньги.

— Да, мы правильно это назвали.

— Если бы мы даже про наслаждение и любовь этого начала сказали, что они направлены на выгоду, мы всего более выразили бы таким образом одну из его главных особенностей, так что нам всякий раз было бы ясно, о какой части души идет речь; и, если бы мы назвали это начало сребролюбивым и корыстолюбивым, разве не было бы правильным такое наименование?

— Мне-то кажется, что да.

— Дальше. Не скажем ли мы, что яростный дух всегда и всецело устремлен на то, чтобы взять верх над кем-нибудь, победить и прославиться?

— Безусловно.

— Так что, если мы назовем его честолюбивым и склонным к соперничеству, это будет уместно?

— В высшей степени.

— Ну, а то начало, посредством которого мы познаем? Всякому ясно, что оно всегда и полностью направлено на познание истины, то есть того, в

чем она состоит, а о деньгах и молве заботится всего менее.

— Даже совсем не заботится.

— Назвав его познавательным и философским, мы обозначили бы его подходящим образом?

— Конечно.

— Но у одних людей правит в душе одно начало, а у других - другое; это уж как придется.

— Да, это так.

— Поэтому давай прежде всего скажем, что есть три рода людей: одни — философы, другие — честолюбцы, третьи — сребролюбцы.

— Конечно.

— И что есть три вида удовольствий соответственно каждому из этих видов людей.

— Несомненно.

— А знаешь, если у тебя явится желание спросить поочередно этих трех людей, какая жизнь всего приятнее, каждый из них будет особенно хвалить свою. Делец скажет, что в сравнении с наживой удовольствие от почета или знаний ничего не стоит, разве что и из этого можно извлечь доход.

— Верно.

— А честолюбец? Разве он не считает, что удовольствия, доставляемые деньгами, — это нечто пошлое, а с другой стороны, удовольствие от знаний, поскольку наука не приносит почета, — это просто дым?

— Да, он так считает.

— Чем же, думаем мы, считает философ все прочие удовольствия сравнительно с познанием истины — в чем она состоит — и постоянным расширением своих знаний в этой области? Разве он не находит, что все прочее очень далеко от удовольствия? Да и в других удовольствиях он ничуть не нуждается, разве что их уж нельзя избежать: поэтому-то он и называет их необходимыми.

— Это следует хорошо знать.

— А когда под сомнение берутся удовольствия и даже сам образ жизни каждого из трех видов людей — не с точки зрения того, чье существование прекраснее или постыднее, лучше или хуже, а просто спор идет о том, что приятнее и в чем меньше страданий, — как нам узнать, кто из них всего более прав?

— На это я затрудняюсь ответить.

— А ты взгляни вот как: на чем должно основываться суждение, чтобы оно было верным? Разве не на опыте, на разуме и на доказательстве? Или есть лучшее мерило, чем это?

— Нет, конечно.



— Так посмотри: из этих трех человек кто всего опытнее в тех удовольствиях, о которых мы говорили? У корыстолюбца ли больше опыта в удовольствии от познания, когда человек постигает самое истину, какова она, или же философ опытнее в удовольствии от корысти?

— Философ намного превосходит корыстолюбца; ведь ему неизбежно пришлось отведавать того и другого с самого детства, тогда как корыстолюбцу, даже если он по своим природным задаткам способен постигнуть сущее, нет необходимости отведавать этого удовольствия. И убедиться на опыте, как оно сладостно; более того, пусть бы он и стремился к этому, для него это нелегко.

— Стало быть, философ намного превосходит корыстолюбца опытностью в том и другом удовольствии.

— Конечно, намного.

— А как насчет честолюбца? Более ли неопытен философ в удовольствии, получаемом от почета, чем тот — в удовольствии от разумения?

— Но ведь почетом пользуется каждый, если достиг своей цели. Многие почитают богатого человека, мужественного или мудрого, так что в удовольствии от почета все имеют опыт и знают, что это такое. А какое удовольствие доставляет созерцание бытия, этого никому, кроме философа, вкусить не дано.

— Значит, из тех трех его суждение благодаря его опытности будет наилучшим.

— Несомненно.

— И лишь один он будет обладать опытностью в сочетании с разумом.

— Конечно.

— Но и то орудие, посредством которого можно судить, принадлежит не корыстолюбцу и не честолюбцу, а философу.

— Какое орудие?

— Мы сказали, что судить надо при помощи доказательств, не так ли?

— Да.

— Доказательства — это и есть преимущественно орудие философа.

— Безусловно.

— Если то, что подлежит суду, судить на основании богатства или корысти, тогда похвала либо порицание со стороны корыстолюбца непременно были бы самыми верными суждениями.

— Наверняка.

— А если судить на основании почета, победы, мужества, тогда, не правда ли, верными были бы суждения честолюбца, склонного к соперничеству?

— Это ясно.

— А если судить с помощью опыта и доказательства?

— То, что одобряет человек, любящий мудрость и доказательство, непременно должно быть самым верным.

— Итак, поскольку имеются три вида удовольствий, значит, то из них, что соответствует познающей части души, будет наиболее полным, и, в ком из нас эта часть преобладает, у того и жизнь будет всего приятнее.

— Как же ей и не быть? Недаром так расценивает свою жизнь человек разумный — главный судья в этом деле.

— А какой жизни и каким удовольствиям отведет наш судья второе место?

— Ясно, что удовольствия человека воинственного и честолюбивого — они ближе к первым, чем удовольствия приобретателя.

— По-видимому, на последнем месте стоят удовольствия корыстолюбца.

— Конечно.

— Итак, вот прошли подряд как бы два состязания и дважды вышел победителем человек справедливый, а несправедливый проиграл. Теперь пойдет третье состязание, олимпийское, в честь Олимпийского Зевса: заметить, что у всех, кроме человека разумного, удовольствия не вполне подлинны, скорее они напоминают теневой набросок; так, помнится, я слышал от кого-то из знатоков, — а ведь это означало бы уже полнейшее поражение.

— Еще бы! Но что ты имеешь в виду?

### **УДОВОЛЬСТВИЕ И СТРАДАНИЕ. ОТЛИЧИЕ ПОДЛИННОГО УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ПРОСТОГО ПРЕКРАЩЕНИЯ СТРАДАНИЙ**

— Я это найду, если ты мне поможешь своими ответами.

— Задавай же вопросы.

— Скажи-ка, не говорим ли мы, что страдание противоположно удовольствию?

— Конечно.

— А бывает ли что-нибудь ни радостным, ни печальным?

— Бывает.

— Посредине между этими двумя состояниями будет какое-то спокойствие души в отношении того и другого? Или ты это называешь иначе?

— Нет, так.

— Ты помнишь слова больных — что они говорят, когда хворают?

— А именно?

— Они говорят: нет ничего приятнее, чем быть здоровым. Но до болезни они не замечали, насколько это приятно.

— Да, помню.

— И если человек страдает от какой-либо боли, ты слышал, как говорят, что приятнее всего, когда боль прекращается?

— Слышал.

— И во многих подобных же случаях ты замечаешь, я думаю, что люди, когда у них горе, мечтают не о радостях, как о высшем удовольствии, а о том, чтобы не было горя и наступил бы покой.

— Покой становится тогда, пожалуй, желанным и приятным.

— А когда человек лишается какой-нибудь радости, покой после удовольствия будет печален.

— Пожалуй.

— Стало быть, то, что, как мы сейчас сказали, занимает середину между двумя крайностями, то есть покой, бывает и тем и другим, и страданием и удовольствием.

— По-видимому.

— А разве возможно, не будучи ни тем ни другим, оказаться и тем и другим?

— По-моему, нет.

— И удовольствие, возникающее в душе, и страдание — оба они суть какое-то движение. Или нет?

— Да, это так.

— А то, что не есть ни удовольствие, ни страдание, разве не оказалось только что посредине между ними? Это — покой.

— Да, он оказался посредине,

— Так может ли это быть верным — считать удовольствием отсутствие страдания, а страданием — отсутствие удовольствия?

— Ни в коем случае.

— Следовательно, этого на самом деле не бывает, оно лишь таким представляется: покой только тогда и будет удовольствием, если его сопоставить со страданием, и, наоборот, он будет страданием в сравнении с удовольствием. Но с подлинным удовольствием эта игра воображения не имеет ничего общего: в ней нет ровно ничего здорового, это одно наваждение.

— Наше рассуждение это показывает.

— Рассмотрим же те удовольствия, которым не предшествует страдание, а то ты, может быть, думаешь, будто ныне самой природой устроено так, что удовольствие — это прекращение страдания, а страдание — прекращение удовольствия.

— Где же существуют такие удовольствия и в чем они состоят?

— Их много, и притом разных, но особенно, если хочешь это понять, возьми удовольствия, связанные с обонянием: мы испытываем их вдруг,

без всякого предварительного страдания, а когда эти удовольствия прекращаются, они не оставляют по себе никаких мучений.

— Сущая правда.

— Стало быть, мы не поверим тому, будто прекращение страдания — это удовольствие, а прекращение удовольствия — страдание.

— Не поверим.

— Однако так называемые удовольствия, испытываемые душой при помощи тела, — а таких чуть ли не большинство, и они едва ли не самые сильные, — как раз и относятся к этому виду, иначе говоря, они возникают как прекращение страданий.

— Это правда.

— Не так же ли точно обстоит дело и с предчувствием будущих удовольствий и страданий, иначе говоря, когда мы заранее испытываем радость или страдаем?

— Да, именно так.

— Знаешь, что это такое и на что это очень похоже?

— На что?

— Считаешь ли ты, что в природе действительно есть верх, низ и середина?

— Считаю, конечно.

— Так вот, если кого-нибудь переносят снизу к середине, не думает ли он, по-твоему, что поднимается вверх, а не куда-нибудь еще? А остановившись посередине и оглядываясь, откуда он сюда попал, не считает ли он, что находится наверху, а не где-нибудь еще, — ведь он не видел пока подлинного верха?

— Клянусь Зевсом, по-моему, такой человек не может думать иначе.

— Но если бы он понесся обратно, он считал бы, что несется вниз, и правильно бы считал.

— Конечно.

— С ним бы происходило все это потому, что у него нет опыта в том, что такое действительно верх, середина и низ.

— Это ясно.

## **БЕЗ ЗНАНИЯ ИСТИНЫ НЕВОЗМОЖНО ОТЛИЧИТЬ ПОДЛИННОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ МНИМОГО**

— Удивись ли ты, если люди, не ведающие истины относительно многих других вещей, не имеют здравых мнений об этом? Насчет удовольствия, страдания и промежуточного состояния люди настроены так, что, когда их относит в сторону страдания, они судят верно и подлинно страдают, но, когда они переходят от страдания к

промежуточному состоянию, они очень склонны думать, будто это способствует удовлетворению и радости. Можно подумать, что они глядят на серое, сравнивая его с черным и не зная белого, — так заблуждаются они, сравнивая страдание с его отсутствием и не имея опыта в удовольствии.

— Клянусь Зевсом, меня это не удивило бы, скорее уж если бы дело обстояло иначе.

— Вдумайся вот во что: голод, жажда и тому подобное — разве это не ощущение состояния пустоты в нашем теле?

— Ну и что же?

— А незнание и непонимание — разве это не состояние пустоты в душе?

— И даже очень.

— Подобную пустоту человек заполнил бы, приняв пищу или поумнев.

— Конечно.

— А что было бы подлиннее: заполнение более действительным или менее действительным бытием?

— Ясно, что более действительным.

— А какие роды [вещей] считаешь ты более причастными чистому бытию? Будут ли это такие вещи, как, например, хлеб, напитки, приправы, всевозможная пища, или же это будет какой-то вид истинного мнения, знания, ума, вообще всяческого совершенства? Суди об этом вот как: то, что причастно вечно тождественному, подлинному и бессмертному, само тождественно и возникает в тождественном, не находишь ли ты более действительным, чем то, что причастно вечно изменчивому и смертному, само таково и в таком же и возникает?

— Вечно тождественное много действительнее.

— А сущность не-тождественного разве более причастна бытию, чем познанию?

— Вовсе нет.

— Что же? А истине она больше причастна?

— Тоже нет.

— Если же она меньше причастна истине, то не меньше ли и бытию?

— Непременно.

— Значит, всякого рода попечение о теле меньше причастно истине и бытию, чем попечение о душе?

— Гораздо меньше.

— Не думаешь ли ты, что то же самое относится к самому телу сравнительно с душой?

— По-моему, да.

— Значит, то, что заполняется более действительным и само более действительно, в самом деле заполняется больше, чем то, что заполняется менее действительным и само менее действительно?

— Как же иначе?

— Раз бывает приятно, когда тебя наполняет что-нибудь подходящее по своей природе, то и действительное наполнение чем-то более действительным заставляло бы более действительно и подлинно радоваться подлинному удовольствию, между тем как добавление менее действительного наполняло бы менее подлинно и прочно и доставляло бы менее достоверное и подлинное удовольствие.

— Это совершенно неизбежно.

— Значит, у кого нет опыта в рассудительности и добродетели, кто вечно проводит время в пирушках и других подобных увеселениях, того, естественно, относит вниз, а потом опять к середине, и вот так они блуждают всю жизнь. Им не выйти за эти пределы: ведь они никогда не взирали на подлинно возвышенное и не возносились к нему, не наполнялись в действительности действительным, не вкушали надежного и чистого удовольствия; подобно скоту они всегда смотрят вниз, склонив голову к земле... и к столам: они пасутся, обжираясь и совокупляясь, и из-за жадности ко всему этому лягают друг друга, бодаясь железными рогами, забивая друг друга насмерть копытами — все из-за ненасытности, так как они не заполняют ничем действительным ни своего действительного начала, ни своей утробы.

— Великолепно, — сказал Главкон, — словно прорицатель, изображаешь ты, Сократ, жизнь большинства.

— И разве не неизбежно примешиваются к удовольствиям страдания? Хотя это только призрачные образы подлинного удовольствия, при сопоставлении с ним оказывающиеся более бледными по краскам, тем не менее они производят сильное впечатление, приводят людей в неистовство, внушают безумцам страстную в них влюбленность и служат предметом раздора: так, по утверждению Стесихора, сражались под Троей мужи лишь за призрак Елены, не ведая правды.

— Да, это непременно должно было быть чем-то подобным.

— Что же? Разве не вызывается нечто подобное и яростным началом нашей души? Человек творит то же самое либо из зависти — вследствие честолюбия, либо прибегает к насилию из-за соперничества, либо впадает в гнев из-за своего тяжелого нрава, когда бессмысленно и неразумно преследует лишь одно: насытиться почестями, победой, яростью.

— И в этом случае все это неизбежно.

— Так что же? Отважимся ли мы сказать, что даже там, где господствуют вожделения, направленные на корыстолюбие и соперничество, если они сопутствуют познанию и разуму и вместе с ними преследуют удовольствия, проверяемые разумным началом, они все же разрешаются в самых подлинных удовольствиях, поскольку подлинные удовольствия доступны людям, добивающимся истины? Это были бы соответствующие удовольствия, ибо что для кого-нибудь есть наилучшее, то ему всего более и соответствует.

Да, соответствует всего более.

### **САМЫЕ ПОДЛИННЫЕ УДОВОЛЬСТВИЯ — У ДУШИ, СЛЕДУЮЩЕЙ ЗА ФИЛОСОФСКИМ НАЧАЛОМ**

— Стало быть, если вся душа в целом следует за своим философским началом и не бывает раздираема противоречиями, то для каждой ее части возможно не только делать все остальное по справедливости, но и находить в этом свои особые удовольствия, самые лучшие и по мере сил самые истинные.

— Совершенно верно.

— А когда возьмет верх какое-нибудь другое начало, то для него будет невозможно отыскать присущее ему удовольствие, да и остальные части будут вынуждены стремиться к чуждому им и не истинному.

— Это так.

— И чем дальше отойти от философии и разума, тем больше это будет происходить.

— Да, намного больше.

— А теперь, друзья, — продолжал Сократ, — нам нужно бы поразмыслить еще вот над чем. Если душа бессмертна, она требует заботы не только на нынешнее время, которое мы называем своей жизнью, но на все времена, и, если кто не заботится о своей душе, впредь мы будем считать это грозной опасностью. Если бы смерть была концом всему, она была бы счастливой находкой для дурных людей: скончавшись, они разом избавлялись бы и от тела, и — вместе с душой — от собственной порочности. Но на самом-то деле, раз выяснилось, что душа бессмертна, для нее нет, видно, иного прибежища и спасения от бедствий, кроме единственного: стать как можно лучше и как можно разумнее. Ведь душа не уносит с собою в Аид ничего, кроме воспитания и образа жизни, и они-то, говорят, доставляют умершему либо неоценимую пользу, либо чинят непоправимый вред с самого начала его пути в загробный мир.

Рассказывают же об этом так. Когда человек умрет, его гений, который достался ему на долю еще при жизни, уводит умершего в особое место, где все, пройдя суд, должны собраться, чтобы отправиться в Аид с тем вожатым, какому поручено доставить их отсюда туда.

Если душа умеренна и разумна, она послушно следует за вожатым, и то, что окружает ее, ей знакомо. А душа, которая страстно привязана к телу, как я уже говорил раньше, долго витает около него — около видимого места, долго упорствует и много страдает, пока наконец приставленный к ней гений силою не уведет ее прочь. Но остальные души, когда она к ним присоединится, все отворачиваются и бегут от нее, не желают быть ей ни спутниками, ни вожатыми, если окажется, что она нечиста, замарана несправедливым убийством или иным каким-либо из деяний, какие совершают подобные ей души. И блуждает она одна во всяческой нужде и стеснении, пока не исполнятся времена, по прошествии коих она силою необходимости водворяется в обиталище, какого заслуживает. А души, которые провели свою жизнь в чистоте и воздержности, находят и спутников, и вожатых среди богов, и каждая поселяется в подобающем ей месте. А на Земле, как меня убедили, есть много удивительных мест, и она совсем иная, чем думают те, кто привык рассуждать о ее размерах и свойствах.

---

<sup>1</sup> Из диалога «Федон». Платон. Сочинения. Т.2, стр. 81—82.



## Аристотель

### МОТИВЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ<sup>1</sup>

**Аристотель** (384—322 до н.э.) — древнегреческий философ и ученый. Ученик Платона. Основатель перипатетической школы, создатель собственного философского учебного заведения — Ликей. Воспитатель Александра Македонского. Создатель психологической системы, которая обобщила достижения античной мысли и стала на столетия основой для дальнейшего развития представлений о душе. Основные психологические взгляды изложены в трактате «О душе», хотя ряд других положений содержится в таких сочинениях, как «Никомахова этика», «Риторика», «Метафизика» и др. Душу Аристотель рассматривал не как особую субстанцию, независимую и отделимую от тела, но как «форму» тела или способ его организации, принцип жизни и развития. Душа имеет ряд иерархически выстроенных функций (способностей): вегетативную (связанную с питанием и ростом организма), животную (закрывающую в себе способности к восприятию, воображению, запоминанию, а также к движению) и разумную. Движущей силой поведения Аристотель считал стремление, выражающее внутреннюю активность организма и сопряженное с чувством удовольствия или неудовольствия. Действия, повлекшие за собой удовольствие, организм стремится вновь воспроизвести. Однако полный спектр факторов, стоящих за человеческим поведением и поступками, формирующими в конечном итоге характер человека, значительно сложнее. В нижеследующем отрывке Аристотель, наряду с анализом удовольствия как важного фактора управления поведением, пытается подойти к классификации мотивов человеческой деятельности.

*Сочинения: «О душе», «Метафизика», «Риторика», «Поэтика», «Органон», «Никомахова этика», «О возникновении животных» и др. В рус. пер. см. Собрание сочинений в 4 томах: Т.1 (1975), Т.2 (1978), Т.3 (1981), Т.4 (1984).*

*Поступки произвольные и непроизвольные. — Мотивы всей человеческой деятельности. — Понятие случайности, естественности, насильственности, привычности. — Совершаемое по соображению, под влиянием раздражения, под влиянием желания.*

Все люди делают одно непроизвольно, другое произвольно, а из того, что они делают непроизвольно, одно они делают случайно, другое

---

<sup>1</sup> Аристотель. Поэтика. Риторика. Пер. с греч. В. Апфельрота, Н. Платоновой. М.: Азбука, 2000. С.138—150 (с сокращ.)

по необходимости; из того же, что они делают по необходимости, одно они делают по принуждению, другое — согласно требованиям природы. Таким образом, все, что совершается ими произвольно, совершается или случайно, или в силу требований природы, или по принуждению. А то, что делается людьми произвольно и причина чего лежит в них самих, делается ими одно по привычке, другое под влиянием стремления, и притом одно под влиянием стремления разумного, другое — неразумного. Хотение есть стремление к благу, потому что всякий испытывает желание лишь в том случае, когда считает объект своего желания благом. Стремления же неразумные — это гнев и страсть. Итак, все, что люди делают, они делают по семи причинам: случайно, согласно требованиям природы, по принуждению, по привычке, под влиянием размышления, гнева и страсти. Бесполезно было бы присоединять сюда классификацию таких мотивов, как возраст, положение и т. п., потому что если юношам свойственно быть гневливыми или страстными, то они совершают несправедливые поступки не по своей молодости, но под влиянием гнева и страсти. И не от богатства и бедности люди поступают несправедливо. Случается, конечно, бедным вследствие их нужды желать денег, а богатым вследствие избытка средств желать наслаждений, в которых нет необходимости, но и эти люди будут поступать известным образом не от богатства или бедности, но под влиянием страсти. Равным образом люди справедливые и несправедливые и все те, поступки которых объясняют их душевными качествами (εἴησις), действуют под влиянием тех же вышеуказанных мотивов — соображений рассудка или страсти, причем одни руководятся добрыми нравами или страстями, а другие — нравами и страстями противоположного характера. Случается, конечно, что с такими-то душевными качествами связаны такие-то последствия, а с другими другие: так, у человека умеренного, именно вследствие его умеренности, правильные мнения и желания относительно наслаждений, а у человека невоздержанного относительно того же мнения противоположные.

Вследствие этого следует оставить в стороне подобные классификации и рассмотреть, какие следствия связаны обыкновенно с какими душевными свойствами, потому что, если человек бел или черен, велик или мал, отсюда нельзя еще выводить никаких заключений, если же, напротив, человек молод или стар, справедлив или несправедлив, то это уже разница. То же можно сказать и относительно всего того, что производит разницу в нравах людей, как, например, считает ли человек себя богатым или бедным, счастливым или несчастным. Но об этом мы будем говорить после, а теперь же коснемся остальных [ранее намеченных] вопросов. Случайным называется то, причина чего неопределенна, что происходит не ради какой-нибудь определенной цели, и не всегда, и не по большей части, и не в

установленном порядке. Все это очевидно из определения понятия случайности (τυχηζ). Естественным (φυσει) мы называем то, причина чего подчинена известному порядку и заключается в самой вещи, так что эта вещь одинаковым образом случается или всегда, или по большей части. Что же касается вещей противоестественных, то нет никакой нужды выяснять, происходят ли подобные вещи сообразно с какими-нибудь законами природы или по какой-нибудь другой причине; может показаться, что причиной подобных вещей бывает и случай.

Насильственным называется то, что делается нами самими, но вопреки своему желанию и доводам рассудка. Привычным (ηθει) называется то, что люди делают вследствие того, что часто это делали. По соображению (δια λογισμον) [совершается] то, что кажется нам полезным из перечисленных нами благ, или как цель, или как средство, ведущее к цели, когда такая вещь делается ради приносимой ею пользы, потому что иногда и люди невоздержанные делают полезные вещи, но не для пользы, а ради удовольствия. Под влиянием раздражения (δια θυμον) и запальчивости (δια οργην) совершаются дела мести. Между мстостью и наказанием есть разница: наказание производится ради наказуемого, а мщение ради мстящего, чтобы утолить его гнев. Что такое гнев, это будет ясно из трактата о страстях. Под влиянием желания делается все то, что кажется нам приятным; к числу вещей приятных относится и то, с чем мы жили и к чему привыкли, потому что люди в силу привычки с удовольствием делают многое из того, что по своей природе не представляет ничего приятного.

Таким образом, в результате всего сказанного мы получаем, что все то, что люди делают сами собою, все это — благо, или кажущееся благо, или приятно, или кажется приятным. Но так как все то, что люди делают сами собою, они делают добровольно, а недобровольно они поступают не сами по себе, то все то, что люди делают добровольно, можно отнести к числу действительных или кажущихся благ, к числу вещей, действительно приятных или кажущихся таковыми. К числу благ я отношу также избавление от действительного или кажущегося зла, равно как и замену большего зла меньшим, потому что подобные вещи в некотором отношении представляются желательными; точно так же я причисляю к приятным вещам избавление от неприятного или от чего-нибудь кажущегося неприятным или замену более неприятного менее неприятным. Итак, следует рассмотреть полезные и приятные вещи — сколько их и каковы они.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ УДОВОЛЬСТВИЯ — РАЗЛИЧНЫЕ КАТЕГОРИИ ПРИЯТНОГО

Определим удовольствие (ηδονη) как некоторое движение души и как быстрое и ощутительное водворение ее в ее естественное состояние; неудовольствие же определим как нечто противоположное этому. Если же все подобное есть удовольствие, то очевидно, что приятно и все то, что создает вышеуказанное нами душевное состояние, а все то, что его уничтожает или создает душевное состояние противоположного характера, все это неприятно. Отсюда необходимо следует, что по большей части приятно водворение в свое природное состояние, и особенно в том случае, когда возвратит себе свою природу то, что согласно с нею происходит. [Приятны и] привычки, потому что привычное уже как бы получает значение природного, так как привычка несколько подобна природе: понятие «часто» близко к понятию «всегда», природа же относится к понятию «всегда», а привычка — к понятию «часто». Приятно и то, что делается не насильно, потому что насилие противно природе; на этом-то основании все необходимое тягостно, и справедливо говорится, что

***Всякая необходимость по своей природе тягостна.***

Неприятны также заботы, попечения и усилия; все это принадлежит к числу вещей необходимых и вынужденных, если только люди к ним не привыкли; в последнем случае привычка делает их приятными. Вещи, по своему характеру противоположные вышеуказанным, приятны; поэтому к числу вещей приятных относится легкомыслие, бездействие, беззаботность, шутка и сон, потому что ни одна из этих вещей не имеет ничего общего с необходимостью. Приятно и все то, что составляет объект желания, потому что желание есть стремление к удовольствию. Из желаний одни неразумны, другие разумны; к числу неразумных я отношу те желания, которые люди испытывают независимо от такого или другого мнения [о предмете желания]; сюда принадлежат желания, называемые естественными, каковы все желания, производимые нашим телом, например желание пищи, голод, жажда и стремление к каждому отдельному роду пищи; сюда же относятся желания, связанные с предметами вкуса, сладострастия, а также с предметами осязания, обоняния, слуха и зрения.

Разумные желания — те, которые являются под влиянием убеждения, потому что мы жаждем увидеть и приобрести многие вещи, о которых мы слышали и [в приятности которых] мы убеждены. Так как наслаждение заключается в испытывании известного впечатления, а представление есть некоторого рода слабое ощущение, то всегда у человека, вспоминающего что-нибудь или надеющегося на что-нибудь, есть некоторое представление о том, о чем он вспоминает или на что надеется; если же это так, то очевидно, что для людей, вспоминающих что-нибудь или надеющихся на что-нибудь, получается удовольствие, так как в этом случае они испытывают известного рода ощущение. Таким образом, все приятное необходимо будет заключаться или в ощущении настоящего удовольствия,

или в припоминании удовольствия прошедшего, или в надежде на будущее удовольствие, потому что люди чувствуют настоящее, вспоминают о свершившемся и надеются на будущее. Из того, что люди припоминают, приятно не только то, что было приятно, когда было настоящим, но и кое-что неприятное, если только то, что за ним последовало, было для нас вполне приятно. Отсюда и говорится:

***Приятно человеку, избежавшему гибели,  
Вспоминать свои несчастья.***

И:

***Радость даже в страданиях есть, раз они миновали,  
Для человека, кто много скитался и вытерпел много.***

Причина этому та, что приятно уже и самое отсутствие зла. А из того, чего мы ожидаем, нам приятно то, с присутствием чего связано или сильное удовольствие, или польза, и притом польза, не соединенная с горем. Вообще же все то, присутствие чего приносит нам радость, доставляет нам обыкновенно удовольствие и тогда, когда мы вспоминаем такую вещь или надеемся на нее; поэтому и гневаться приятно, как сказал о гневе Гомер:

***Много слаще, чем мед, стекает он в грудь человека,***

потому что мы не гневемся на того, кого считаем недоступным нашей мести, и на людей более могущественных, чем мы, мы или совсем не гневемся, или гневемся в меньшей степени.

С большей частью желаний связано некоторое удовольствие: мы испытываем его, или вспоминая, как наше желание было удовлетворено, или надеясь на его удовлетворение в будущем; например, больные, мучимые жаждой в жару, испытывают удовольствие, и вспоминая о том, как они утоляли свою жажду в прошедшем, и надеясь утолить ее в будущем. Точно так же и влюбленные испытывают наслаждение, беседуя устно или письменно с предметом своей любви или каким бы то ни было другим образом занимаясь им, потому что, живя воспоминанием во всех подобных состояниях, они как бы на самом деле ощущают присутствие любимого человека. И для всех людей любовь начинается тем, что они не только получают удовольствие от присутствия любимого человека, но и в его отсутствие испытывают наслаждение, вспоминая его, и у них является досада на его отсутствие. И в горестях и слезах есть также известного рода наслаждение: горечь является вследствие отсутствия любимого человека, но в припоминании и некоторого рода лицемерии его — что он делал и каков он был — заключается наслаждение, поэтому справедливо говорит поэт:

***Так говорил, и у всех возбудил он желание плакать.***

Приятно также мечь, потому что приятно достигнуть того, не

достигнуть чего тяжело. Гневаясь, люди безмерно печалятся, не имея возможности отомстить, и, напротив, испытывают удовольствие, надеясь отомстить. Приятно и побеждать, и это приятно не только для людей, любящих победу, но и для всех вообще, потому что в этом случае является мысль о собственном превосходстве, которого более или менее жаждут все. Если приятна победа, то отсюда необходимо следует, что приятны и игры, где есть место борьбе и состязанию, потому что в них часто случается побеждать; сюда относятся игры в бабки, в мяч, в кости и в шашки. Точно то же можно сказать и о серьезных забавах: одни из них делаются приятными по мере того, как к ним привыкаешь, другие же сразу доставляют удовольствие, например, травля собаками и вообще всякая охота, потому что, где есть борьба, там есть место и победе; на этом основании искусство тягаться по судам и спорить доставляет удовольствие тем, кто привык к подобному препровождению времени и имеет к нему способность.

Почет и добрая слава принадлежат к числу наиболее приятных вещей, потому что каждый воображает, что он именно таков, каков бывает человек хороший, и тем более в том случае, когда [почести и похвала] воздаются со стороны лиц, которых мы считаем правдивыми. В этом случае люди, нам близкие, значат более, чем люди, нам далекие, и люди, коротко знакомые, и наши сограждане больше, чем люди, нам чужие, и наши современники больше, чем наши потомки, и разумные больше, чем неразумные, и многие больше, чем немногие, потому что есть более основания считать правдивыми перечисленных нами людей, чем людей, им противоположных. Раз человек с пренебрежением относится к какой-нибудь категории существ (как, например, он относится к детям или животным), он не придает никакого значения почестям со стороны их и доброй славе среди них, по крайней мере, ради самой этой славы, а если он и придает этим вещам значение, то ради чего-нибудь другого.

Друг также принадлежит к числу приятных [вещей], потому что, с одной стороны, приятно любить: никто, кому вино не доставляет удовольствия, не любит его; а с другой стороны, приятно также и быть любимым, потому что и в этом случае у человека является мысль, что он хорош, а этого жаждут все способные чувствовать люди; а быть любимым — значит быть ценимым ради самого себя. Быть объектом удивления приятно уже потому, что с этим связан почет. Приятно также быть объектом лести, приятен и льстец, потому что он — кажущийся поклонник и друг. Приятно часто делать одно и то же, потому что, как мы сказали, все привычное приятно. Приятно также испытывать перемену, потому что перемены согласны с природой вещей, так как вечное однообразие доводит до преувеличения (чрезмерности) раз существующее настроение, поэтому и говорится: «во всем приятна перемена». Вследствие этого приятно то, что

является через известные промежутки времени, — люди ли это, или неодушевленные предметы, — потому что это производит некоторую перемену сравнительно с настоящим; кроме того, то, что мы видим через известные промежутки времени, представляет некоторую редкость. По большей части приятно также учиться и восхищаться, потому что в восхищении уже заключается желание [познания], так что предмет восхищения скоро делается предметом желания, а познавать — значит следовать закону природы. К числу приятных вещей относится оказывание и испытывание благодеяний, потому что испытывать благодеяние — значит получать то, чего желаешь, а оказывать благодеяние — значит обладать [самому], и притом обладать в большей степени, чем другие, — а к тому и другому люди стремятся. Так как приятно оказывать благодеяния, то приятно также поставить на ноги своего ближнего и, вообще говоря, приятно завершать неоконченное. Раз приятно учение и восхищение, необходимо будет приятно и все подобное этому, например подражание, а именно: живопись, ваяние, поэзия и вообще всякое хорошее подражание, если даже объект подражания сам по себе не представляет ничего приятного; в этом случае мы испытываем удовольствие не от самого объекта подражания, а от мысли [умозаключения], что это, [то есть подражание], равняется тому, [то есть объекту подражания], так что тут что-то познается. Приятны также внезапные перемены, приятно и с трудом спастись от опасностей — это приятно потому, что все подобное возбуждает удивление.

Так как приятно все согласное с природой, а все родственное соответствует друг другу по природе, то по большей части все родственное и подобное приятно, например, человек приятен для человека, лошадь для лошади, юноша для юноши, откуда произошли и поговорки, что сверстник веселит сверстника, что всякий ищет себе подобного, что зверь узнает зверя и что галка всегда держится галки, — и все другие подобные пословицы. Так как все подобное и родственное приятно одно для другого и так как каждый человек наиболее испытывает это по отношению к самому себе, то все люди необходимо бывают более или менее себялюбивы, потому что все такое существует в основном по отношению к самому себе. А раз все люди себялюбивы, для всякого человека необходимо бывает приятно все свое, например, свои дела и слова; поэтому-то люди по большей части любят льстецов и поклонников и бывают честолюбивы и чадолюбивы: ведь дети — наши создания. Приятно также завершить неоконченное дело, потому что оно в этом случае уже становится нашим собственным делом. Так как очень приятна власть, то приятно казаться мудрым, так как основание власти в знании, а мудрость есть знание многих удивительных вещей. Кроме того, так как люди по большей части честолюбивы, то отсюда необходимо следует, что приятно

порицать своих ближних, приятно и властвовать. Приятно также человеку держаться того, в чем он, по своему мнению, превосходит сам себя, как говорит поэт:

***И к тому труду он привязывается,  
Уделяя ему большую часть каж дого дня,  
В котором сам себя превосходит.***

Итак, вот что мы имели сказать о приятном. Что же касается неприятного, то это понятие станет ясным из положений, противоположных высказанным.



## Марк Аврелий

### НАЕДИНЕ С СОБОЙ<sup>1</sup>

**Марк Аврелий Антонин** (Marcus Aurelius Antoninus) (121—180) — римский император и философ. Родился и вырос в Риме, 17-летним юношей был усыновлен и привлечен к управлению государством своим родственником — императором Антонием Пием. В 140 г. стал консулом, а в 161 г. — императором. Последователь учения философов-стоиков Сенеки и Эпиктета, однако идеи стоической философии сочетаются в его рассуждениях с идеями скептиков, эпикурейцев и киников. Подчеркивал различие между внешним миром, не зависящим от человека, и собственным внутренним миром, единственно подвластным человеку. В отличие от ранних стоиков, выразил личное религиозное отношение к миру как к Богу и требование активного сотрудничества каждого отдельного человека с мировыми силами. Прославился умением владеть собой так, что лицо оставалось абсолютно спокойным и в горе, и в радости. Единственное дошедшее до наших дней сочинение Марка Аврелия — сборник мыслей и высказываний по вопросам мироустройства и этики «Наедине с собой» на древнегреческом языке — было найдено после его смерти в складках одежды.

• Поутру следует сказать себе: «Сегодня мне придется столкнуться с людьми навязчивыми, неблагодарными, заносчивыми, коварными, завистливыми, неуживчивыми. Всеми этими свойствами они обязаны незнанию добра и зла. Я же, после того как познал и природу добра — оно прекрасно, — и природу зла — оно постыдно, — и природу самого заблуждающегося — он родной мне не по крови и общему происхождению, а по духу и божескому определению, — я не могу ни потерпеть вреда от кого-либо из них — ведь никто не может вовлечь меня во что-либо постыдное, — ни гневаться на родного, ни ненавидеть его. Ибо мы созданы для совместной деятельности, как и ноги, руки, веки, верхняя и нижняя челюсти. Поэтому противодействовать друг другу — противно природе: но досадовать на людей и чуждаться их и значит им противодействовать».

• Всегда ревностно заботься о том, чтобы дело, которым ты в данный момент занят, исполнять так, как достойно римлянина и мужа, с полной и искренней серьезностью, с любовью к людям, со свободой и справедливостью; и о том также, чтобы отстранить от себя все другие

---

<sup>1</sup> Сенека. Марк Аврелий. Наедине с собой. Симферополь: Реноме, 1998. С.271—380 (избр. отрывки).

представления. Последнее удастся тебе, если ты каждое дело будешь исполнять как последнее в своей жизни, свободный от всякого безрассудства, от обусловленного страстями пренебрежения к велениям разума, от лицемерия, себялюбия и недовольства своей судьбой. Ты видишь, как немногочисленны требования, исполнив которые, всякий сможет жить блаженной и божественной жизнью. Да и сами боги от того, кто исполняет эти требования, ничего больше не потребуют.

- Феофраст<sup>1</sup>, расценивая различные проступки (поскольку такая расценка возможна с обычной точки зрения), замечает как истинный философ, что проступки, содеянные по влечению, более тяжки, чем проступки, содеянные под влиянием гнева. Ведь гневающийся, отвращаясь от разума, испытывает, по-видимому, какую-то горечь и тайное сокрушение, прегрешающий же по влечению, не будучи в силах устоять перед соблазном наслаждения, проявляет, по-видимому, в своих проступках большую распушенность и изнеженность. Правильно поэтому, и достойно философии, Феофраст решил, что большего порицания заслуживает проступок, сопряженный с наслаждением, нежели сопряженный с горем. Вообще один из этих людей подобен скорее тому, кого вызвало на гнев чувство горечи, связанное с причиненной ему ранее несправедливостью, другой же самопроизвольно стремится к несправедливости, увлекаемый своим вожделением к какому-нибудь действию.

- Не поступай ни против своей воли, ни вразрез с общим благом, ни как человек опрометчивый или поддающийся влиянию какой-нибудь страсти, не облекай свою мысль в пышные формы, не увлекайся ни многоречивостью, ни многодепанием. Пусть божество в тебе будет руководителем существа мужественного, зрелого, преданного интересам государства, римлянина, облеченного властью, чувствующего себя на посту, подобного человеку, который, не нуждаясь ни в клятве, ни в поручителях, с легким сердцем ждет зова оставить жизнь. И светло у тебя будет на душе, и ты не будешь нуждаться ни в помощи извне, ни в том спокойствии, которое зависит от других. Итак, следует быть правым, а не исправляемым.

- Тело, душа, дух. Телу принадлежат ощущения, душе — стремления, духу — основоположения. Способностью получать впечатления обладают и скоты; стремления проявляются бурно и в диких зверях, и в андрогинах, и в Фаларисе, и в Нероне; пользоваться духом для внешнего соблюдения

---

<sup>1</sup> Феофраст (ок. 370—288/285 до н.э.) — древнегреческий философ и ученый, друг и преемник Аристотеля. Автор знаменитого сочинения «Характеры» — одного из первых психологических описаний 30 различных характерологических типов. — *Прим. ред.*

обязанностей могут люди и не признающие богов, и творящие, запершись у себя, всякие гнусности. Если все это, согласно сказанному, общо всем, то одному лишь хорошему человеку свойственно любить и приветствовать происходящее и сопряженное с ним, не осквернять живущего в его груди гения, не беспокоить и не смущать его обилием представлений, а сберечь его чистым, строго послушным богам, не говорящим никогда вразрез с истиной и не делающим ничего вразрез со справедливостью. Если даже все люди откажутся поверить, что он живет так просто, скромно и счастливо, то он не будет сердиться ни на кого из них и не сойдет с пути, ведущего к цели жизни, к которой следует подойти чистым, спокойным, с легким сердцем и с безропотной покорностью своей судьбе.

- Будь подобен скале: волны беспрестанно разбиваются о нее, она же стоит недвижимо, и вокруг нее стихают взволнованные воды.

- Я несчастен потому, что со мной случилось то-то и то-то. — Отнюдь нет. Наоборот, я счастлив потому, что, хотя это и случилось со мной, я все же не предаюсь печали, не сломлен настоящим, не трепещу перед грядущим. Случиться ведь это могло со всяким, но не всякий бы остался чуждым печали. Почему же первое более несчастье, нежели второе счастье? Разве случившееся мешает тебе быть справедливым, великодушным, благоразумным, рассудительным, осторожным в суждениях, правдивым, скромным, откровенным и обладать всеми другими свойствами, в наличии которых особенность человеческой природы? Не забывай же впредь при всяком событии, повергающем тебя в печаль, пользоваться основоположением: «Не событие это является несчастьем, а способность достойно перенести его — счастьем».

- Куда бы я ни попал, я могу быть счастлив. Счастлив же тот, кто уготовил себе благую участь. Благая же участь — это благие склонности души, благие стремления, благие дела.

- В одном ищи радости и успокоения: в том, именно, чтобы от одного общепользующего дела переходить к другому, памятуя о боге.

- Если что-либо тебе не по силам, то не решай еще, что оно вообще невозможно для человека. Но если что-нибудь возможно для человека и свойственно ему, то считай, что оно доступно и тебе.

- Честолюбец видит свое благо в чужом действии. Преданный наслаждению — в испытываемом им состоянии. Разумный же человек — в своей деятельности.

- Суетные заботы о внешнем блеске, сценические представления, приобретение стад крупного и мелкого скота, бои гладиаторов, драка щенят за брошенную им кость и рыб за корм в садке, кропотливая работа муравьев, беготня испуганных мышей, движения кукол, потягиваемых за веревочку, — все это явления одного порядка. Среди всего этого следует

хранить благожелательность без заносчивости, но не упускать из вида, что ценность каждого человека определяется ценностью предметов его стремлений.

- Если кто прегрешил против тебя, то тотчас же отдай себе отчет, каково было его убеждение о добре и зле, когда он прегрешал. Уяснив себе это, ты будешь жалеть его и не станешь ни удивляться, ни гневаться. Ведь если твое убеждение о добре совпадает с его убеждением или подобно ему, то ты обязан отпустить его вину. Если же ваши убеждения о добре и зле расходятся, то тебе легче будет сохранить доброжелательность по отношению к заблуждающемуся.

- Все существует для чего-нибудь, как, например, лошадь, виноградная лоза. Чему ты удивляешься? И солнце существует для какого-нибудь дела, да и остальные боги. Но для чего ты? Для наслаждения? Посмотри, выдерживает ли это критику.

- Ни с одним человеком не может случиться ничего такого, что не составляет удела человека; с быком, виноградной лозой, камнем — что не составляет их удела. Если же с каждым случается только то, что для него обычно и естественно, то на что же ты станешь негодовать? Общая природа не ниспослала тебе ничего такого, чего ты не мог бы претерпеть.

- Чего ты добиваешься? Долгой жизни? Иначе говоря, ты желаешь получать ощущения, стремиться, развиваться и идти вспять, пользоваться речью, размышлять? Но что из всего этого кажется тебе достойным желания? Если же все презренно, то перейди к последнему: повиновению разуму и богу. Но с почитанием их несовместима досада по поводу того, что смерть лишит нас когда-нибудь всего указанного выше.

## Св. Максим Исповедник

### О СТРАСТЯХ И ПОМЫСЛАХ<sup>1</sup>

**Св. Максим Исповедник** (ок. 580–662) – христианский богослов и мистик. Родился в Константинополе, происходил из старинного и знатного рода, получил хорошее образование и с особым пристрастием изучал философию, что очень помогло ему в последующей полемике с представителями монофелитской ереси. Был очень начитан не только в церковной, но и в светской литературе. В молодости служил при византийском дворе в царской канцелярии. Однако вскоре оставил мир и удалился в уединенную Хризопольскую обитель. В конце 630-х годов жил в Александрии или в Египте, затем перебрался в латинскую Африку, где организовал православное противодействие монофелитам. Пользовался большим влиянием и авторитетом в Риме, активно переписывался с современниками. В результате бурных событий вокруг решений Латеранского Собора был осужден как защитник православия. Сначала был выслан во Фракию, затем возвращен в Константинополь, где подвергся кровавым истязаниям вместе с учениками. В итоге был отправлен в дальнюю ссылку, где и скончался. Упомянут в сочинениях многих современников. Собственные сочинения Св. Максима сохранились в многочисленных списках. Его влияние чувствуется во всех областях позднейшей византийской письменности. Считается, что он не строил богословской системы – предпочитал «писать главы в виде наставлений». Большинство его творений – именно богословские отрывки, «главы», заметки.

*Сочинения: «Слово подвижническое» («четыре сотницы глав о любви», 243 «иных главы», двести «глав богословских и домостроительных» и др.), «Тайноводство» («Мистагогия»), «Диспут с Пирром», «О двух волях Христа, Бога нашего» и др.*

... Страсть есть неестественное движение души, или по бессмысленной любви, или по безрассудной ненависти к чему-нибудь чувственному, или за что-нибудь чувственное: по бессмысленной любви – или к яствам, или к женам, или к имению, или к преходящей славе, или к иному чему-нибудь чувственному; или ради сего: по ненависти бессмысленной, когда ненавидят, как выше сказано, без рассуждения что-либо из вышесказанного или кого-нибудь по причине этого.

... Ум получает страстные помыслы следующими тремя путями: чрез чувства, чрез состояние тела, чрез воспоминание. Чрез чувства – когда

---

<sup>1</sup> Добролюбие. В русском переводе, дополненное. Том третий. М.: Типо-Литография И. Ефимова, 1900.

производящие на них впечатление вещи, как такие, к которым мы имеем страсть, возбуждают в уме страстные помыслы; чрез состояние тела — когда несоблюдением воздержания в питании, или действием демонов, или какой-нибудь болезнью изменившееся состояние тела побуждает его к страстным помыслам, или к восстанию на Промысел; чрез воспоминание — когда память возобновляет помышления о вещах, к коим мы пристрастны, и возбуждает в уме сим образом страстные помыслы.

... Сперва память вносит в ум простой помысел; и если он замедлит в нем, то от сего приходит в движение страсть; если не истребишь страсти, она преклоняет ум к соизволению; а когда и сие произойдет, тогда доводит уже до греха и делом. Посему-то премудрый Апостол, пиша к христианам, обратившимся из язычников, во первых повелевает прекратить совершение греха делом, а потом, подвигаясь обратно прежнему порядку, доходить и до причины оного.

... От лекащих в душе страстей демоны заимствуют поводы воздвигать в нас страстные помыслы. Потом, ими поборая ум, понуждают его снизойти к соизволению на грех; победив его в этом, вводят его в грех мысленный; а по совершении сего, как пленника, ведут его на самое дело греховное. После сего наконец чрез помыслы соделав душу запустелю, отходят вместе с оными. Остается только в уме идол (мысленный образ) греха, о котором говорит Господь: *когда увидите мерзость запустения, стоящую на святом месте* (Матф. 24, 15).

... Ум боголюбивого вооружается не против вещей и помышлений о них, но против страстей, сопряженных с помышлениями сими. То есть, он не против восстает женщины, ни против обидевшего, ни против воображения их; но против страстей, сопряженных с сими воображениями.

Вся брань монаха против демонов состоит в том, чтобы отделить страсти от мыслей; ибо иначе невозможно ему бесстрастно смотреть на вещи.

... Иное избавиться от помыслов, а иное избавиться от страстей. Часто избавляются от помыслов, когда нет на глазах тех предметов, к которым страсть кто имел. Но страсти между тем скрываются в душе, и при появлении предметов обличаются. И потому должно наблюдать за умом при тех вещах и узнавать, к какой он имеет страсть.

## Рене Декарт

### СТРАСТИ ДУШИ<sup>1</sup>

**Декарт (Descartes) Рене** (1596–1650) – французский философ, естествоиспытатель, математик. Учился в привилегированной иезуитской школе – коллегии Де Ла Флеш, где начал изучать философию и познакомился с интроспективными идеями Св. Августина, из которых выросло впоследствии знаменитое «Мыслю – следовательно, существую». Участвовал в Тридцатилетней войне, побывал в разных европейских странах и установил личные контакты с многими выдающимися учеными. После ухода с военной службы продолжил заниматься методологией научной философии. Для того, чтобы не отвлекаться от научных занятий, переселился в 1629 году в Нидерланды, где прожил двадцать лет. Там же опубликовал основные произведения и сделал ряд естественнонаучных открытий. Важнейшее психологическое сочинение Декарта – трактат «Страсти души».

*Сочинения: Рассуждения о методе (1637), Страсти души (1640); Первоначала философии (1644), Размышления о первой философии (1647) и др.*

## 10. КАК ЖИВОТНЫЕ ДУХИ ОБРАЗУЮТСЯ В МОЗГУ

Все наиболее подвижные и наиболее легкие (*subtiles*) частицы крови, разреженные в сердце теплом, непрерывно поступают в большом количестве в полости мозга. Эти-то очень легкие частицы крови и образуют животные духи. Для этого им не нужно ничего другого, как только отделиться в мозгу от прочих, менее легких частиц крови. Таким образом, то, что я здесь называю духами, есть не что иное, как тела, не имеющие никакого другого свойства, кроме того, что они очень малы и движутся очень быстро, подобно частицам пламени, вылетающим из огня свечи. Они нигде не задерживаются, и, по мере того как некоторые из них попадают в полости мозга, другие выходят оттуда через поры, имеющиеся в веществе мозга; эти поры проводят духи в нервы, а из нервов — в мышцы, благодаря чему духи сообщают телу самые различные движения.

## 27. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТРАСТЕЙ ДУШИ

Установив, чем страсти души отличаются от всех других мыслей, я думаю, их можно в общем определить как восприятия, или

---

<sup>1</sup> Декарт Р. Сочинения в двух томах. Том 1. М.: Мысль, 1989. С.481—572 (с сокращ.). Пер. с франц. А.К. Сынопалова.

ощущения, или душевные движения, которые относят в особенности к ней и которые вызываются, поддерживаются и усиливаются некоторым движением духов.

## **28. ОБЪЯСНЕНИЕ ПЕРВОЙ ЧАСТИ ЭТОГО ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

Страсти относятся к числу тех восприятий, которые вследствие тесной связи души с телом становятся смутными и темными. Их можно также назвать чувствами, потому что они воспринимаются душой таким же образом, как и объекты внешних чувств, и так же познаются ею. Но еще лучше назвать их волнениями души — не только потому, что так можно назвать все изменения, происходящие в душе, т.е. все ее различные мысли, но главным образом потому, что из всех видов присущих ей мыслей нет других, которые бы так же сильно волновали и потрясали ее, как страсти.

## **29. ОБЪЯСНЕНИЕ ВТОРОЙ ЧАСТИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

Я добавлю также, что страсти относятся в особенности к душе, чтобы отличить их от других ощущений, из которых одни относят к внешним предметам, как, например, запахи, звуки, цвета, другие — к нашему телу, как, например, голод, жажда, боль. Я добавлю еще, что страсти вызываются, поддерживаются и усиливаются некоторым движением духов, затем чтобы отличить их от наших желаний, которые можно назвать также волнениями души, относящимися к ней и ею самой порожденными.

## **31. В МОЗГУ ИМЕЕТСЯ НЕБОЛЬШАЯ ЖЕЛЕЗА, В КОТОРОЙ ДУША БОЛЕЕ ЧЕМ В ПРОЧИХ ЧАСТЯХ ТЕЛА ОСУЩЕСТВЛЯЕТ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Надо также иметь в виду, что, хотя душа соединена со всем телом, тем не менее, в нем есть такая часть, в которой ее деятельность проявляется более чем во всех прочих. Обычно предполагается, что эта часть — мозг, а может быть, и сердце: мозг — потому, что с ним связаны органы чувств, сердце — потому, что как бы в нем чувствуются страсти. Но, тщательно исследовав это, я считаю, что часть тела, в которой душа непосредственно осуществляет свои функции, ни в коем случае не сердце и не весь мозг, а только часть его, расположенная глубже всех; это очень маленькая железа, находящаяся в мозговом веществе, в центре мозга, и так расположенная над проходом, через который духи передних его полостей сообщаются с духами задней, что малейшие движения в железе могут значительно изменить направление движения этих духов и, обратно, малейшие изменения в направлении движения духов могут значительно



изменить движения этой железы.

### **34. КАК ДУША И ТЕЛО ДЕЙСТВУЮТ ДРУГ НА ДРУГА**

Маленькие ниточки наших нервов так распределены по всем его [тела] частям, что в случае различных движений, возбуждаемых объектами чувств, они различно открывают поры мозга; благодаря этому животные духи, содержащиеся в полостях, различным образом расходятся по мышцам, поэтому они могут двигать частями тела самым различным образом. Прибавим здесь еще, что маленькая железа — главное местопребывание души — так расположена между полостями, содержащими эти духи, что они могут двигать ее столькими различными способами, сколько есть ощутимых различий в предметах. Но и душа может вызвать в ней различные движения; природа души такова, что она получает столько различных впечатлений, т.е. у нее бывает столько различных восприятий, что она производит различные движения в этой железе. И соответственно машина нашего тела устроена так, что в зависимости от различных движений этой железы, вызванных душой или какой-либо другой причиной, она действует на духи, окружающие ее, и направляет их в поры мозга, через которые они по нервам проходят в мышцы; таким образом железа приводит в движение части тела.

### **35. ПРИМЕР ТОГО, КАК ВПЕЧАТЛЕНИЯ ОТ ПРЕДМЕТОВ СОЕДИНЯЮТСЯ В ЖЕЛЕЗЕ, НАХОДЯЩЕЙСЯ В ЦЕНТРЕ МОЗГА**

Например, если мы видим какое-нибудь животное, направляющееся к нам, то свет, отраженный от его тела, рисует два изображения его, по одному в каждом из наших глаз; эти два изображения посредством зрительных нервов образуют два других — на внутренней поверхности мозга, обращенной к его полостям. Затем посредством духов, которыми наполнены эти полости, изображения лучеобразно проходят к маленькой железе, окруженной духами, таким образом, что движение, передающее каждую точку одного из этих образов, направлено к той же самой точке железы, к которой направлено движение, передающее ту точку другого изображения, которая представляет ту же самую часть этого животного. Благодаря этому два изображения, находящиеся в мозгу, образуют в железе одно, а железа, непосредственно воздействуя на душу, передает ей образ этого животного.

### **36. ПРИМЕР ТОГО, КАК СТРАСТИ ВОЗНИКАЮТ В ДУШЕ**

Если это образ чуждый и очень пугающий, т.е. если он живо напоминает то, что прежде вредило телу, то он вызывает в душе страсть страха, а вслед за ней — страсть смелости или страха и ужаса в зависимости от особенностей тела и от силы духа, а также в зависимости от того, удалось ли прежде уберечь себя, защищаясь или спасаясь бегством, от вредных вещей, к которым имеет отношение настоящий образ. Ибо у некоторых людей это приводит мозг в такое состояние, что духи, отражающиеся от изображения, появившегося на железе, устремляются отсюда частично в нервы, служащие для поворота спины и движения ног с целью бегства, а частично — в нервы, расширяющие или сужающие отверстия сердца или же возбуждающие прочие части тела, откуда кровь поступает в сердце, так что кровь, разжижаясь в нем иначе, нежели обычно, проводит в мозг духи, поддерживающие и усиливающие страсть страха, т.е. те духи, которые могут держать открытыми или в состоянии открыть вновь поры мозга, проводящие их в те же самые нервы. Ибо уже потому, что эти духи входят в эти поры, они вызывают в этой железе особое движение, предназначенное природой для того, чтобы душа чувствовала эту страсть. И так как эти поры связаны преимущественно с малыми нервами, служащими для сужения или расширения отверстий сердца, то душа чувствует их чаще всего как бы в сердце.

#### **40. КАКОВО ГЛАВНОЕ ДЕЙСТВИЕ СТРАСТЕЙ**

Необходимо отметить, что главное действие всех людских страстей заключается в том, что они побуждают и настраивают душу человека желать того, к чему эти страсти готовят его тело; так, чувство страха вызывает желание бежать, а чувство отваги — желание бороться; точно так же действуют и другие страсти.

#### **45. КАКОВА ВЛАСТЬ ДУШИ НАД ЕЕ СТРАСТЯМИ**

Наши страсти также не могут быть вызваны непосредственно нашей волей. Равным образом от них нельзя освободиться просто усилием воли. То и другое можно сделать только косвенно, представляя вещи, обычно связанные со страстями, которые желательны, и исключаящие нежелательные страсти. Так, чтобы вызвать в себе отвагу и избавиться от страха, недостаточно только желать этого, а следует познакомиться с доводами, событиями или примерами, убеждающими, что опасность невелика, что всегда гораздо безопаснее защищаться, чем бежать, что победа приносит славу и радость, а бегство — только раскаяние, позор и тому подобное.

#### **46. ЧТО МЕШАЕТ ДУШЕ ПОЛНОСТЬЮ РАСПОЛАГАТЬ СВОИМИ СТРАСТЯМИ**

Особое обстоятельство, мешающее душе быстро изменять или сдерживать страсти, даю мне основание указать в данном выше определении страстей, что они не только вызываются, но и усиливаются особыми движениями духов. Обстоятельство это сводится к тому, что страсти почти все сопровождаются каким-то волнением в сердце, а поэтому и во всей крови и в духах. До прекращения этого волнения страсти представлены в нашем сознании так же, как и объекты чувств, когда последние действуют на органы наших чувств. И так же как душа, обращая особое внимание на что-либо другое, может не замечать небольшого шума или не чувствовать слабой боли, но не может не слышать гром и не чувствовать огонь, жгущий руку, точно так же она может легко преодолеть незначительные страсти, но не самые бурные и сильные — разве только после того, как утихнет волнение крови и духов. Самое большое, что может сделать воля, когда душевное волнение в полной силе,— это не допустить его следствий и сдержать многие движения, к которым страсть располагает тело. Если, например, гнев заставляет поднять руку для того, чтобы ударить, воля обычно может ее удержать; если ноги готовы бежать, когда мы испытываем страх, воля может их удержать и т. д.

#### **48. КАК ПОЗНАЕТСЯ СИЛА ИЛИ СЛАБОСТЬ ДУШИ И В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ НЕДОСТАТОК СЛАБЫХ ДУШ**

По исходу этой борьбы каждый может определить силу или слабость своей души. Самыми сильными душами, несомненно, обладают те, в ком воля от природы может легче всего победить страсти и задержать сопровождающие их движения тела. Но есть такие люди, которые не могут испытать своей силы, потому что они не заставляют свою волю бороться ее собственным оружием, а применяют только то, которым снабжают ее некоторые страсти для сопротивления другим страстям. То, что я называю собственным оружием воли, суть твердые и определенные суждения о добре и зле, согласно которым она решила действовать в своей жизни. Самые слабые души — те, воля которых не заставляет себя следовать определенным суждениям, а беспрерывно позволяет увлечь себя страстям, часто противоположным друг другу. Они попеременно перетягивают волю то на одну, то на другую сторону, заставляя ее бороться с собой, и ставят душу в самое жалкое положение, какое только может быть. Так, когда страх представляет смерть крайним злом, от которого можно спастись только бегством, а с другой стороны, чувство собственного достоинства представляет позор этого бегства как зло худшее, чем смерть, то эти две страсти действуют на волю различно; она же, подчиняясь то одной, то другой, беспрерывно вступает в противоречие сама с собой и таким

образом порабощает душу и делает ее несчастной.

## **51. О ПЕРВОПРИЧИНАХ СТРАСТЕЙ**

Из того, что сказано выше, видно, что последней и самой ближайшей причиной страстей является то, что духи колеблют маленькую железу, находящуюся в середине мозга. Но этого недостаточно для того, чтобы можно было отличить одни страсти от других; необходимо найти их источники и исследовать их первопричины. Ибо, хотя страсти иногда могут быть вызваны действием души, которая стремится узнать те или иные предметы, а иногда — одними только телесными особенностями или впечатлениями, случайно оказавшимися в мозгу, как это бывает, когда человек, испытывая печаль или радость, не может определить причину этого, тем не менее, из того, что было сказано, очевидно, что те же самые страсти могут быть вызваны также предметами, действующими на чувства, и что эти предметы являются наиболее обычными и главными причинами страстей. Поэтому, чтобы установить причины страстей, достаточно рассмотреть все действия этих предметов.

## **52. КАКОВО НАЗНАЧЕНИЕ СТРАСТЕЙ И КАК МОЖНО ИХ ПЕРЕЧИСЛИТЬ**

Я замечаю также, что предметы, действующие на чувства, вызывают в нас различные страсти не по причине имеющих в них различий, а только по причине того, что они различным образом могут вредить нам либо приносить пользу или же вообще быть важными для нас.

Назначение же всех страстей сводится к тому, что они настраивают душу желать того, что природа преподносит нам как полезное, и не менять своего желания, так же как движение духов, обыкновенно вызывающее страсти, располагает тело к движениям, служащим для достижения полезных вещей.

## **69. ЕСТЬ ТОЛЬКО ШЕСТЬ ПЕРВИЧНЫХ СТРАСТЕЙ**

Число простых и первичных страстей не очень велико, таких только шесть, а именно: удивление, любовь, ненависть, желание, радость и печаль, все же прочие либо составлены некоторыми из этих шести, либо же являются их видами.

## **136. ЧЕМ ОБЪЯСНЯЮТСЯ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАСТЕЙ, СВОЙСТВЕННЫЕ НЕКОТОРЫМ ЛЮДЯМ**

Чтобы в немногих словах изложить то, что можно добавить относительно различных проявлений или же различных причин страстей, я

удовлетворяюсь тем, что повторю уже сказанное об основном принципе, на котором построено все описанное здесь. Между нашей душой и нашим телом существует такая связь, что если мы однажды соединили какое-то телесное действие с какой-то мыслью, то в дальнейшем, если появляется одно, необходимо появляется и другое; причем не всегда одно и то же действие соединяется с одной и той же мыслью. Например, в связи с этим легко понять, что необыкновенное отвращение, какое вызывает у некоторых людей запах розы или присутствие кошки и тому подобное, происходит лишь от того, что в начале нашей жизни они были очень сильно потрясены чем-нибудь похожим на это; возможно, они унаследовали чувства своей матери, которая была потрясена тем же, будучи беременной, ибо есть несомненная связь между всеми чувствами матери и чувствами ребенка, находящегося в ее чреве, и то, что действует отрицательно на мать, вредно и для ребенка. Запах роз мог быть причиной сильной головной боли у ребенка, когда он был еще в колыбели, а кошка могла его сильно напугать; никто не обратил на это внимания, и сам он об этом ничего не помнит, но отвращение к розам или к кошке осталось у него до конца жизни.

### **137. О НАЗНАЧЕНИИ ПЯТИ ОБЪЯСНЕННЫХ ЗДЕСЬ СТРАСТЕЙ, ПОСКОЛЬКУ ОНИ ИМЕЮТ ОТНОШЕНИЕ К ТЕЛУ**

После того как даны определения любви, ненависти, желания, радости и печали и рассмотрены все телесные движения, вызывающие или сопровождающие их, нам осталось рассмотреть здесь только их назначение. В этом отношении следует заметить, что по установлению природы они все относятся к телу и даны душе лишь постольку, поскольку она связана с телом, так что их естественное назначение — побуждать душу способствовать тем действиям, которые могут послужить для сохранения тела или для его совершенствования. В этом смысле печаль и радость суть две страсти, которые применяются первыми. Ибо душа получает непосредственное предупреждение о том, что вредно для тела, только благодаря испытываемому ею чувству боли, вызывающему в ней сначала страсть печали, а затем страсть ненависти к тому, что причиняет боль, и, наконец, желание избавиться от этой боли. Равным образом душа получает непосредственное предупреждение о том, что полезно телу, только благодаря своего рода щекотке, которая, возбуждая в ней радость, порождает любовь к тому, что она считает причиной радости, а также и желание приобрести то, что может продлить эту радость или вызвать затем подобную ей. Отсюда видно, что все пять страстей весьма полезны для тела и что печаль есть некоторым образом первая страсть: она более необходима, чем радость, ненависть и любовь, так как для нас важнее

удаление вредных и опасных вещей, чем приобретение вещей, способствующих достижению какого-нибудь совершенства, без которого можно обойтись.

### **138. О НЕДОСТАТКАХ СТРАСТЕЙ И О СРЕДСТВАХ ДЛЯ ИХ ИСПРАВЛЕНИЯ**

Но хотя такое назначение страстей самое естественное для них и хотя все неразумные животные проводят свою жизнь только в телесных движениях, подобных тем движениям, которые обычно сопровождают наши страсти, склоняющие нашу душу уступать им, тем не менее страсти не всегда приносят пользу, потому что есть много таких вещей, которые вредны для тела, но не вызывают сначала никакой печали и даже радуют человека, и таких, которые ему полезны, но сначала неприятны. Кроме того, под влиянием страстей благо и зло, связанные с этими вещами, кажутся более значительными, чем они есть на самом деле; страсти побуждают нас добиваться одного и избегать другого с большим, чем следует, рвением. На примере животных мы видим, как они вводятся в заблуждение приманкой и, избегая меньшего зла, спешат навстречу большему. Вот почему мы должны пользоваться опытом и разумом для того, чтобы уметь различать благо и зло и знать их настоящую цену, дабы не смешивать одного с другим и ничем не увлекаться сверх меры.

### **147. О ВНУТРЕННИХ ВОЛНЕНИЯХ ДУШИ**

Я прибавлю здесь только одно соображение, которое, как мне кажется, должно помочь нам предотвратить любую неприятность, идущую от страстей. Как наше благо, так и наше зло зависят главным образом от внутренних волнений, вызываемых в душе ею же самою. Этим последние отличаются от страстей, зависящих всегда от какого-нибудь движения духов. И хотя волнения души часто связаны со страстями, имеющими с ними сходство, они часто могут встречаться и вместе с другими страстями и даже возникать из противоположных им страстей. Например, иногда бывает, что супруг, оплакивающий смерть своей жены, почувствовал бы досаду, если бы она воскресла; может быть, его сердце сжимается от печали, вызванной похоронами, отсутствием человека, к общению с которым он привык; может быть, некоторые проблески бывшей любви или жалости вызывают у него искренние слезы, но все-таки он чувствует тайную радость в самой глубине своей души, волнение которой так сильно, что сопровождающие его печаль и слезы его не уменьшают. Когда мы читаем о необыкновенных приключениях или видим их на сцене, это может вызвать у нас печаль, радость, любовь или ненависть и вообще любые страсти в зависимости от того, какие предметы представляются нашему

воображению. Но мы вместе с тем испытываем удовольствие от возбужденного в нас чувства, и это удовольствие есть интеллектуальная радость, рождающаяся из печали точно так же, как и из всех других страстей.

## **211. ГЛАВНОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ СТРАСТЕЙ**

Теперь, когда мы знаем все страсти, у нас меньше, чем прежде, оснований их опасаться. Мы видим, что все они хороши по своей природе и что мы должны только избегать неправильного их применения или их крайностей; против этого было бы достаточно названных мною средств, если бы каждый старательно их применял. Но среди этих средств я назвал предварительное размышление и искусство, посредством которых человек может устранить недостатки своего характера, стараясь отделить в себе движения крови и духов от тех мыслей, с которыми эти движения обычно связаны. Поэтому я признаю, что немногие люди достаточно подготовлены таким образом к борьбе со всякого рода страстями и что, поскольку движения, вызванные в крови предметом страсти, немедленно следуют за одними только впечатлениями в мозгу в зависимости от расположения органов и без всякого содействия души, не существует такой человеческой мудрости, которая была бы в состоянии противодействовать страстям без достаточной предварительной подготовки. Многим трудно удержаться от смеха при щекотке, хотя она не связана ни с каким удовольствием; впечатление радости и удовольствия, когда-то вызвавшее у них смех, вновь появляется в их воображении и сразу же помимо его воли наполняет легкие кровью, направляемой туда сердцем. Люди, от природы склонные к душевным движениям радости, милосердия, страха и гнева, не могут удержаться от того, чтобы не упасть в обморок, не заплакать, не задрожать, как в лихорадке, когда их воображение поражено каким-нибудь предметом страсти. Единственное средство против всех крайностей страстей, на которое можно здесь указать как на самое доступное, состоит в следующем. При сильном волнении крови следует сдерживаться и помнить, что все представляющееся воображению склонно обманывать душу, так что доводы, склоняющие к объекту страсти, кажутся ей значительно более сильными, чем они есть на самом деле, а те, которые ее разубеждают,— значительно более слабыми. Когда страсть склоняет к тому, что не требует немедленного выполнения, следует воздержаться от того, чтобы тотчас же принимать решение; надо думать о чем-либо другом до тех пор, пока время и покой не укротят волнения крови. Когда же страсть побуждает к действиям, относительно которых необходимо принять немедленное решение, воля должна быть направлена на то, чтобы внимать доводам, противоположным тем, которые представляет страсть,

хотя бы они и казались не столь сильными. Так при неожиданном нападении врага обстановка часто не дает времени на размышление, но, по моему, тот, кто привык задумываться над своими поступками, даже испытывая страх, постарается забыть об опасности и найдет доводы в пользу того, что сопротивление безопаснее и достойнее бегства. И наоборот, если кто почувствует, что желание отомстить и гнев побуждают его опрометчиво броситься на нападающих, то ему должно прийти в голову, что неразумно погибать, если можно без позора спастись, и что при очевидном неравенстве сил лучше с достоинством отступить или прекратить военные действия, нежели безрассудно идти на верную гибель.

## **212. ТОЛЬКО ОТ СТРАСТЕЙ ЗАВИСИТ ВСЕ БЛАГО И ЗЛО В ЭТОЙ ЖИЗНИ**

Конечно, у души могут быть свои особые удовольствия; но что касается тех, которые у нее общи с телом, то они зависят исключительно от страстей. Поэтому те люди, кого особенно волнуют страсти, могут насладиться жизнью в наибольшей мере. Правда, они могут переживать и много горьких минут, если они не умеют правильно использовать страсти и если им не сопутствует удача. Но мудрость больше всего полезна тем, что она учит властвовать над своими страстями и так умело ими распоряжаться, чтобы легко можно было перенести причиняемое ими зло и даже извлечь из них радость.



## Бенедикт Спиноза

### ЭТИКА, ДОКАЗАННАЯ В ГЕОМЕТРИЧЕСКОМ ПОРЯДКЕ<sup>1</sup>

**Спиноза (Spinoza) Бенедикт/Барух** (1632—1677) – голландский философ. Родился в зажиточной еврейской семье и предназначался родителями для карьеры ученого-богослова, однако порвал с иудаизмом после знакомства с философией Декарта, в результате чего был изгнан из еврейской общины и вынужден был в течение остальной жизни добывать средства к существованию шлифовкой линз для телескопов, занимаясь в свободное время философией. Рано умер от туберкулеза легких, успев закончить всего два крупных философских труда – «Богословско-политический трактат» и «Этику». Разрабатывал учение о природе и Боге, а также гносеологию и этику – учение о страстях, их господстве над человеком и свободе человека от них. Критиковал Декарта за позицию психофизического параллелизма и противопоставил ему психофизический монизм – рассмотрение души и тела человека, равно как протяженность и мышление вообще, как атрибутов единой субстанции – Природы. Следовательно, душа и тело определяются одними и теми же материальными причинами и подчиняются общим законам, откуда следует бессмысленность попыток изучения взаимодействий между душой и телом, характерных для работ Декарта. Эти идеи оказали значительное влияние на множество психологов двадцатого века, в том числе на Л.С. Выготского, который посвятил анализу творчества Спинозы отдельную работу.

*Сочинения: Принципы философии Декарта (1663); Этика, доказанная в геометрическом порядке (1677); Богословско-политический трактат (1670).*

### Часть третья О ПРОИСХОЖДЕНИИ И ПРИРОДЕ АФФЕКТОВ

#### Предисловие

Большинство тех, которые писали *об аффектах и образе жизни людей*, говорят как будто не об естественных вещах, следующих общим законам природы, но о вещах, лежащих за пределами природы. Мало того, они, по-видимому, представляют человека в природе как бы государством в государстве: они верят, что человек скорее нарушает порядок природы, чем ему следует, что он имеет абсолютную власть над своими действиями и определяется не иначе как самим собою. Далее,

---

<sup>1</sup> Спиноза Б. Этика, доказанная в геометрическом порядке. Ч.3—5. // Избранное. Минск: Попурри, 1999. С.415—590 (с сокращ.)

причину человеческого бессилия и непостоянства они приписывают не общему могуществу природы, а какому-то недостатку природы человеческой, которую они вследствие этого оплакивают, осмеивают, презирают или, как это всего чаще случается, ею гнушаются, того же, кто умеет красноречивее или остроумнее поносить бессилие человеческой души, считают как бы Божественным.

Однако были и выдающиеся люди (труды и искусству которых мы, сознаемся, многим обязаны), написавшие много прекрасного о правильном образе жизни и преподавшие смертным советы, полные мудрости; тем не менее природу и силы аффектов и то, насколько душа способна умерять их, никто, насколько я знаю, не определил. Правда, славнейший Декарт, хотя он и думал, что душа имеет абсолютную власть над своими действиями, старался, однако, объяснить человеческие аффекты из их первых причин и вместе с тем указать тот путь, следуя которому душа могла бы иметь абсолютную власть над аффектами. Но, по крайней мере по моему мнению, он не выказал ничего, кроме своего великого остроумия. Теперь же я хочу возвратиться к тем, которые предпочитают скорее гнушаться человеческими аффектами и действиями или их осмеивать, чем познавать их.

Им, без сомнения, покажется удивительным, что я собираюсь исследовать человеческие пороки и глупости геометрическим путем и хочу ввести строгие доказательства в область таких вещей, которые они провозглашают противоразумными, пустыми, нелепыми и ужасными. Но мой принцип таков: в природе нет ничего, что можно было бы приписать ее недостатку, ибо природа всегда и везде остается одной и той же; ее сила и могущество действия, т.е. законы и правила природы, по которым все происходит и изменяется из одних форм в другие, везде и всегда одни и те же, а следовательно, и способ познания природы вещей, каковы бы они ни были, должен быть один и тот же, а именно — это должно быть познанием из универсальных законов и правил природы (*Naturae leges et regulae*). Таким образом, аффекты ненависти, гнева, зависти и т. д., рассматриваемые сами в себе, вытекают из той же необходимости и могущества природы, как и все остальные единичные вещи, и следовательно, они имеют известные причины, через которые они могут быть поняты, и известные свойства, настолько же достойные нашего познания, как и свойства всякой другой вещи, в простом рассмотрении которой мы находим удовольствие.

### Определения

Под *аффектами* я разумею состояния тела (*corporis affectiones*), которые увеличивают или уменьшают способность самого тела к действию, благоприятствуют ей или ограничивают ее, а вместе с тем и

идеи этих состояний. Если, таким образом, мы можем быть адекватной причиной какого-либо из этих состояний, то под *аффектом* я разумею состояние активное, в противном случае — пассивное.

**Теорема 2. Схолия.** Душа и тело составляют одну и ту же вещь, в одном случае представляемую под атрибутом мышления, в другом — под атрибутом протяжения. Отсюда и происходит то, что порядок или связь вещей одни и те же, будет ли природа представляться под вторым атрибутом или под первым, а следовательно, что порядок активных и пассивных состояний нашего тела по своей природе совместен с порядком активных и пассивных состояний души.

Многие думают, что мы только то делаем свободно, к чему не сильно стремимся, так как стремление к этому легко может быть ограничено воспоминанием о другой вещи, часто приходящей нам на ум, и, наоборот, всего менее мы свободны в том, к чему стремимся с великой страстью, которая не может быть умерена воспоминанием о другой вещи. Конечно, говорящим так ничто не препятствовало бы верить, что мы и во всем поступаем свободно, если бы только они не испытали, что мы делаем много такого, в чем впоследствии раскаиваемся, и что часто, волнуясь противоположными страстями, мы видим лучшее, а следуем худшему. Точно так же ребенок убежден, что он свободно ищет молока, разгневанный мальчик — что он свободно желает мщения, трус — бегства. Пьяный убежден, что он по свободному определению души говорит то, что впоследствии трезвый желал бы взять назад. Точно так же помешанные, болтуны, дети и многие другие в том же роде убеждены, что они говорят по свободному определению души, между тем как не в силах сдержать одолевающий их порыв говорливости. Таким образом, и самый опыт не менее ясно, чем разум (*Ratio*), учит, что люди только по той причине считают себя свободными, что свои действия они сознают, а причин, которыми они определяются, не знают и что определения души суть далее не что иное, как самые влечения, которые бывают различны сообразно с различными состояниями тела. В самом деле, всякий поступает во всем сообразно со своим *аффектом*, а кто волнуется противоположными *аффектами*, тот сам не знает, чего он хочет, кто же не подвержен никакому *аффекту*, того малейшая побудительная причина влечет куда угодно. Все это, конечно, ясно показывает, что как решение души, так и влечение и определение тела по природе своей совместны или, лучше сказать, — одна и та же вещь, которую мы называем *решением* (*decretum*), когда она рассматривается и выражается под атрибутом мышления, и *определением* (*determinatio*), когда она рассматривается под атрибутом протяжения и выводится из законов движения и покоя. Это еще яснее раскроется из следующего.

**Теорема 9.** *Душа стремится пребывать в своем существовании в продолжение неопределенного времени и сознает это свое стремление.*

**Схолия.** Это стремление, когда оно относится к одной только душе, называется волей; когда же оно относится вместе и к душе и к телу, оно называется *влечением* (*appetitus*), которое поэтому есть не что иное, как самая сущность человека, из природы которого необходимо вытекает то, что служит к его сохранению, и, таким образом, человек является определенным к действию в этом направлении. Далее, между влечением и *желанием* (*cupiditas*) существует только то различие, что слово *желание* большей частью относится к людям тогда, когда они сознают свое влечение, поэтому можно дать такое определение: *желание есть влечение с сознанием его*. Итак, из всего сказанного ясно, что мы стремимся к чему-либо, желаем чего-нибудь, чувствуем влечение и хотим не вследствие того, что считаем это добром, а наоборот, мы потому считаем что-либо добром, что стремимся к нему, желаем, чувствуем к нему влечение и хотим его.

**Теорема 11.** **Схолия.** Душа может претерпевать большие изменения и переходить то к большему совершенству, то к меньшему, и эти пассивные состояния объясняют нам, что такое *аффекты* удовольствия и неудовольствия. Под *удовольствием* (радостью — *laetitia*), следовательно, я буду разуметь в дальнейшем *такое пассивное состояние, через которое душа переходит к большему совершенству*, под *неудовольствием* (печалью — *tristitia*) же *такое, через которое она переходит к меньшему совершенству*. Далее, *аффект* удовольствия, относящийся вместе и к душе и к телу, я называю *приятностью или веселостью*; такой же *аффект* неудовольствия — *болью или меланхолией*. Но должно заметить, что приятность и боль относятся к человеку тогда, когда аффекту подвергается одна его часть преимущественно перед другими; веселость же и меланхолия — тогда, когда подвергаются аффекту все части одинаково.

Далее, что такое *желание*, я объяснил [выше], и *кроме этих трех я не признаю никаких других основных аффектов* и покажу далее, что остальные аффекты берут свое начало от этих трех.

**Теорема 13.** **Схолия.** Мы ясно можем понять, что такое *любовь* и что такое *ненависть*. А именно, *любовь* есть не что иное, как *удовольствие* (радость), *сопровожаемое идеей внешней причины*, а *ненависть* — не что иное, как *неудовольствие* (печаль), *сопровожаемое идеей внешней причины*. Далее, мы видим, что тот, кто любит, необходимо стремится иметь любимый предмет налицо и сохранять его; наоборот — тот, кто ненавидит, стремится удалить и уничтожить предмет своей ненависти.

**Теорема 14.** *Если душа подверглась когда-нибудь сразу двум аффектам, то впоследствии, подвергаясь какому-либо одному из них, она будет*

*подвергаться также и другому.*

**Теорема 27.** *Схолия 1.* Подражание аффектов, когда оно относится к неудовольствию, называется *состраданием*, когда же относится к желанию, называется *соревнованием*, которое поэтому есть не что иное, как *желание чего-либо, зарождающееся в нас вследствие того, что мы воображаем, что другие, подобные нам, желают этого.*

**Теорема 56.** *Существует столько же видов удовольствия, неудовольствия и желаний, а следовательно, и всех аффектов, состоящих из них (каково душевное колебание) или от них производных (каковы любовь, надежда, страх и т. д.), сколько существует видов тех объектов, со стороны которых мы подвергаемся аффектам.*

*Схолия.* Между видами аффектов, которые должны быть весьма многочисленны, замечательны *чревоугодие, пьянство, разврат, скупость и честолюбие, составляющие* не что иное, как частные понятия любви или желания, выражающие природу обоих этих аффектов по тем объектам, к которым они относятся. Ибо под чревоугодием, пьянством, развратом, скупостью и честолюбием мы понимаем не что иное, как неумеренную любовь или стремление к пиршествам, питью, половым сношениям, богатству и славе. Сверх того эти аффекты в силу того, что мы различаем их от других только по тому объекту, к которому они относятся, не имеют себе противоположных. Ибо умеренность, трезвость и, наконец, целомудрие, которые мы обыкновенно противопоставляем чревоугодию, пьянству и разврату, не составляют аффектов, иными словами, страдательных состояний, а указывают на способность души, умеряющую эти аффекты.

## **Часть четвертая**

### **О ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ РАБСТВЕ ИЛИ О СИЛАХ АФФЕКТОВ**

#### **Предисловие**

Человеческое бессилие в укрощении и ограничении аффектов я называю *рабством*. Ибо человек, подверженный аффектам, уже не владеет сам собой, но находится в руках фортуны, и притом в такой степени, что он, хотя и видит перед собой лучшее, однако принужден следовать худшему.

**Теорема 7.** *Аффект может быть ограничен или уничтожен только противоположным и более сильным аффектом, чем аффект, подлежащий укрощению.*

*Королларий.* Аффект, поскольку он относится к душе, может быть ограничен или уничтожен только посредством идеи противоположного

состояния тела, более сильного, чем то состояние, которое мы претерпеваем.

**Теорема 59.** *Ко всем действиям, к которым мы определяемся каким-либо аффектом, составляющим состояние пассивное, независимо от него мы можем определяться также и разумом.*

**Схолия.** Пример яснее объяснит это. Действие, состоящее в нанесении ударов, поскольку оно рассматривается с физической стороны и поскольку мы обращаем внимание только на то, что человек поднимает руку, сжимает кисть и всю руку с силой опускает сверху вниз, составляет добродетель, постигаемую из устройства человеческого тела. Таким образом, если человек, движимый гневом или ненавистью, определяется к сжиманию кисти или опусканию руки, то это происходит вследствие того, что одно и то же действие может быть соединено с какими угодно образами вещей. А потому мы можем определяться к одному и тому же действию как образами тех вещей, которые мы постигаем смутно, так и тех, которые мы постигаем ясно и отчетливо. Поэтому ясно, что всякое желание, возникающее из аффекта, составляющего состояние пассивное, ни к чему не было бы нужно, если бы люди могли руководствоваться разумом.

Теперь мы видим, почему желание, возникающее из аффекта, составляющего пассивное состояние, называется слепым.

**Теорема 66.** *По руководству разума мы будем стремиться к большему будущему благу преимущественно перед меньшим настоящим и к меньшему настоящему злу вместо будущего большего.*

### **Прибавление**

Наши действия, т.е. те желания, которые определяются способностью или разумом человека, всегда хороши; остальные желания могут быть как хорошими, так и дурными.

Таким образом, самое полезное в жизни — совершенствовать свое познание или разум, и в этом одном состоит высшее счастье или блаженство человека; ибо *блаженство* есть не что иное, как душевное удовлетворение, возникающее вследствие созерцательного (интуитивного) познания Бога. Поэтому последняя цель человека, руководствующегося разумом, т.е. высшее его желание, которым он старается умерить все остальные, есть то, которое ведет его к адекватному постижению себя самого и всех вещей, подлежащих его познанию.

### **Часть пятая**

## **О МОГУЩЕСТВЕ РАЗУМА ИЛИ О ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ СВОБОДЕ**

### **Предисловие**

Перехожу, наконец, к другой части этики, предмет которой составляет *способ или путь, ведущий к свободе*. Таким образом, я буду говорить в ней о *могуществе разума (Ratio)* и покажу, какова его сила над аффектами и затем — в чем состоит *свобода или блаженство души*; мы увидим из этого, насколько мудрый могущественнее невежды.

Итак, я буду говорить здесь, как уже сказал, единственно о могуществе души или разума и прежде всего покажу, какова и сколь велика его власть в ограничении и обуздании аффектов. Мы показали уже, что эта власть не безусловна. Хотя стоики и думали, что аффекты абсолютно зависят от нашей воли и что мы можем безгранично управлять ими, однако опыт, вопиющий против этого, заставил их сознаться вопреки своим принципам, что для ограничения и обуздания аффектов требуются немалый навык и старание.

Так как могущество души, как я выше показал, определяется одной только ее познавательной способностью, то только в одном познании найдем мы средства против аффектов, которые, как я думаю, все знают по опыту, но не делают над ними тщательных наблюдений и не видят их отчетливо, и из этого познания мы выведем все, что относится к блаженству души.

**Теорема 3.** *Аффект, составляющий пассивное состояние, перестает быть им, как скоро мы образуем ясную и отчетливую идею его.*

**Доказательство.** Аффект, составляющий пассивное состояние, есть (по общ. опред. аффектов) идея смутная. Поэтому, если мы образуем ясную и отчетливую идею этого аффекта, то эта идея будет отличаться от самого аффекта, поскольку он относится только к душе лишь в понятии, а потому аффект перестанет быть состоянием пассивным; что и требовалось доказать.

**Королларий.** Следовательно, аффект тем больше находится в нашей власти, и душа тем меньше от него страдает, чем большим познанием его мы обладаем.

**Теорема 42.** *Блаженство не есть награда за добродетель, но сама добродетель; и мы наслаждаемся им не потому, что обуздываем свои страсти, но, наоборот, вследствие того что мы наслаждаемся им, мы в состоянии обуздывать свои страсти.*

**Схолія.** Таким образом, я изложил все, что предполагал сказать относительно способности души к укрощению аффектов и о ее свободе. Из сказанного становится ясно, насколько мудрый сильнее и могущественнее невежды, действующего единственно под влиянием страсти. Ибо невежда, не говоря уже о том, что находится под самым разнообразным действием внешних причин и никогда не обладает истинным душевным удовлетворением, живет, кроме того, как бы не зная самого себя, Бога и

вещей, и, как только перестает страдать, перестает и существовать. Наоборот, мудрый как таковой едва ли подвергается какому-либо душевному волнению; познавая с некоторой вечной необходимостью самого себя, Бога и вещи, он никогда не прекращает своего существования, но всегда обладает истинным душевным удовлетворением. Если же путь, который, как я показал, ведет к этому, и кажется весьма трудным, однако все же его можно найти. Да он и должен быть трудным, ибо его так редко находят. В самом деле, если бы спасение было у всех под руками и могло бы быть найдено без особенного труда, то как же могли бы почти все пренебрегать им? Но все прекрасное так же трудно, как и редко.



# ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПОТРЕБНОСТЯХ, МОТИВАХ И ЭМОЦИЯХ В ПСИХОЛОГИИ



А.Н. Леонтьев

## ПОТРЕБНОСТИ, МОТИВЫ И ЭМОЦИИ<sup>1</sup>

**Леонтьев Алексей Николаевич** (1903–1979) – российский советский психолог, доктор психологических наук, профессор, академик АПН СССР. По окончании в 1924 г. отделения общественных наук Московского университета работал в Институте психологии и в Академии коммунистического воспитания в Москве. Первое крупное исследование было выполнено в русле идей культурно-исторической концепции развития высших психических функций Л.С. Выготского. В 1930-е годы, объединив вокруг себя группу молодых исследователей (Л.И. Божович, П.Я. Гальперин, А.В. Запорожец, П.И. Зинченко и др.), приступает к разработке проблемы деятельности в психологии. В 1934–1940 выполнил экспериментальные исследования генезиса чувствительности у человека, представленные в докторской диссертации «Развитие психики» (1940). В 1942–1945 гг. возглавлял научную работу Опытного восстановительного госпиталя под Свердловском. С 1941 г. – профессор Московского Университета, с 1950 г. – заведующий кафедрой психологии философского факультета МГУ. С 1966 г. – декан психологического факультета Московского Университета и заведующий кафедрой общей психологии. В разработанной А.Н. Леонтьевым концепции деятельности получили освещение наиболее принципиальные и фундаментальные теоретические и методологические проблемы психологии.

*Сочинения: Развитие памяти (1913); Восстановление движений (совм. с А.В. Запорожцем) (1945); Очерки развития психики (1947); Проблемы развития психики (1972); Потребности, мотивы, эмоции (1973); Деятельность. Сознание. Личность (1975); Избранные психологические произведения, т.1-2 (1983); Философия психологии (1994) и др.*

### I. ПОТРЕБНОСТИ

Первая предпосылка всякой деятельности есть субъект, обладающий *потребностями*. Наличие у субъекта потребностей – такое же фундаментальное условие его существования, как и обмен веществ. Собственно, это – разные выражения одного и того же.

<sup>1</sup> Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. М.: 1971 (с сокращ.)

В своих первичных биологических формах потребность есть состояние организма, выражающее его объективную нужду в дополнении, которое лежит вне его. Ведь жизнь представляет собой существование разъятое: никакая живая система как отдельность не может поддержать своей внутренней динамической равновесности и не способна развиваться, если она выключена из взаимодействия, образующего более широкую систему, которая включает в себя также элементы, внешние по отношению к данной живой системе, отделенные от нее.

Из сказанного вытекает главная характеристика потребностей – их *предметность*. Собственно, потребность — это потребность в чем-то, что лежит вне организма; последнее и является ее предметом. Что же касается так называемых *функциональных* потребностей (например – потребности в движении), то они составляют особый класс состояний, которые либо отвечают условиям, складывающимся в, так сказать, «внутреннем хозяйстве» организма (потребность в покое после усиленной активности и т.д.), либо являются производными, возникающими в процессе реализации предметных потребностей (например, потребность в завершении акта).

Итак, природа потребностей заключается в их предметности. Другую важнейшую характеристику потребностей составляет их специфическая динамика: их способность актуализироваться и изменять свою напряженность, способность угасать и воспроизводиться вновь. Эта динамичность потребностей находит свое простейшее выражение в изменении степени реактивности организма по отношению к внешним воздействиям.

В ходе биологической эволюции происходит расширение круга потребностей и их специализация; дифференцируются такие потребности, как потребность в пище, половая потребность и т.д. Вместе с тем, на *поведенческом* уровне потребности животных, как и сама их деятельность, приобретают сигнальный характер, т.е. регулируются с помощью сигналов – внешних и внутренних. Предмет потребности выступает теперь перед животным совокупностью своих признаков и поэтому в своей дискретности – как то, что чувственно им отражается, воспринимается. С другой стороны, объективные «потребностные» состояния организма также сигнализируют о себе в форме регулирующих поведение животного внутренних раздражителей, способных, в свою очередь, вступать в условные связи. Благодаря этому становится возможным упреждение крайних потребностных состояний: например, поиск пищи животным может начаться в ответ на внутренние раздражители еще до того, как соответствующее объективное состояние его организма обострилось; точно так же животное прекращает еду по сигналам, идущим от органов пищеварения, еще до того, как необходимые продукты питательного

вещества поступили в кровь. Иначе говоря, возникает субъективное отражение динамики потребностей.

Отражение субъектом динамики своих потребностей имеет, разумеется, другой характер и другую функцию, чем отражение внешней действительности; это – не предметное отражение, не образ, и его главная функция состоит в сигнальном, «опережающем» (П.К. Анохин) внутреннем регулировании – включение или выключение активационных механизмов соответствующих поведений.

На этой ступени развития потребностей впервые становится возможным особое поведение, замечательная черта которого состоит в том, что оно соотносительно именно потребности, а не ее предмету. Оно возникает в условиях, когда предмет потребности отсутствует или не выделен во внешнем поле: это – *поисковое* поведение.

Тот факт, что интероцептивные раздражители вызывают поиск, хорошо известен в физиологии высшей нервной деятельности. «Это явление, – пишет К.М. Быков, – особенно отчетливо выступает в период образования условного рефлекса на интероцептивный раздражитель. Животное как бы ищет новый, пока еще не определившийся в своем значении сигнал...»

У животных поисковое поведение имеет форму внешней активности, не направленной на тот или другой конкретный наличный объект; оно выражается в гиперкинезе, в общем двигательном возбуждении, в ауторитмических реакциях и т.п. Проголодавшееся животное не остается в отсутствии пищи бездейственным, не «дожидается» пассивно ее появления; оно отвечает на воздействия раздражителей внешнего поля перебором сменяющих друг друга актов поведения.

Среди различных случаев поискового поведения особо следует выделить случаи, когда поиск вызывается возникшей потребностью до ее *первого удовлетворения*. Такая потребность еще не «знает» своего предмета; он еще должен быть обнаружен во внешнем поле. Дело в том, что пусковые механизмы, активируемые эндогенными факторами, вообще обладают крайне слабой селективностью. Так, например, К. Лоренц, рассказывая о знаменитых в этологии опытах с вызыванием у гусенка поведения следования за матерью, описывает объект, который может вызвать такое поведение, следующими словами: «любой объект, величина которого находится где-то между размерами курицы бентамки и большой весельной лодки». На этом «любом объекте» первоначально и фиксируется поведение, т.е. происходит запечатление (импринтинг) его общих признаков именно как *объекта следования*. Им может стать, например, человек вообще; лишь в дальнейшем вступает в игру механизм дифференцировки, в результате чего следование за собой вызывается уже

только одним определенным человеком.

В некоторых работах этологов был применен очень острый метод, позволявший изучать обычно скрытые от наблюдателя акты первого «узнавания» объекта потребности. Этот метод состоит в том, что животное некоторое время выращивается в изоляции от объектов, адекватных изучаемой потребности, а затем, когда данная потребность актуализируется, в поле восприятия вводится неадекватный ей объект. Оказалось, что в этих условиях потребность может зафиксироваться и на неадекватном объекте. Так, известны опыты с птицами, для которых сексуальными объектами становились оказавшиеся в поле их поиска куклы или даже человек. Происходивший импринтинг общих признаков такого объекта (например, в цитируемом случае, – человек) был настолько прочен, что в его присутствии нормальный объект уже не вызывал у данного животного сексуального поведения.

Хотя такого рода факты были получены преимущественно в опытах с птицами, их общее значение не подлежит сомнению. Напомним хотя бы факт, относящийся к фиксации признаков объекта пищевой потребности у телят, который указывался еще Дарвином: если первое кормление теленка происходит из материнских сосков, то признаки именно этого объекта и становятся сигнальными для его пищевого поведения, так что потом бывает уже трудно переключить его на кормление молоком из сосуда.

Во многих случаях поисковое поведение, вызываемое эндогенной актуализацией потребности, протекает на ранних стадиях онтогенеза в формах, которые с внешней стороны мало похожи на поиск – например, в форме «поисковых автоматизмов». Таков ауторитмический поиск соска у новорожденных высших млекопитающих, включая человека, который деблокируется под влиянием определенных так называемых ключевых стимулов и блокируется вновь после того, как складывается адекватная акту сосания констелляция раздражителей.

Имеется множество фактов, которые свидетельствуют о том, что на поведенческом (психологическом) уровне *конкретные* объекты потребностей не «записаны» в наследственности, а открываются в результате активации сложных механизмов поиска (который может иметь разные – явные и более скрытые – формы), механизмов экстренного запечатления и, наконец, механизмов постепенной выработки условных связей и дифференцировок. Биологический смысл этого понятен: в условиях сложной, многообразно меняющейся среды, предмет потребности может выступать в различных, так сказать, оболочках. Поэтому, с точки зрения приспособления, жесткая наследственная фиксация совокупности признаков предмета потребности (в отличие от наследственных ключевых

раздражителей) не является биологически оправданной. С другой стороны, экстренный характер важнейших потребностей делает необходимым, чтобы существовал достаточно «быстродействующий» механизм закрепления выделенного в индивидуальном опыте объекта: по-видимому, этой необходимости и отвечает механизм импринтинга.

Итак, потребность сама по себе, как внутреннее условие деятельности субъекта, — это лишь негативное состояние, состояние нужды, недостатка; свою позитивную характеристику она получает только в результате встречи с объектом («релизером», по этологической терминологии) и своего «опредмечивания». Это положение имеет, как мы увидим дальше, решающее теоретическое значение. Однако, на первый взгляд, оно может показаться парадоксальным. Дело в том, что представление о потребностях обычно складывается у нас на основе наблюдений *post factum*, т.е. когда потребность уже получила то или иное конкретно-предметное содержание; поэтому содержание это кажется заложенным в самой потребности, а не создаваемым ее объектами. Мы говорим, например, что человек ест шоколад потому, что он испытывает потребность в шоколаде, и такую потребность он действительно может испытать; всякий, однако, понимает, что не «шоколадная» потребность, свойственная некоторым людям, создает у них потребление шоколада, а, наоборот, самый факт существования шоколада и опыт его потребления создает у них соответствующую конкретную потребность.

Здесь мы подходим вплотную к вопросу о том, как происходит *развитие потребностей*. То, что выше мы описывали как процесс «опредмечивания» потребностей, их конкретизации в объекте составляет, вместе с тем, и общий механизм их развития.

В процессе усложнения внешней среды естественно расширяется и частью изменяется круг объектов, которые способны служить удовлетворению потребностей животных, что влечет за собой также изменение и самих потребностей. Последнее может происходить благодаря тому, что, как уже было сказано, объекты потребностей, в отличие от пусковых («ключевых») раздражителей, не являются заранее жестко «предусмотренными»: потенциально они образуют достаточно широкую сферу, границы которой являются как бы размытыми. Поэтому при появлении в среде новых объектов (например, новых видов пищи) и исчезновении прежних потребности продолжают удовлетворяться, приобретая теперь новое конкретно-предметное содержание. Но это и значит, что потребности меняются, а в условиях прогрессивного характера их изменения (например, при переходе к лучше усваиваемым и более разнообразным видам пищи) — обогащаются и развиваются. Таким образом, *развитие потребностей происходит через развитие их объектов*. Само

собой разумеется, что изменение конкретно-предметного содержания потребностей приводит к изменению также и способов их удовлетворения.

Этот общий «механизм» развития потребностей имеет особенно важное значение для понимания природы *человеческих* потребностей.

Переход к человеку составляет величайшее событие в истории развития жизни. Происходит коренное изменение всей системы взаимодействий субъекта с окружающей его действительностью. При этом трансформируются, очеловечиваются и субъект, и мир, в котором он живет. Возникновение труда означает собой, что деятельность субъекта становится продуктивной и общественной. Она преобразует природу и создает новый, человеческий мир – мир социальных отношений, мир материальной и духовной культуры. Возникает и новая форма психического отражения – сознание.

Все это предполагает и, вместе с тем, имеет своим следствием изменение у человека его предметных потребностей и возникновение функциональных потребностей нового типа. В отличие от развития потребностей у животных, которое обуславливается расширением круга отвечающих им природных объектов, у «готового», ставшего человека развитие потребностей порождается развитием производства. Именно производство, доставляя теперь потребностям предметы, служащие для их удовлетворения, этим их изменяет и создает новые потребности.

«Сама удовлетворенная первая потребность, — писал К. Маркс, — действие удовлетворения и уже приобретенное орудие удовлетворения ведут к новым потребностям, и это порождение новых потребностей есть первое историческое дело».

Потребности человека имеют иную природу, чем потребности животных. На этом положении приходится специально настаивать, так как его столь часто встречающееся в психологии полупризнание ведет к противопоставлению биологического и социального в человеке. «Позитивное» мышление, конечно, легко открывает общность первичных, биологических потребностей человека и животных. Ведь человек, как и животное, имеет желудок и испытывает голод: чтобы существовать он должен, как и животное, удовлетворять свои потребности в пище, воде и т.п. Другое дело – высшие потребности человека. Они являются «функционально автономными». Они детерминированы не биологически, а социально. Иначе говоря, существуют два рода потребностей, управляющих человеком: биологические — с одной стороны, социальные — с другой.

Эта констатация является, однако, совершенно недостаточной. Ее недостаточность проистекает из ложного подхода, который состоит в том,

---

<sup>1</sup> Характерное для философии позитивизма. – *Прим. ред.*

что потребности рассматриваются в отвлечении от условий и образа жизни субъекта, в зависимости от которых они единственно получают свою определенность. При таком подходе природа потребностей естественно кажется лежащей непосредственно в субъекте, в то время как в действительности она зависит от особенностей объекта деятельности, которая ведет к их удовлетворению. У животных это — приспособительная в широком смысле слова, деятельность, и это — натурные объекты. Поэтому мы говорим, что потребности животных имеют биологическую природу. У человека это — деятельность, опосредствованная общественными условиями жизни, и это — объекты, составляемые процессом общественного производства и распределения, поэтому мы говорим, что потребности человека имеют общественную природу. При этом последнее относится как к высшим, так и к элементарным потребностям.

Даже простейшая из потребностей — потребность в пище меняет при переходе к человеку свою природу. «Голод есть голод, однако голод, который удовлетворяется вареным мясом, поедаемым с помощью ножа и вилки, это иной голод, чем тот, который заставляет поедать сырое мясо с помощью рук, ногтей и зубов», — замечает Маркс.

Метафизическая личность, конечно, видит в этом лишь внешнее отличие; чтобы обнаружить общность потребности в пище у человека и животного, достаточно взять изголодавшегося человека. Однако в аргументации этого рода как раз и заключается один из софизмов, к которым охотно прибегают защитники биологизаторских концепций. Для изголодавшегося человека пища действительно перестает существовать в своей человеческой форме и, соответственно, его потребность в пище «расчеловечивается». Но это доказывает только то, что человека можно довести голоданием до нечеловеческого состояния, и решительно ничего не говорит о природе человеческих потребностей.

Перед нами — вопрос, который имеет принципиальное значение. Он заключается в следующем: проходит ли граница, которая отмечает собой скачок в развитии потребностей, между элементарными потребностями животных и человека, с одной стороны, и высшими человеческими духовными потребностями, с другой; или же эта граница проходит между потребностями животных и потребностями человека — как элементарными, «неустраимыми», так и высшими. В первом случае сфера потребностей человека раскалывается надвое: на сферу биологических потребностей, к которым относятся пищевая потребность, половая потребность, потребность самосохранения и т.д., и на противостоящую ей сферу высших потребностей, которые трактуются как имеющие другую, а именно социальную природу (мы не говорим здесь о крайних взглядах, полностью биологизирующих человеческие потребности). Во втором случае

утверждаются своеобразие и, вместе с тем, единство сферы человеческих потребностей, а также относительности их разделения на потребности, удовлетворение которых у человека, как и у животных, необходимо для поддержания жизни, и на потребности, не имеющие своих аналогов у животных, какими являются все духовные потребности человека. Но мы еще вернемся к этой проблеме.

Изменение природы, содержания и способов удовлетворения потребностей внутренне связано с изменением формы их субъективного отражения. Возникновение сознания означает, что предметы потребностей, а равно способы и орудия их удовлетворения, могут субъективно презентироваться человеку, сознаваться им. Вместе с тем, меняется также и внутренняя сигнализация, выражающая динамику потребностей. Интероцептивная по своим основным компонентам сигнализация, характерная для элементарных потребностей, частично осложняется, а частью заменяется переживанием желаний, стремлений и т.п. Все это приводит к тому, что потребности приобретают *идеаторный* характер, т.е. что их предметы выступают для человека в значении удовлетворяющих потребность и благодаря этому становятся психологическими инвариантами. Так, пища сохраняет значение пищи и для голодного, и для сытого человека: человек не только добывает пищу впрок и хранит ее, но заранее готовит также и средства для ее добывания. Субъективное отражение потребностей в форме хотения, желания тоже выполняет функцию опережения, но это совсем иное опережение, чем достигаемое опережающей интероцептивной сигнализацией. Интероцептивная, эндогенная сигнализация вообще может отсутствовать: человек принимается за добывание пищи или даже за еду независимо от соответствующего объективного потребностного состояния его организма.

В. Брюсов рассказывал о следующем комическом, но вместе с тем психологически поучительном случае, который ему довелось наблюдать. Маленькой девочке, большой любительнице сладостей, мама позволила в день ее рождения съесть за праздничным чаем столько конфет, сколько ей захочется. Через некоторое время девочка заплакала. — Почему ты плачешь, — спросили у нее. «Я хочу еще конфету», — отвечала девочка. — Так возьми еще, ведь мама разрешила. «Но я больше не могу», — ответила девочка, продолжая плакать.

Глубокий метаморфоз потребностей у человека выражается в том, что происходит, образно говоря, их отвязывание от объективных потребностных состояний организма. Их несовпадение, а иногда и прямое расхождение между ними, ясно проявляется уже в элементарных потребностях. Значение этого состоит в том, что в развитии потребностей открывается новая возможность: формирования потребностей, вообще «отвязанных» от потребностных состояний организма. Таковы высшие



человеческие потребности, которые хотя и не имеют никаких аналогов в потребностях животных, но которые тем не менее могут обладать высокой степенью напряженности. Механизм их порождения, по-видимому, состоит в ставшем теперь возможным сдвиге потребностей на звенья, опосредствующие все более усложняющиеся связи человека с миром, с действительностью. Такого рода сдвиги описывались в психологии давно, в частности В. Вундтом – в терминах «гетерогонии целей».

Сдвиг потребностей, о котором идет речь, происходит и на содержание деятельности. В результате формируются функциональные потребности совсем иного типа и иного происхождения, чем биологические функциональные потребности, как, например, потребность в сне или тратах мышечной силы. Этот новый тип функциональных потребностей, к которому относятся такие потребности, как потребность в труде, игре, художественном творчестве и т.д., можно назвать «предметно-функциональными».

Главное же состоит в том, что на этом уровне изменяется сфера потребностей в целом – их связи и соотношения. У животных соотношения потребностей определяются их биологической ролью и их объективной цикличностью. Они выражаются в их относительной силе и в сменах доминирующих потребностей. У человека потребности вступают в такие иерархические соотношения друг с другом, которые отнюдь не определяются их биологическими значениями. Хотя удовлетворение элементарных, витальных потребностей есть для человека «первое даю» и неустранимое условие его существования, из этого вовсе не следует, что эти потребности занимают главенствующее место.

Формирующиеся у человека высшие потребности не накладываются сверху на элементарные, образуя лишь поверхностные наслоения, не способные доминировать. Напротив, когда в жизни человека на одну чашу весов ложатся фундаментальнейшие из его витальных потребностей, а на другую — его высшие потребности, то перевесить могут как раз последние. Классический образ мученика, восходящего на костер – это, конечно, не символ извращения, перверзии потребностей, а символ их высшей очеловеченности.

Если бы понадобилось в самом общем виде выразить путь, который проходит развитие человеческих потребностей, то можно было бы сказать, что он начинается с того, что человек действует для удовлетворения своих элементарных, витальных потребностей, а далее отношение это обращается: человек удовлетворяет свои витальные потребности, чтобы действовать ради достижения целей, отвечающих его высшим потребностям.

Именно этот путь и характерен для развития человека как личности.

## II. МОТИВЫ

Изменение и развитие потребностей происходит через изменение и развитие предметов, которые им отвечают и в которых они «опредмечиваются» и конкретизируются. Наличие потребности составляет необходимую предпосылку любой деятельности, однако потребность сама по себе еще не способна придать деятельности *определенную* направленность. Наличие у человека потребности в музыке создает у него соответствующую избирательность, но еще ничего не говорит о том, что предпримет человек для удовлетворения этой потребности. Может быть, он вспомнит об объявленном концерте и это направит его действия, а может быть, до него донесутся звуки транслируемой музыки — и он просто останется у радиоприемника или телевизора. Но может случиться и так, что предмет потребности никак не представлен субъекту: ни в поле его восприятия, ни в мысленном плане, в представлении; тогда никакой направленной деятельности, отвечающей данной потребности у него возникнуть не может. То, что является единственным побудителем *направленной* деятельности, есть не сама по себе потребность, а предмет, отвечающий данной потребности. Предмет потребности — материальный или идеальный, чувственно воспринимаемый или данный только в представлении, в мысленном плане — мы называем *мотивом деятельности*.

Мотивы деятельности несут в себе действительную содержательную характеристику потребностей. О потребностях ничего нельзя сказать иначе, как на языке мотивов. Даже об их динамике (степени их напряженности, мере насыщения, угасания) мы можем судить лишь по силам («векторам» или «валентностям») мотивов. Курт Левин был первым, кто в изучении потребностей человека пошел по этому пути и открыл в психологии побудительную силу объектов.

Итак, *психологический анализ потребностей необходимо преобразуется в анализ мотивов*. Это преобразование наталкивается, однако, на серьезную трудность: оно требует решительно отказаться от субъективистских концепций мотивации и от того смешения понятий, относящихся к разным уровням и разным «механизмам» регуляции деятельности, которое столь часто допускается в учении о мотивах.

Хотя изучение мотивов началось в психологии сравнительно недавно (первая специальная монография «Мотивы и поведение» П. Янга вышла в 1936 г., а первый обзор Моурера лишь в 1952 году), в настоящее время по проблеме мотивов имеется огромное количество работ. Они, однако, почти не поддаются систематизации — до такой степени различны те значения, в которых употребляется в них термин «мотив». Создается впечатление, что сейчас понятие мотива превратилось в большой мешок, в котором сложены

самые разнообразные вещи. Среди мотивов или мотивирующих факторов называются, например, аппетит, влечения, импульсы, привычки и навыки, желания, эмоции, интересы, цели или такие более конкретные мотивы как раздражение электрическим током, ощущение удовольствия, честолюбие, зарплата, идеалы.

С точки зрения учения о *предметности* мотивов человеческой деятельности из категории мотивов, прежде всего, следует исключить субъективные переживания, представляющие собой отражение тех «надорганических» потребностей, которые соотносительны мотивам. Эти переживания (желания, хотения, стремления) не являются мотивами в силу тех же оснований, по каким ими не являются ощущения голода или жажды: сами по себе они не способны вызвать направленной деятельности. Можно, впрочем, говорить о *предметных* желаниях, стремлениях и т.д., но этим мы лишь отодвигаем анализ; ведь дальнейшее раскрытие того, в чем состоит предмет данного желания или стремления, и есть не что иное, как указание соответствующего мотива.

Отказ считать субъективные переживания этого рода мотивами деятельности, разумеется, вовсе не означает отрицание их реальной функции в регуляции деятельности. Они выполняют ту же функцию субъективных потребностей и их динамики, какую на элементарных психологических уровнях выполняют интероцептивные ощущения – функцию избирательной активизации систем, реализующих деятельность субъекта.

В еще меньшей степени можно считать мотивами такие факторы, как тенденция к воспроизведению прочно сформировавшихся стереотипов поведения, тенденция к завершению начатого действия и т.д. В механике, так сказать, деятельности существует, конечно, множество «динамических сил», частью имеющих приспособительное значение, а частью возникающих в силу устройства самих органов, посредством которых реализуется деятельность. Однако, эти силы могут быть названы мотивами не с большим основанием, чем, например, инерция движения тела, действие которой ведет к тому, что бегущий человек сталкивается с неожиданно появившимся на его пути препятствием.

Особое место занимают гедонистические концепции, согласно которым деятельность человека подчиняется принципу «максимизации положительных и минимизации отрицательных эмоций», т.е. направлена на достижение переживаний удовольствия, наслаждения и на избегание переживаний страдания<sup>1</sup>. Для этих концепций эмоции и являются мотивами

---

<sup>1</sup> Именно в этой связи в психологии и предпринимались попытки измерения, так сказать, эмоционального баланса человеческой жизни. По-видимому, наиболее

деятельности. Иногда эмоциям придают решающее значение, чаще же они включаются наряду с другими факторами в число так называемых «мотивационных переменных».

Анализ и критика гедонистических концепций мотивации представляет, пожалуй, наибольшие трудности. Ведь человек действительно стремится жить в счастье и избегать страдания. Поэтому задача состоит не в том, чтобы отрицать это, а в том, чтобы правильно понять, что это значит. А для этого нужно обратиться к природе самих эмоциональных переживаний, рассмотреть их место и их функцию в деятельности человека.

Сфера аффективных, в широком смысле слова, процессов охватывает различные виды внутренних регуляций деятельности, отличающихся друг от друга как по уровню своего протекания, так и по условиям, которые их вызывают, и по выполняемой ими роли. Здесь мы будем иметь в виду лишь те преходящие, «ситуационные» аффективные состояния, которые обычно и называют собственно эмоциями (в отличие, с одной стороны, от аффектов, а с другой стороны — от предметных чувств).

Эмоции выполняют роль внутренних сигналов. Они являются внутренними в том смысле, что сами они не несут информации о внешних объектах, об их связях и отношениях, о тех объективных ситуациях, в которых протекает деятельность субъекта. Особенность эмоций состоит в том, что они непосредственно отражают отношения между мотивами и реализацией отвечающей этим мотивам деятельности. При этом речь идет не о рефлексии этих отношений, а именно о непосредственном их отражении, о переживании. Образно говоря, эмоции следуют за актуализацией мотива и до рациональной оценки адекватности деятельности субъекта. Таким образом, в самом общем виде функция эмоций может быть охарактеризована как индикация плюс-минус санкционирования осуществленной, осуществляющейся или предстоящей деятельности. Эта мысль в разных формах неоднократно высказывалась исследователями эмоций, в частности, очень отчетливо — П.К. Анохиным. Мы, однако, не будем останавливаться на различных гипотезах, которые так или иначе выражают факт зависимости эмоций от соотношения (противоречия или согласия) между «бытием и долженствованием». Заметим лишь, что те трудности, которые обнаруживаются, объясняются главным образом тем, что эмоции рассматриваются, во-первых, без

---

старая работа в этом направлении, цитированная еще Мечниковым, принадлежит Ковалевскому, который предложил даже специальную единицу измерения удовольствия, названную им «густией». Такие попытки делаются и некоторыми современными психологами. — *Прим. авт.*

достаточно четкой дифференциации их на различные подклассы (аффекты и страсти, собственно эмоции и чувства), отличающиеся друг от друга как генетически, так и функционально, и, во-вторых – вне связи со структурой и уровнем той деятельности, которую они регулируют.

В отличие от аффектов, эмоции имеют идеаторный характер и, как это было отмечено еще Клапаредом, «сдвинуты к началу», т.е. способны регулировать деятельность в соответствии с предвосхищаемыми обстоятельствами. Как и все идеаторные явления, эмоции могут обобщаться и коммуницироваться; у человека существует не только индивидуальный эмоциональный опыт, но и эмоциональный опыт, который им усвоен в процессах коммуникации эмоций.

Самая же важная особенность эмоций заключается в том, что они релевантны именно деятельности, а не входящим в ее состав процессам, например отдельным актам, действиям. Поэтому одно и то же действие, переходя из одной деятельности в другую, может, как известно, приобретать разную и даже противоположную по своему знаку эмоциональную окраску. А это значит, что присущая эмоциям функция положительного или отрицательного санкционирования, относится не к осуществлению отдельных актов, а к соотношению достигаемых эффектов с направлением, которое задано деятельности мотивом. Само по себе успешное выполнение того или иного действия вовсе не ведет необходимо к положительной эмоции; оно может породить и тяжелое эмоциональное переживание, остро сигнализирующее том, что со стороны мотивационной сферы человека достигнутый успех оборачивается поражением.

Рассогласование, коррекция, санкционирование имеют место на любом уровне деятельности, в отношении любых образующих ее единиц, начиная с простейших приспособительных движений. Поэтому главный вопрос заключается в том, что именно и как именно санкционируется исполнительный акт, отдельные действия, направленность деятельности, а может быть, направленность всей жизни человека.

Эмоции выполняют очень важную функцию в мотивации деятельности — и мы еще вернемся к этому вопросу, — но сами эмоции не являются мотивами. Когда-то Дж. Ст. Милль с большой психологической проницательностью говорил о «хитрой стратегии счастья»: чтобы испытать эмоции удовольствия, счастья, нужно стремиться не к переживанию их, а к достижению таких целей, которые порождают эти переживания.

Подчиненность деятельности поиску наслаждений является в лучшем случае психологической иллюзией. Человеческая деятельность отнюдь не строится по образцу поведения крыс с введенными в мозговые «центры удовольствия» электродами, которые, если обучить их способу включения тока, раздражающего данные центры, без конца предаются этому занятию,

доводя (по данным Олдса) частоту такого рода «самораздражений» до нескольких тысяч в час. Можно без особого труда подобрать аналогичные поведения и у человека: мастурбация, курение опиума, самопогружение в аутистическую грезу. Они, однако, скорее свидетельствуют о возможности извращения деятельности, чем о природе мотивов — мотивов действительной, утверждающей себя человеческой жизни, они вступают в противоречие, конфликт с этими действительными мотивами.

Мотивация деятельности человека представляет собой весьма сложный процесс, требующий специального психологического анализа. Прежде всего необходимо ввести некоторые дальнейшие различия. Одно из них — это различие мотивов и целей. Осуществляя деятельность, побуждаемую и направляемую мотивом, человек ставит перед собой цели, достижение которых ведет к удовлетворению потребности, получившей свое предметное содержание в мотиве данной деятельности. Таким образом, вопреки высказываемым некоторыми авторами положениям, мотивы следует отличать от сознательных целей и намерений; мотивы «стоят за целями», побуждают к достижению целей. В том случае, когда цели прямо не даны в ситуации, то они побуждают к *целеобразованию*. Они, однако, не порождают целей — так же как потребности не порождают своих объектов. То, что на уровне приспособительной деятельности выступает в форме избирательности по отношению к воздействующим объектам, на высших ее уровнях выражается в избирательности по отношению к предвидимым результатам возможных действий, представляемым (сознаваемым) субъектом, т.е. целям. В том случае, если целеобразование в наличных объективных условиях невозможно и ни одно звено деятельности субъекта, адекватной мотиву, не может реализоваться, то данный мотив остается потенциальным — существующим в форме готовности, в форме установки.

Генетически исходным и характерным для человеческой деятельности является несовпадение мотивов и целей. Напротив, их совпадение есть вторичное явление — либо результат приобретения целью самостоятельной побудительной силы, либо результат осознания мотивов, превращающего их в мотивы-цели. В отличие от целей, которые всегда, конечно, являются сознательными, мотивы, как правило, актуально не сознаются субъектом: когда мы совершаем те или иные действия — внешние, практические или речевые, мыслительные, то мы обычно не отдаем себе отчета в мотивах, которые их побуждают. Правда, мы всегда можем дать их мотивировку; но мотивировка — это объяснение основания действия, которое вовсе не всегда содержит в себе указание на его действительный мотив. Широко известные гипнотические опыты с отсроченным выполнением внутреннего действия могут служить яркой демонстрацией этого: при полной амнезии факта

внушения испытываемый тем не менее объясняет свое действие – так, как он объяснил бы аналогичное действие, если оно было бы выполнено другим человеком.

Мотивы, однако, не «отделены» от сознания. Даже когда мотивы не сознаются субъектом, т.е. когда он не отдает себе отчета в том, что побуждает его осуществлять ту или иную деятельность, они, образно говоря, входят в его сознание, но только особым образом. Они придают сознательному отражению субъективную окрашенность, которая выражает значение отражаемого для самого субъекта, его, как мы говорим, личностный смысл.

Таким образом, кроме своей основной функции – функции побуждения, мотивы имеют еще и вторую функцию – функцию *смыслообразования*.

Выделение этой второй функции мотивов решающе важно для понимания внутреннего строения индивидуального сознания и именно как сознания *личности*; поэтому нам еще предстоит неоднократно возвращаться к ее анализу. Здесь, имея в виду лишь задачу дать характеристику самих мотивов, мы ограничимся простой констатацией того факта, что обе указанных функции мотивов способны распределяться между разными мотивами одной и той же деятельности. Это возможно вследствие того, что человеческая деятельность является полимотивированной, т.е. регулируемой одновременно двумя или даже несколькими мотивами. Ведь человек в своей деятельности объективно реализует целую систему отношений: к предметному миру, к окружающим людям, к обществу и, наконец, к самому себе. Некоторые из этих отношений выступают для него также и субъективно. Например, в своей трудовой деятельности человек не только вступает в отношение к продукту труда, к обществу, но и к конкретным людям. Его трудовая деятельность общественно мотивирована, но она управляется также и такими мотивами как, скажем, материальное вознаграждение за выполняемый труд. Оба эти мотива сосуществуют, но выступают ли они для субъекта психологически одинаково? Хорошо известно, что это не так, что они лежат как бы в разных психологических плоскостях. В условиях социализма смысл труда для человека создается общественными мотивами; что же касается вознаграждения, то этот мотив скорее выступает в функции побуждения, стимулирования. Таким образом, одни мотивы, побуждая деятельность, вместе с тем придают ей личностный смысл; мы будем называть их ведущими или смыслообразующими. Другие, сосуществующие с ними мотивы выполняют роль дополнительных побуждающих факторов – положительных или отрицательных – порой весьма могучих; мы будем называть их мотивами-стимулами.

Такое распределение функций смыслообразования и побуждения между мотивами одной и той же деятельности имеет свое основание в особых отношениях, которые вообще характеризуют мотивационную сферу человека. Это суть отношения *иерархии* мотивов, которая отнюдь не строится по шкале их побудительности. Эти-то иерархические отношения и воспроизводятся распределением функций между смыслообразующими мотивами и мотивами-стимулами единой полимотивированной деятельности. Таким образом, различие обоих видов мотивов является релятивным. В одной иерархической структуре данный мотив может выполнять только смыслообразующую функцию, в другой — функцию дополнительной стимуляции; при этом смыслообразующие мотивы всегда занимают в общей иерархии мотивов относительно более высокое место, чем мотивы-стимулы.

В своих воспоминаниях о заточении в Шлиссельбургской крепости Вера Фигнер рассказывает о том, что для политических заключенных тюремное начальство ввело физический, но совершенно непродуктивный принудительный труд. Хотя меры принуждения были, разумеется, мотивом, способным побудить заключенных к его выполнению, но в силу того места, которое мотив этот занимал в иерархической структуре их мотивационной сферы, он не мог выполнить роль смыслообразующего мотива; такой труд оставался для них бессмысленным и поэтому все более непереносимым. Заключенные нашли чисто психологический выход: они включили это бессмысленное занятие в контекст главного мотива — продолжать борьбу с самодержавием. Теперь никому не нужная переноска земли субъективно превратилась для них в средство поддержания своих физических и нравственных сил для этой борьбы.

Изучение мотивов деятельности требует проникнуть в их иерархию, во внутреннюю структуру мотивационной сферы человека, ибо это и определяет их психологическую «валентность». Поэтому никакая отвлеченная от структуры мотивационной сферы классификация человеческих мотивов невозможна; она неизбежно превращается в ничего не говорящий перечень: политические и нравственные идеалы, интерес к получению впечатлений от спорта и развлечений, стремление к устройству быта, потребность в деньгах, чувства признательности, любви и т.д., привычки и традиции, подражание моде, манерам или образцам поведения.

Мы рассмотрели проблему отношения мотивов к потребностям и к деятельности; нам осталось рассмотреть последнюю проблему: проблему осознания мотивов. Как уже было сказано, необходимо сознавая цели своих действий, человек может не сознавать их мотивов. Этот психологический факт нуждается прежде всего в устранении его ложного истолкования.



Существование несознаваемых мотивов отнюдь не требует относить их к «бессознательному», как оно понимается психоаналитиками. Они не выражают никакого особого таящегося в глубинах человека начала, которое вмещивается в управление его деятельностью. Несознаваемые мотивы имеют тот же источник и ту же детерминацию, что и всякое психическое отражение: бытие, деятельность человека в реальном мире.

Несознаваемое не отделено от сознаваемого и они не противостоят друг другу; это – лишь разные *уровни* психического отражения, свойственного человеку, которые наличествуют в любой сложной деятельности, что понималось многими объективными исследователями и очень ясно было выражено И.П. Павловым. «Мы отлично знаем, — писал он, — до какой степени душевная психическая жизнь пестро складывается из сознательного и бессознательного».

Абсолютизация несознаваемого представляет собой лишь оборотную сторону абсолютизации сознания, как якобы единственной психологической реальности и единственного предмета психологии, на чем удивительным образом до сих пор настаивают некоторые авторы. Отказ от этой абсолютизации радикально меняет подход к проблеме: исходным для ее решения становится не вопрос о том, какова роль бессознательного в сознательной жизни, а вопрос об условиях, порождающих у человека психическое отражение в форме сознания, сознания и о функции сознания. С этой точки зрения должна быть рассмотрена и проблема сознания мотивов деятельности.

Как уже говорилось, обычно мотивы деятельности актуально не сознаются. Это – психологический факт. Действуя под влиянием того или иного побуждения, человек сознает цели своих действий; в тот момент, когда он действует, цель необходимо «присутствует в его сознании» и, по известному выражению Маркса, как закон определяет его действия.

Иначе обстоит дело с осознанием мотивов действий, того, ради чего они совершаются. Мотивы несут в себе предметное содержание, которое должно так или иначе восприниматься субъектом. На уровне человека это содержание отражается, преломляясь в системе языковых значений, т.е. сознается. Ничто решительно не отличает отражение этого содержания от отражения человеком других объектов окружающего его мира. Объект, побуждающий действовать, и объект, выступающий в той же ситуации, например, в роли преграды, являются в отношении возможностей их отражения, познания «равноправными». То, чем они отличаются друг от друга, это не степень отчетливости и полноты их восприятия или уровень их обобщенности, а их функция и место в структуре деятельности.

Последнее обнаруживается прежде всего объективно – в самом поведении, особенно в условиях альтернативных жизненных ситуаций. Но

существуют также специфические субъективные формы, в которых объекты находят свое отражение именно со стороны их побудительности. Это – переживания, которые мы описываем в терминах желания, хотения, стремления и т.п. Однако сами по себе они не отражают никакого предметного содержания; они лишь относятся к тому или иному объекту, лишь субъективно «окрашивают» его. Возникшая передо мною цель воспринимается мною в ее объективном значении, т.е. я понимаю ее обусловленность, представляю себе средства ее достижения и более отдаленные результаты, к которым она ведет; вместе с тем, я испытываю стремление, желание действовать в направлении данной цели или, наоборот, негативные переживания, препятствующие этому. В обоих случаях они выполняют роль внутренних сигналов, посредством которых происходит регуляция динамики деятельности. Что, однако, скрывается за этими сигналами, что они отражают? Непосредственно, для самого субъекта, они как бы только «метят» объекты, и их осознание есть лишь сознание их наличия, а вовсе не осознание того, что их порождает. Это и создает впечатление, что они возникают эндогенно и что именно они являются силами, движущими поведением – его истинными мотивами.

Даже в случае, когда при этом описании динамического аспекта деятельности пользуются такими понятиями, как «побудительная сила вещей» или «векторы поля», то само по себе это вовсе еще не исключает признания, что объекты внешнего мира являются только «проявителями» внутренних психических сил, движущих субъектом. Возникает возможность простого обращения терминов, и этой возможности нельзя избегать, если оставаться в пределах анализа отношения между наличным объектом или наличной ситуацией, с одной стороны, и наличным состоянием субъекта – с другой. В действительности такое отношение всегда включено в более широкую, определяющую его систему. Это – система общественных по своей природе отношений, в которые вступает человек к окружающему миру и который открывается ему в его деятельности не только как мир вещественных объектов, — природных и объектов материальной культуры, но и как мир идеальных объектов — объектов духовной культуры, и неотделимо от этого, — как мир человеческих отношений. Проникновение в этот широкий мир, в его объективные связи и порождает мотивы, побуждающие человека к действиям.

Переживание человеком острого желания достигнуть открывающуюся перед ним цель, которое субъективно отличает ее как сильный положительный "вектор поля", само по себе еще ничего не говорит о том, в чем заключается движущий им смыслообразующий мотив. Может быть, мотивом является именно данная цель, но это – особый случай; обычно же

мотив не совпадает с целью, лежит за ней. Поэтому его обнаружение составляет специальную задачу: задачу *осознания мотива*.

Так как речь идет об осознании смыслообразующих мотивов, то эта задача может быть описана и иначе, а именно – как задача осознания личностного смысла (именно личностного смысла, а не объективного значения!), который имеют для человека те или иные его действия, их цели.

Задачи осознания мотивов порождаются необходимостью найти себя в системе жизненных отношений и поэтому возникают лишь на известной ступени развития личности – когда формируется подлинное самосознание. Поэтому для детей такой задачи просто не существует.

Когда у ребенка возникает стремление пойти в школу, стать школьником, то он, конечно, знает, что делают в школе и для чего нужно учиться. Но ведущий мотив, лежащий за этим стремлением, скрыт от него, хотя он и не затрудняется в объяснениях-мотивировках, нередко просто повторяющих слышанное им. Выяснить этот мотив можно только путем специального исследования. Можно, скажем, изучить, как играют старшие дошкольники «в школу», воспользовавшись тем, что в ролевой игре обнажается тот смысл, который имеют для ребенка выполняемые им игровые действия. Другим примером исследования мотивов учения у детей, уже переступивших порог школы, может служить исследование Л.И. Божович, основанное на анализе реакций первоклассников на разные типы занятий, которые могут иметь либо «школьный» характер, либо характер игровой, так сказать, дошкольный, на перспективу удлинения времени перемен, на отмену урока и т.д.

Позже, на этапе формирования сознания своего «я», работа по выявлению смыслообразующих мотивов выполняется самим субъектом. Ему приходится идти по тому же пути, по какому идет и объективное исследование, с той, однако, разницей, что он может обойтись без анализа своих внешних реакций на те или иные события: связь событий с мотивами, их личностный смысл *непосредственно* сигнализируется возникающими у него эмоциональными переживаниями.

День со множеством действий, успешно осуществленных человеком, которые в ходе выполнения представлялись ему адекватными, тем не менее может оставить у него неприятный, порой даже тяжелый эмоциональный осадок. На фоне продолжающейся жизни с ее текущими задачами этот осадок едва выделяется. Но в минуту, когда человек как бы оглядывается на себя и мысленно вновь перебирает события дня, усиливающийся эмоциональный сигнал безошибочно укажет ему на то, какое из них породило этот осадок. И может случиться, например, что это — успех его товарища в достижении общей цели, который был им самим же подготовлен, — той цели, единственно ради которой, как ему думалось, он

действовал. Оказалось, что это не вполне так, что, может быть, главное для него заключалось в личном продвижении, в карьере. Эта мысль и ставит его лицом к лицу перед «задачей на смысл», перед задачей осознания своих мотивов, точнее – их действительного внутреннего соотношения.

Нужна известная внутренняя работа, чтобы решить эту задачу и, может быть, отторгнуть то, что вдруг обнажилось, потому что «беда, если вначале не убережешься, не подметишь самого себя и в пору не остановишься». Это писал Пирогов, об этом же проникновенно говорил Герцен, а вся жизнь Л.Н. Толстого – великий пример такой внутренней работы.

### **III. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ**

#### **§ I. Общее учение об эмоциях**

К эмоциональным процессам относится широкий класс процессов внутренней регуляции деятельности. Эту функцию они выполняют, отражая тот смысл, который имеют объекты и ситуации, воздействующие на субъекта, их значения для осуществления его жизни.

У человека эмоции порождают переживания удовольствия, неудовольствия, страха, робости и т.п., которые играют роль ориентирующих субъективных сигналов. Простейшие эмоциональные процессы выражаются в органических, двигательных и секреторных изменениях и принадлежат к числу врожденных реакций. Однако в ходе развития эмоции утрачивают свою прямую инстинктивную основу, приобретают сложно обусловленный характер, дифференцируются и образуют многообразные виды так называемых высших эмоциональных процессов: социальных, интеллектуальных и эстетических, которые у человека составляют главное содержание его эмоциональной жизни. По своему происхождению, способам проявления и формам протекания эмоции характеризуются рядом специфических закономерностей.

Вместе с развитием представлений о биологической роли и физиологических механизмах эмоциональных процессов развивалось и психологическое понимание эмоций. Выделение эмоций как особого класса психических процессов, успехи психологических и патопсихологических исследований позволили преодолеть как интеллектуалистические, так и биологизаторские взгляды на природу эмоций человека и выделить их специфические особенности. Накопленные факты показывают, что даже так называемые низшие эмоции являются у человека продуктом общественно-исторического развития, результатом трансформации их инстинктивных, биологических форм, с одной стороны, и формирования новых видов эмоций – с другой: это относится также к эмоционально

выразительным, мимическим и пантомимическим движениям, которые, включаясь в процесс общения между людьми, приобретают в значительной мере условный, сигнальный и вместе с тем социальный характер, чем и объясняются отмечаемые культурные различия в мимике и эмоциональных жестах. Таким образом, эмоции и эмоциональные выразительные движения человека представляют собой не рудиментарные явления его психики, а продукт положительного развития и выполняют в регулировании его деятельности, в том числе и познавательной, необходимую и важную роль. В ходе своего развития эмоции дифференцируются и образуют у человека различные виды, отличающиеся по своим психологическим особенностям и закономерностям своего протекания. К эмоциональным, в широком смысле, процессам в настоящее время принято относить аффекты, собственно эмоции и чувства.

## **§ 2. Аффекты**

Аффектами называют в современной психологии сильные и относительно кратковременные эмоциональные переживания, сопровождаемые резко выраженными двигательными и висцеральными проявлениями, содержание и характер которых может, однако, изменяться, в частности, под влиянием воспитания и самовоспитания. У человека аффекты вызываются не только факторами, затрагивающими поддержание его физического существования, связанными с его биологическими потребностями и инстинктами. Они могут возникать также в складывающихся социальных отношениях, например, в результате социальных оценок и санкций. Одна из особенностей аффектов состоит в том, что они возникают в ответ на уже фактически наступившую ситуацию и в этом смысле являются как бы сдвинутыми к концу события (Клапаред); в связи с этим их регулирующая функция состоит в образовании специфического опыта – аффективных следов, определяющих избирательность последующего поведения по отношению к ситуациям и их элементам, которые прежде вызывали аффект. Такие аффективные следы («аффективные комплексы») обнаруживают тенденцию к навязчивости и тенденцию к торможению. Действие этих противоположных тенденций отчетливо обнаруживается в ассоциативном эксперименте (Юнг): первая проявляется в том, что даже относительно далекие по смыслу слова-раздражители вызывают по ассоциации элементы аффективного комплекса; вторая тенденция проявляется в том, что актуализация элементов аффективного комплекса вызывает торможение речевых реакций, а также торможение и нарушение сопряженных с ними

двигательных реакций (А.Р.Лурия)<sup>1</sup>; возникают также и другие симптомы (изменение кожно-гальванической реакции, сосудистые изменения и др.). На этом и основан принцип действия так называемого «детектора лжи» — прибора, служащего для диагностики причастности подозреваемого к расследуемому преступлению. При известных условиях аффективные комплексы могут полностью оттормаживаться, вытесняться из сознания. Особое, преувеличенное значение последнему придается, в частности, в психоанализе. Другое свойство аффектов стоит в том, что повторение ситуаций, вызывающих то или иное отрицательное аффективное состояние, ведет к аккумуляции аффекта, которая может разрядиться в бурном неуправляемом аффективном поведении — «аффективным взрыве». В связи с этим свойством аккумулярованных аффектов были предложены в воспитательных и терапевтических целях различные методы изживания аффектов, их «канализации».

### **§ 3. Собственно эмоции**

В отличие от аффектов, собственно эмоции представляют собой более длительные состояния, иногда лишь слабо проявляющиеся во внешнем поведении. Они имеют отчетливо выраженный ситуационный характер, т.е. выражают оценочное личностное отношение к складывающимся или возможным ситуациям, к своей деятельности и своим проявлениям в них. Собственно эмоции носят отчетливо выраженный идеаторный характер; это значит, что они способны предвосхищать ситуации и события, которые реально еще не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых или воображаемых ситуациях. Их важнейшая особенность состоит в их способности к обобщению и коммуникации, поэтому эмоциональный опыт человека гораздо шире, чем опыт его индивидуальных переживаний: он формируется также в результате эмоциональных сопереживаний, возникающих в общении с другими людьми и, в частности, передаваемых средствами искусства (Б.М. Теплов). Само выражение эмоций приобретает черты социально формирующегося исторически изменчивого «эмоционального языка», о чем свидетельствуют и многочисленные этнографические описания, и такие факты, как например, своеобразная бедность мимики у врожденно слепых людей. Собственно эмоции находятся в другом отношении к личности и сознанию, чем аффекты: первые воспринимаются субъектом как состояния, происходящие «во мне», вторые — как состояния моего «я». Это отличие ярко выступает в случаях,

---

<sup>1</sup> См. статью А.Р. Лурия в данной хрестоматии. — *Прим. ред.*

когда эмоции возникают как реакция на аффект; так, например, возможно появление эмоции боязни появления аффекта страха или эмоции, вызываемой пережитым аффектом, например, аффектом острого гнева. Особый вид эмоций составляют эстетические эмоции, выполняющие важнейшую функцию в развитии смысловой сферы личности.

#### **§ 4. Чувства**

Более условным и менее общепринятым является выделение чувств как особого подкласса эмоциональных процессов. Основанием для их выделения служит их отчетливо выраженный предметный характер, возникающий в результате специфического обобщения эмоций, связывающегося с представлением или идеей о некотором объекте — конкретном или обобщенном, отвлеченном (например, чувство любви к человеку, к родине, чувство ненависти к врагу и т.п.). Возникновение и развитие предметных чувств выражает формирование устойчивых эмоциональных отношений, своеобразных «эмоциональных констант». Несовпадение собственно эмоций и чувств и возможность противоречивости между ними послужили в психологии основанием идеи об амбивалентности, как о якобы внутренне присущей особенности эмоций. Однако случаи амбивалентных переживаний наиболее часто возникают в результате несовпадения устойчивого эмоционального отношения к объекту и эмоциональной реакции на сложившуюся преходящую ситуацию (например, глубоко любимый человек может в определенной ситуации вызвать преходящую эмоцию неудовольствия, даже гнева).

Другая особенность чувств состоит в том, что они образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств к конкретному объекту и кончая высшими социальными чувствами, относящимися к социальным ценностям и идеалам. Эти различные уровни связаны и с разными по своей форме обобщениями объекта чувств: образами или понятиями, образующими содержание нравственного сознания человека.

Существенную роль в формировании и развитии высших человеческих чувств имеют социальные институты, в частности, социальная символика, поддерживающая их устойчивость (например, знамя), некоторые социальные обряды и церемониальные акты (П.Жане). Как и собственно эмоции, чувства имеют у человека свое положительное развитие и, имея естественные предпосылки, являются продуктом его жизни в обществе, общения и воспитания.

## Вильгельм Вундт

### ПРОСТЫЕ ЧУВСТВА, АФФЕКТЫ, НАСТРОЕНИЯ<sup>1</sup>

**Вундт (Wundt) Вильгельм** (1832–1920) – немецкий психолог, физиолог, философ, языковед, «отец научной психологии», один из ведущих представителей классической психологии сознания. Создатель первой в мире психологической лаборатории, ставшей международным экспериментальным центром. Изучал медицину в Тюбингене, затем перевелся в Гейдельбергский Университет, где провел свое первое экспериментальное исследование под руководством химика Роберта Бунзена. Публикация результатов этого исследования положила начало одному из наиболее выдающихся рекордов в области печатных работ: в течение последующих 67 лет Вундт опубликовал еще около пятисот статей и книг, всего примерно 60 000 печатных страниц. В 1858 г. стал ассистентом Германа Гельмгольца в Гейдельберге, преподавал физиологию, но все больше тяготел к психологии и к 1867 г. разработал курс «Физиологической психологии». В 1874 году был приглашен в Цюрих, а в 1875 получил должность профессора философии в Лейпциге, где основал психологическую лабораторию, превращенную в 1879 г. в отдельный институт, где Вундт много преподавал, проводил научные исследования и ушел в отставку только в 1917 г. Создатель ряда первых экспериментально-психологических методов, в основу которых было положено организованное самонаблюдение. Автор экспериментальных работ в области психологии сознания, внимания, восприятия, простейших чувств, а также теоретических исследований высших психических процессов (в частности, языка), нашедших отражение в десятиатомнике «Психология народов».

*Сочинения: Beitrage zur Theorie der Sinneswahrnehmungen (1862); Vorlesungen uber die Menschen- und Thierseele (1863); Lehrbuch der Physiologie der Menschen (1865); Grundzuge der physiologischen Psychologie (1873-74); Ueber die Aufgabe der Philosophie in der Gegenwart (1874); Völkerpsychologie (1900-1920) и др. В рус. пер.: Душа человека и животных. Лекции (1865-1866); Основы физиологической психологии (1880); Естествознание и психология (1904); Общая история философии (1910); Введение в психологию (1912); Очерки психологии (1912); Проблемы психологии народов (1912).*

## 1. МЕТОДЫ АНАЛИЗА ЧУВСТВА

Для анализа чувств в распоряжении исследователя имеется два

---

<sup>1</sup> Текст составлен из фрагментов следующих источников: Вундт В. Душа человека и животных. Том 2. СПб.: 1866. С.32–35, 40–44. Пер. с нем. Е.К. Кемница; Вундт В. Основы физиологической психологии. Том 2. Гл. XI. С.327–328, 351–358, 419–421 (с сокращ.).



метода: мы называем их *методом впечатлений* и *методом выражений*.

Уже сама эта двойственность их характерна для Центрального положения, занимаемого чувствами в душевной жизни. С одной стороны, к чувствам применяется тот же метод впечатлений, что и к ощущениям и к представлениям, с тою лишь разницей, что экспериментальный анализ последних вообще знает только один прием: произвольную вариацию содержаний сознания при помощи внешних раздражений. При анализе же чувств этот метод дополняется другим, идущим обратно — от внутреннего к внешнему. К определенным субъективно воспринятым чувствам подыскиваются сопровождающие физические явления, которые могли бы иметь значение более или менее постоянных правильных симптомов этих чувств. Оба эти метода — методы «психофизические» поскольку имеют в виду анализ психических явлений, но для достижения этой цели нуждаются в физических вспомогательных средствах: метод впечатлений — во внешних раздражениях, метод выражений — в известных телесных симптомах. Первый из этих методов, естественно, первичный. Только он может приводить к определенным результатам сам по себе, без всякой помощи. Метод выражений всегда предполагает уже знание соответственных субъективных явлений, анализ которых относится к области первого метода<sup>1</sup>.

## 2. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ЧУВСТВ

Подвергнем наши внешние чувства раздражениям различного качества и силы, следуя общему принципу «метода впечатлений». Если мы ограничимся при этом сначала теми областями внешних чувств, в которых, как видно уже из многочисленных случайных наблюдений, впечатления сопровождаются особенно сильными эмоциональными реакциями, т. е., если будем иметь в виду только области кожных и общих, обонятельных и вкусовых ощущений, то нам бросятся, прежде всего, в глаза две формы чувства: *удовольствие* и *неудовольствие*. Между ними, в виде индифферентной середины, находится, по-видимому, состояние, свободное от чувства, воспринимаемое нами при безразличных впечатлениях. Действительно возьмем ряд таких впечатлений, как приятная теплота при умеренном повышении температуры в охлажденном органе осязательных ощущений; возбуждение мускулов при не требующей напряжения работе; легкое ощущение щекотки при известных слабых кожных ощущениях; наконец, целый ряд обонятельных раздражений, поскольку они действуют

---

<sup>1</sup> Название «метод выражений», насколько мне известно, было употреблено впервые О. Kulpe, Grundriss der Psychologie, 1893, S. 293.

не слишком долго и не слишком интенсивно, напр., эфирные, ароматические, бальзамические запахи; из ощущений вкуса — сладкое.

Все эти впечатления вызывают в нас чувства, которые могут в самых разнообразных отношениях отличаться друг от друга, и тем не менее представляются родственными настолько, что мы считаем для всех их адекватным выражением слово «удовольствие». С другой стороны, сильные кожные ощущения теплоты, холода и боли, возбуждение мускулов до степени утомления и истощения, неприятные или отвратительные ощущения в области обоняния и вкуса при всем своем различии также имеют для нас особый свойственный им общий характер. Этот характер представляется нам противоположным характеру удовольствия. Отсюда мы даем ему название неудовольствия.

Таким образом, не может быть и сомнения, что если мы обратимся за данными к непосредственному опыту, то перед нами выделятся в качестве двух отчетливо различных форм чувства удовольствия и неудовольствия. Вряд ли можно удивляться и тому, что поверхностное наблюдение склонно совершенно удовлетвориться таким различием. Решая вопрос о существовании простых чувств, мы обыкновенно обращаемся за ответом, прежде всего, именно к тем областям ощущения, которые только что были перечислены выше: вам естественно вспоминаются прежде всего те состояния сознания, которые определяют все наше физическое самочувствие. Но в этих областях как раз удовольствие и неудовольствие играют действительно преобладающую роль. Есть и еще одно обстоятельство, способствующее мысли, что все чувства сводятся к удовольствию-неудовольствию. Когда какие-нибудь эмоциональные элементы связаны с ощущениями объективных чувств зрения и слуха или соединены со сравнительно сложными психическими процессами, то их можно вовсе не заметить; если же мы и заметим их, то легко прямо смешать с эстетическими чувствами, аффектами, процессами внимания и т.п. Но пусть наблюдатель отбросит предубеждения такого рода; пусть он, призвав на помощь планомерное применение метода впечатлений, попытается распространить субъективный анализ чувств на более широкую область наблюдения, исходя из мысли, что и в данном случае сложные процессы должны быть разложимы на простейшие; тогда неминуемо выделится перед ним множество душевных состояний, которым необходимо приписать характер чувства, но в то же время подогнать под шаблонную схему удовольствия-неудовольствия невозможно. Конечно, при этом уж нельзя, как часто делается, применять один только критерий: вправе мы свести данное содержание сознания к удовольствию и неудовольствию, или нет? Необходимо руководиться другим, более широким: воспринимается ли данное состояние сознания нами, как

субъективное, относится ли оно не к свойствам объектов, а к состояниям самого переживающего субъекта. Если мы станем поступать так, то прежде всего представится повод выделить особые эмоциональные элементы в области простых световых и цветовых впечатлений. Конечно, элементы здесь часто переходят в область реакции удовольствия-неудовольствия, но основной их характер все-таки по существу, очевидно, совсем иной.

Возьмем противоположность света и тьмы, воспринимаемую, например, при переходе из дневного освещения в темное пространство. Можно вполне согласиться с тем, что коррелятом к ней является чувство удовольствия, связанное с ощущением светлого, и противоположное ему чувство неудовольствия, соединенное с ощущением темного. Но беспристрастный наблюдатель не может не согласиться и с тем, что действительная противоположность чувств, возникающих в данном случае, вовсе этим не исчерпывается. Наоборот, мы сознаем, что при этом не принят во внимание какой-то более существенный элемент. Именно, в темноте мы чувствуем некоторую подавленность, если только, конечно, способствует развитию чувства повышенная степень душевной возбудимости. Переход на дневной свет устраняет это подавленное состояние и в то же время действует возбуждающим образом. При некоторых чистых цветовых впечатлениях эмоциональные действия этого рода выступают у нас еще отчетливее, еще свободнее от примеси удовольствия или неудовольствия. Если я буду смотреть в темном пространстве сперва на блистающий спектрально-чистый красный цвет, а потом на такой же самый голубой цвет, то и тот, и другой охарактеризую, конечно, как в высшей степени радостные впечатления, т. е. возбуждающие удовольствие. И несмотря на это, чувства, пробуждаемые во мне ими обоими, будут совершенно различны. Я могу сопоставить их только с чувствами светлого и темного, как они ни отличаются от последних по своим свойствам. Таким образом, получаются новые противоположные чувства, различным образом перекрещивающиеся с противоположностями удовольствия и неудовольствия. Но они могут, конечно, при случае появляться и совершенно независимо от последних. Наиболее подходящими названиями для них могут служить выражения: *возбуждение* и *успокоение*; для высших же степеней последнего можно выбрать название подавленность (депрессия). Эти же чувства, очевидно, обуславливают отчасти и противоположный эмоциональный характер, свойственный высоким и низким тонам, резким и мягким тембрам. И раз мы обратили внимание на эти направления чувств как на самостоятельные компоненты эмоциональной жизни, то отыщем их, в качестве элементов, и в многочисленных аффектах, каковы, например, радость, гнев, возбужденность, печаль, ожидание, надежда, страх, забота и т.п.

Но если мы освоились с мыслью, что чувства обыкновенно не представляют из себя простых состояний сознания, а появляются в нашей душевной жизни в виде соединений, притом иногда чрезвычайно сложных, то неизбежно пойдем и дальше. Окажется, что множество душевных процессов, считающихся в обыденной жизни, а значит, и при поверхностном наблюдении, процессами чисто интеллектуального характера, в действительности всегда сопровождаются субъективными изменениями, и общий характер последних таков, что их должно причислить к эмоциональной стороне душевной жизни. Конечно, и эти чувства также или совсем нельзя подвести под схему удовольствия-неудовольствия, или можно подвести под нее только совершенно несущественными сопутствующими элементами. Скорее они иногда подходят под схему возбуждения-успокоения. Но наряду с чувствами последнего рода или даже без них выступают здесь еще новые своеобразные элементы. Варьируя различные приспособленные к данной цепи впечатления, можно убедиться, что в наиболее чистом виде эти новые элементы выражены в достояниях умеренно-напряженного внимания или ожидания.

Они опять-таки имеют форму противоположностей. Будем, например, умеренно напрягая внимание, прислушиваться к ударам медленно отбивающего такт метронома. Тогда в промежутке от одного удара до другого появится и будет становиться все сильнее и сильнее особое состояние, которое мы можем назвать чувством *напряжения* (соответственно причине, чаще всего вызывающей это чувство). Как только ожидаемый удар маятника прозвучал, чувство это разрешается в некоторое противоположное эмоциональное состояние. Будем называть последнее — чувством *разрешения*. Конечно, и то, и другое может соединяться с чувствами удовольствия-неудовольствия, равно как и с чувствами возбуждения и успокоения; но могут они проявляться и без всякой субъективно заметной примеси. Таким образом, чувство разрешения нередко соединяется с удовольствием; чувство напряжения может связываться с неудовольствием. Но оно же может комбинироваться и с чувством возбуждения, может даже быть заглушено каким-нибудь из этих чувств.

Таким образом анализ, произведенный нами, приводит в то же время к выводу, что в конкретных душевных состояниях обыкновенно смешиваются друг с другом элементы многих чувств. Случаи, когда этого не бывает, суть случаи предельные и в совершенно чистой форме являются, быть может, лишь очень редко. Это относится и к эмоциям, связанным с областями кожного и общего чувства, а также чувств обоняния и вкуса. Обычное наблюдение распределяет все эти эмоции, вместе и в отдельности,

по схемам удовольствия. Но кто приобрел опыт, указанный выше, тот, рассмотрев снова эти области, неминуемо заметит в них и другие элементы, входящие по большей части в виде побочных компонентов. Кто, например, будет отрицать, что в запахе ментола наряду с элементом удовольствия содержится и возбуждающий элемент или же что чувство щекотки содержит элемент напряжения, который может иногда перейти и в сильное возбуждение? Таким образом, чем анализ точнее, тем настойчивее навязывается убеждение, что вообще всякое почти чувство есть образование сложное, разложимое на несколько элементов.

Однако найти еще какие-нибудь другие эмоциональные элементы, специфически отличающиеся от трех выше различных пар противоположностей, по-видимому, уже нельзя. Все остальное сводится или к одной из выше упомянутых основных форм, или к их соединению. Сколько бы мы ни производили экспериментов по методу впечатлений, сколько бы ни призывали на помощь данные метода выражений — всегда при анализе конкретных эмоциональных состояний или сложных душевных движений приходим, в конце концов, опять к указанным уже основным формам. Следовательно, мы имеем пока право смотреть на них как на единственные формы чувства, существование которых доказуемо. Таким образом, всю систему чувств можно определить как многообразие трех измерений, в котором каждое измерение имеет два противоположных направления, исключаящих друг друга. Наоборот, каждое из шести основных направлений, получающихся таким образом, может сосуществовать с чувствами тех двух измерений, к которым само оно не принадлежит. Направления же одного и того же измерения, разумеется, в каждом данном мгновенном эмоциональном состоянии исключают друг друга. Таким образом многообразие чувств можно символически изобразить посредством геометрического построения, данного на рис. 1.

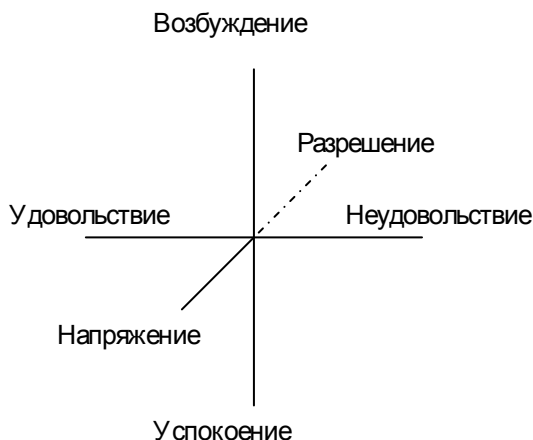


Рис. 1. Основные формы чувств как многообразие трех измерений.

Каждое единичное чувство в непрерывности, изображенной на рис. 1, представлено отдельной точкой. Пойдем теперь дальше. Обратим внимание на то обстоятельство, что каждая такая точка изображает лишь одно мгновенное состояние чувства и что это состояние никогда или почти никогда не держится долее. Напротив того, каждое реальное чувство всегда входит в состав какого-нибудь течения чувства, в продолжение которого отдельные компоненты могут претерпевать частью непрерывные, частью внезапные изменения. Изобразим наглядно ход изменения чувства в таком течении. Для этого можно представить каждое отдельное измерение эмоциональной непрерывности особо, разведив символически изображающие их линии. Изменениям в области каждого отдельного измерения будет тогда соответствовать своя особая кривая. Линия абсцисс при ней будет выражать временные величины, а восхождение кривой над линией абсцисс и падение ниже нее — будет соответствовать противоположным фазам чувства в пределах одного и того же данного измерения.

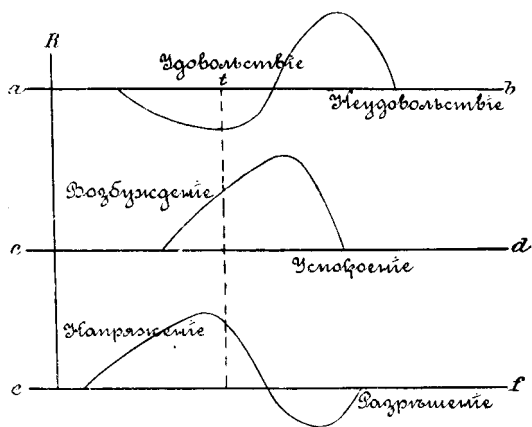


Рис. 2. Символическое изображение течения чувства.

Если, далее, мы проведем через все три кривые перпендикуляры к какому-нибудь временному пункту  $t$ , то получим три ординаты, которые будут указывать степени компонентов эмоционального процесса для данного мгновения. Само собой разумеется, что в настоящее время точно построить такие кривые течения чувств невозможно, да вероятно и никогда не будет возможно. Но когда дело идет об участии различных

эмоциональных элементов в известных сложных душевных процессах, например, в аффектах, волевых процессах, — тщательное наблюдение, бесспорно, может установить по крайней мере общие формы течения чувства.

Обыкновенно философы и психологи смотрят на темноту чувств, как на особое свойство, отличающее их от всех прочих интеллектуальных содержаний сознания. Гегель в известном своем определении чувства выразил эту мысль так: чувство есть «глухое движение духа в самом себе» — определение выразительное постольку, поскольку само представляет собой превосходный образец непроницаемой темноты. Если есть что-нибудь, что может сделать психически понятной темноту, или, как, может быть, будет точнее выразиться, трудность и часто невозможность анализа чувств, — то это одно свойство, от которого мы в предыдущем изложении преднамеренно отвлекались.

Свойство, о котором я говорю, состоит в том, что все имеющиеся в любой данный момент в сознании элементы чувств объединяются в одну единую равнодействующую чувства.

Далее, психологическое наблюдение показывает нам, что все простые чувства, объединяющиеся согласно принципу единства, взаимно модифицируют друг друга и что все они модифицируются общою равнодействующей. При этом самым характерным является то обстоятельство, что отдельные простые чувства в общем или совсем перестают различаться как отдельные составные части сознания и только вносят свою долю в своеобразную эмоциональную окраску последнего, или, по крайней мере, отступают на задний план по сравнению с совокупным впечатлением. Их можно бывает, правда, узнать как тождественные элементы в других эмоциональных комплексах, но, благодаря изменению сопровождающих элементов, они в каждом отдельном случае приобретают особую окраску и при всех обстоятельствах подчинены эмоциональному характеру того целого, в которое входят.

## **ВЫСШИЕ ЧУВСТВА: АФФЕКТЫ, НАСТРОЕНИЯ**

Высшие чувства, которых часто и язык не отличает от физических чувств, по своему качеству точно также разделяются на две категории: приятные и неприятные. Но для большей точности в выражении назовем эти чувства, более независимые от чувственности, аффектами или настроениями и противопоставим приятные и неприятные аффекты приятным и неприятным чувствам, как высшую ступень последних, точно также, как мы противопоставили представления отдельных чувств их ощущениям. Но при этом выражения «аффект» и «настроение» имеют несколько различный смысл: аффект всегда означает быстро проходящее

движение, а настроение включает в себе понятие о продолжительном возбуждении души. Здесь мы находим дистинкцию относительно времени, которой не встречали в ощущениях и представлениях и которая очевидно указывает на большую важность продолжительности времени для чувств. Это имеет связь с тем, что от продолжительности времени существенно зависит и интенсивность чувств. Настроения имеют более спокойный, аффекты более бурный характер. Сильные аффекты язык называет страстями. Этим выражением он намекает на то, что сильные движения души при своем колебании между приятным и неприятным чувством всегда склоняются на сторону последнего<sup>1</sup>.

В то же время понятие страсти включает в себе мысль о привычке к известному аффекту.

Поэтому под «страстью» обыкновенно разумеют какое-нибудь продолжительное состояние, обнаруживающееся в часто повторяющихся аффектах. Кроме того, в страсти аффект непосредственно переходит в желание.

Самые неопределенные из аффектов — это горе и радость. Все другие можно рассматривать как различные формы того или другого из этих основных настроений души. Так, горе, обращенное на какой-нибудь внешний предмет, его возбуждающий, мы называем сожалением; жалеть можно только о других, и если мы хотим выразить, что предмет не возбуждает нашего участия, то говорим: мне не жаль его. Противоположность сожаления есть грусть. Грустящий погружен в самого себя и удаляется от внешнего мира, думая только о своем душевном страдании. Сожаление и грусть переходят в скорбь и уныние, становясь из аффекта продолжительным настроением. Нечто среднее между этими объективными и субъективными формами горя представляют собой огорчение и печаль. Нас то огорчает какой-нибудь внешний случай, печалит какая-нибудь потеря, нас постигшая, — то мы бываем огорчены и печальны без всякой внешней причины, единственно вследствие внутреннего настроения.

Как горе, так и противоположность его, радость является в различных формах, смотря по направлению, которое она принимает; но здесь язык далеко не имеет того множества терминов, как при означении неприятных аффектов. Радость столько же выражает аффект, как и продолжительное настроение духа; высшие степени ее мы называем веселым расположением. Но в языке решительно нет слов для подобного же разделения радостных аффектов на объективные и субъективные, какое мы сделали в настроениях

---

<sup>1</sup> «Страсть», этимологически, происходит от одного и того же корня со словом «страдать».



противоположного рода. И эта бедность языка здесь весьма характеристична: она показывает пробел в самой сфере чувства. Действительно, наблюдение не позволяет сомневаться в том, что радостные аффекты гораздо однообразнее, обнаруживают гораздо менее характеристических оттенков, чем аффекты, им противоположные. В особенности же они отличаются тем, что всегда бывают более субъективны. Мы можем радоваться по поводу какой-нибудь вещи, но самая вещь в таком случае всегда остается только внешним мотивом душевного возбуждения, имеющего чисто внутреннюю природу.

Хотя аффекты горя и радости то устремляются более на внешний предмет, то сосредоточиваются преимущественно в чувствующем субъекте, но по своей сущности всегда бывают субъективны; главное дело здесь само душевное возбуждение чувствующего. Совершенно объективным — насколько в области чувства может быть речь об объективной стороне — настроение становится тогда, когда мы переносимся непосредственно во внешний объект, возбуждающий в нас чувство. Как радость и горе выражают внутреннюю гармонию или дисгармонию, так эти объективные аффекты бывают следствием внешнего гармонического или дисгармонического впечатления. Предмет нам нравится или не нравится вот две самые общие формы настроения, соответствующие здесь радости и горю.

В этих двух аффектах, когда предмет нравится или не нравится, лежит всегда движение к объекту или от объекта. То, что нравится, притягивает нас к себе; то, что не нравится, отталкивает нас от себя. Это движение выражается и в тех частных формах, в которых проявляются эти два аффекта. Притяжение, которое оказывает на нас нравящийся предмет, мы называем влечением. Привлекательным бывает то, что нам нравится и что притягивает нас с непреодолимою силою. Противоположное чувство есть отвращение, когда мы с неудовольствием отворачиваемся от предмета. Отвращение переходит в негодование или, в более сильных степенях, в гнев, когда прямо обращается на отталкивающий предмет; оно становится досадою и злобою, когда неприятное настроение остается замкнутым в себе. Сильнейшая степень гнева есть ярость, сильнейшая степень злобы — ожесточение. Противоположность досаде составляет удовлетворение, которое, весело предаваясь внешним предметам, является в виде наслаждения, а тихо удаляясь в себя, — в виде приятного расположения духа.

Противоположные движения влечения и отвращения достигают своей безразличной точки в равнодушии. Но последнее, в свою очередь, склоняется к категории неприятных аффектов: когда наши чувства или наше представление пресытились предметом, к которому мы равнодушны

или сначала даже чувствовали влечение, то равнодушие переходит в скуку, и мы говорим тогда, что предмет нам надоел<sup>1</sup>. Последний аффект также разделяется на объективный и субъективный, из которых каждый может переходить в продолжительное настроение.

Аффект всегда происходит из ряда представлений, связанных логически между собою и соединяющихся даже с возбуждающим их впечатлением путем логической связи. Если красный цвет возбуждает в нас представление крови, то это происходит только от сродства признаков того и другого ощущения; и эти признаки соединяются в одно умозаключение — сравнение. Если представление крови напоминает нам о войне и сражении, то это происходит от ассоциации представлений, которая также основана на умозаключении из избранных признаков. Таким образом, аффект и настроение всегда происходят путем умозаключения или ряда умозаключений, и то, что мы называем настроением или аффектом, есть собственно результат этого умозаключения: это вывод, для которого возбуждающие представления служат посылками.

Таким образом, аффект и настроение всегда имеют свой источник в познавательном процессе особого рода. Но этот познавательный процесс имеет ту особенность, что члены его недоступны ясному сознанию и обыкновенно переходят в сознание не более как в отдельные моменты, по которым и можно заключать о процессе. В сознании, в большей части случаев, бывает ясно содержание только результата, аффекта или настроения; поэтому-то мы и считаем эти возбуждения души за первоначальные и независимые явления, тогда как на самом деле они основаны на познавательном процессе и большею частью предполагают весьма многосложное происхождение, которое редко допускает сколько-нибудь удовлетворительный анализ. Эта неудовлетворительность и неверность анализа происходит именно от неясности, свойственной большей части познаний, на которых основаны душевные движения. А как только мы стараемся проникнуть в этот мрак со светильником ясного мышления, тотчас исчезает и само душевное движение: у нас остаются в руках только его путеводные нити, но мы не можем быть совершенно уверены, что там или здесь не попадем в какую-нибудь фальшивую сеть.

---

<sup>1</sup> По-немецки «Ekel» означает как то отвращение, когда предмет нам надоел, так и физическое чувство тошноты, возбуждаемое, например, каким-нибудь лекарством.

## Уильям Джеймс

### ЭМОЦИЯ<sup>1</sup>

**Джеймс (James) Уильям** (1842–1910) — американский психолог и философ, классик психологии сознания, один из основателей психологической школы функционализма и философского учения прагматизма. В детстве увлекался живописью, поступил на химический факультет Гарвардского Университета, но вскоре перешел на медицинский факультет. Там же получил научную степень и постепенно начал преподавать анатомию, физиологию, психологию и, наконец, философию. Один из наиболее выдающихся энциклопедистов в психологии, затронувший в своих работах самые разные проблемы, начиная от функционирования мозга и заканчивая многообразием религиозного опыта. Блестящий стилист. Автор концепции «потока сознания», трехчленной теории личности, в которой различил физическое, социальное и духовное «Я», и, наконец, периферической концепции эмоций, которую разработал независимо и одновременно с датским анатомом К. Ланге. Создатель первой лаборатории прикладной психологии в США (совместно с Г. Мюнстербергом). В 1894 году был избран президентом Американской Психологической Ассоциации. После 1906 г. публиковал в основном философские работы и выступал с лекциями по философии прагматизма.

*Сочинения: The Principles of Psychology (1890); Psychology, Briefer Course (1892); The Will to Believe (1897); Talks to Teachers on Psychology (1899); On The Varieties of Religious Experience (1902); Pragmatism (1907); The Meaning of Truth (1909); A Pluralistic Universe (1909); Essays in Radical Empiricism (1912). В рус. пер.: Научные основы психологии (1902); Беседы с учителями о психологии (1914); Психология (1991); Многообразие религиозного опыта (1993); Воля к вере (1997) и др.*

### СРАВНЕНИЕ ЭМОЦИЙ С ИНСТИНКТАМИ

Специфическое различие между эмоциями и инстинктами заключается в том, что эмоция есть стремление к чувствованиям, а инстинкт — стремление к действиям при наличии известного объекта в окружающей обстановке. Но и эмоции имеют для себя соответствующие телесные проявления, которые заключаются иногда в сильном сокращении мышц (например, в момент испуга или гнева); и во многих случаях может оказаться несколько затруднительным провести резкую грань между описанием эмоционального процесса и инстинктивной реакции, которые могут быть вызваны тем же объектом. К какой главе следует отнести

---

<sup>1</sup> Джеймс В. Психология. Часть II. СПб: Изд-во К.Л. Риккера, 1911. С.323—340.

явление страха — к главе об инстинктах или к главе об эмоциях? Куда также следует отнести описания любопытства, соревнования, etc.? С научной точки зрения это безразлично, следовательно, мы должны для решения этого вопроса руководствоваться одними практическими соображениями. Как чисто внутренние душевные состояния, эмоции совершенно не поддаются описанию. Кроме того, такого рода описание было бы излишним, так как читателю эмоции, как чисто душевные состояния, и без того хорошо известны. Мы можем только описать их отношение к объектам, вызывающим их, и реакции, сопровождающие их. Каждый объект, воздействующий на какой-нибудь инстинкт, способен вызвать в нас и эмоцию. Вся разница заключается здесь в том, что так называемая эмоциональная реакция не выходит из пределов тела испытуемого субъекта, а так называемая инстинктивная реакция может идти дальше и вступать на практике во взаимные отношения с вызывающим ее объектом. И в инстинктивных, и в эмоциональных процессах простое воспоминание о данном объекте или образ его могут быть достаточными для возникновения реакции. Человек может даже приходить в большую ярость, думая о нанесенном ему оскорблении, чем непосредственно испытывая его на себе, и после смерти матери может питать к ней больше нежности, чем во время ее жизни. Во всей этой главе я буду пользоваться выражением «объект эмоции», безразлично применяя его как к тому случаю, когда этим объектом служит имеющийся налицо реальный предмет, как и к тому, когда таким объектом служит просто воспроизведенное представление.

## **РАЗНООБРАЗИЕ ЭМОЦИЙ БЕСКОНЕЧНО ВЕЛИКО**

Гнев, страх, любовь, ненависть, радость, печаль, стыд, гордость и различные оттенки этих эмоций могут быть названы наиболее грубыми формами эмоций, будучи тесно связаны с относительно сильным телесным возбуждением. Более утонченными эмоциями являются моральные, интеллектуальные и эстетические чувствования, с которыми обыкновенно бывают связаны значительно менее сильные телесные возбуждения. Объекты эмоций можно описывать без конца. Бесчисленные оттенки каждой из них незаметно переходят один в другой и отчасти отмечаются в языке синонимами, как, например, ненависть, антипатия, вражда, злоба, нерасположение, отвращение, мстительность, неприязнь, омерзение, etc. Различие между ними установлено в словарях синонимов и в курсах психологии; во многих немецких руководствах по психологии главы об эмоциях представляют просто словари синонимов. Но для плодотворной разработки того, что уже само по себе очевидно, есть известные границы, и

результатом множества работ в таком направлении явилось то, что чисто описательная литература по этому вопросу, начиная от Декарта и до наших дней, представляет самый скучный отдел психологии. Мало того, вы чувствуете, изучая его, что подразделения эмоций, предлагаемые психологами, в огромном большинстве случаев являются простыми фикциями или весьма несущественны, и что претензии их на точность терминологии совершенно неосновательны. Но, к несчастью, огромное большинство психологических исследований эмоций — чисто описательного характера. В романах мы читаем описание эмоций, будучи созданы для того, чтобы переживать их на себе. В них мы знакомимся с объектами и обстоятельствами, вызывающими эмоции, а потому всякая тонкая черта самонаблюдения, украшающая ту или другую страницу романа, немедленно находит в нас отголосок чувства. Классические литературно-философские произведения, написанные в виде ряда афоризмов, также проливают свет на нашу эмоциональную жизнь и, волнуя наши чувства, доставляют нам наслаждение. Что же касается «научной психологии» чувствований, то, должно быть, я испортил себе вкус, читая в слишком большом количестве классические произведения по этому вопросу. Но только я предпочел бы читать словесные описания размеров скал в Нью-Гэмпшир, чем снова перечитывать эти психологические произведения. В них нет никакого плодотворного руководящего начала, никакой основной точки зрения. Эмоции различаются и оттеняются в них до бесконечности, но вы не найдете в них никаких логических обобщений. А между тем, вся прелесть истинно научного труда заключается в постоянном углублении логического анализа. Неужели же при анализе эмоций невозможно подняться над уровнем конкретных описаний? Я думаю, что есть выход из области таких конкретных описаний, стоит только сделать усилия, чтобы найти его.

## **ПРИЧИНА РАЗНООБРАЗИЯ ЭМОЦИЙ**

Затруднения, возникающие в психологии при анализе эмоций, протекают, мне кажется, оттого, что их слишком привыкли рассматривать как абсолютно обособленные друг от друга явления. Пока мы будем рассматривать каждую из них как какую-то вечную, неприкосновенную духовную сущность, наподобие видов, считавшихся когда-то в биологии неизменными сущностями, до тех пор мы можем только почтительно составлять каталоги различных особенностей эмоций, их степеней и действий, вызываемых ими. Но если мы станем их рассматривать как продукты более общих причин (как, например, в биологии различие видов рассматривается как продукт изменчивости под влиянием окружающих

условий и передачи приобретенных изменений путем наследственности), то установление различий и классификация приобретут значение простых вспомогательных средств. Если у нас уже есть гусыня, несущая золотые яйца, то описывать в отдельности каждое снесенное яйцо — дело второстепенной важности. На немногих последующих страницах я, ограничиваясь на первых порах так называемыми грубыми формами эмоций, укажу на одну причину эмоций, причину весьма общего свойства.

## **ЧУВСТВОВАНИЕ В ГРУБЫХ ФОРМАХ ЭМОЦИИ ЕСТЬ РЕЗУЛЬТАТ ЕЕ ТЕЛЕСНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ**

Обыкновенно принято думать, что в грубых формах эмоции психическое впечатление, воспринятое от данного объекта, вызывает в нас душевное состояние, называемое эмоцией, а последняя влечет за собой известное телесное проявление. Согласно моей теории, наоборот, телесное возбуждение следует непосредственно за восприятием вызвавшего его факта, и сознание нами этого возбуждения в то время, как оно совершается, и есть эмоция. Обыкновенно принято выражаться следующим образом: мы потеряли состояние, огорчены и плачем, мы повстречались с медведем, испуганы и обращаемся в бегство, мы оскорблены врагом, приведены в ярость и наносим ему удар. Согласно защищаемой мною гипотезе, порядок этих событий должен быть несколько иным; именно, первое душевное состояние не сменяется немедленно вторым: между ними должны находиться телесные проявления, и потому наиболее рационально выражаться следующим образом: мы опечалены, потому что плачем, приведены в ярость, потому что бьем другого, боимся, потому что дрожим, а не говорить: мы плачем, бьем, дрожим, потому что опечалены, приведены в ярость, испуганы. Если бы телесные проявления не следовали немедленно за восприятием, то последнее было бы по форме своей чисто познавательным актом, бледным, лишенным колорита и эмоциональной «теплоты». Мы в таком случае могли бы видеть медведя и решить, что всего лучше обратиться в бегство, могли бы понести оскорбление и найти справедливым отразить удар, но мы не ощущали бы при этом страха или негодования.

Высказанная в столь грубой форме гипотеза может немедленно дать повод к сомнениям. А между тем, для того, чтобы умягчить ее, по-видимому, парадоксальный характер и, быть может, даже убедиться в ее истинности, нет надобности прибегать к многочисленным и отдаленным соображениям.

Прежде всего, обратим внимание на тот факт, что каждое восприятие путем известного рода физического воздействия оказывает на наш организм широко распространяющееся действие, предшествующее

возникновению в нас эмоции или эмоционального образа. Слушая стихотворение, драму, героическую повесть, мы нередко с удивлением замечаем, что по нашему телу пробегает неожиданно, как волна, дрожь, или что сердце наше стало сильнее биться, а из глаз внезапно полились слезы. То же самое в еще более осязательной форме наблюдается при слушании музыки. Если мы, гуляя в лесу, вдруг замечаем что-то темное, двигающееся, наше сердце перестает биться, и мы задерживаем дыхание мгновенно, не успев еще образовать в голове своей никакой определенной идеи об опасности. Если наш добрый знакомый подходит близко к краю пропасти, мы начинаем испытывать хорошо знакомое чувство беспокойства и отступаем назад, хотя хорошо знаем, что он вне опасности, и не имеем никакого отчетливого представления о его падении. Автор живо помнит свое удивление, когда он 7–8-летним мальчиком упал однажды в обморок при виде крови, которая после кровопускания, произведенного над лошадью, находилась в ведре; в этом ведре была палка, он начал размешивать этой палкой жидкость, которая капала с палки в ведро, причем не испытывал ничего, кроме детского любопытства. Вдруг свет померк в его глазах, в ушах поднялся шум, и он потерял сознание. Он раньше никогда не слышал о том, что вид крови может вызывать в людях тошноту и обморок, и питал к ней так мало отвращения и так мало усматривал в ней опасного, что даже в столь нежном возрасте не мог не удивляться тому, как простое присутствие ведра красной жидкости может оказывать такое потрясающее действие на организм.

Лучшее доказательство тому, что непосредственной причиной эмоций является физическое воздействие внешних раздражений на нервы, представляют те патологические случаи, когда для эмоций нет соответствующего объекта. Одним из главных преимуществ моей точки зрения на эмоции является то обстоятельство, что при помощи ее мы можем подвести и патологические, и нормальные случаи эмоций под одну общую схему. Во всяком доме сумасшедших мы встречаем образчики ничем не мотивированного гнева, страха, меланхолии или мечтательности, а также образчики равно ничем не мотивированной апатии, которая упорно продолжается, несмотря на решительное отсутствие каких бы то ни было побудительных внешних причин. В первом случае мы должны предположить, что нервный механизм сделался столь восприимчивым по отношению к известным эмоциям, что почти всякий стимул, даже самый неподходящий, является достаточной причиной для того, чтобы вызвать в нем возбуждение в этом направлении и тем породить своеобразный комплекс чувствований, составляющий данную эмоцию. Так, например, если известное лицо испытывает одновременно неспособность глубоко дышать, биение сердца, своеобразную перемену в функциях

пневмогастрического нерва, называемую «сердечной тоской», стремление принять неподвижное распростертое положение и сверх того еще другие неисследованные процессы во внутренностях, то общая комбинация этих явлений порождает в нем чувство страха, и он становится жертвою хорошо знакомого некоторым смертельного испуга. Мой знакомый, которому случалось испытывать припадки этой ужаснейшей болезни, рассказывал мне, что у него центром душевных страданий были сердечная область и дыхательный аппарат; что главное усилие его побороть припадок заключалось в контролировании дыхания и замедлении сердцебиения, и что страх его исчезал, как только ему удавалось начать глубоко вздыхать и выпрямиться.

Здесь эмоция есть просто ощущение телесного состояния и причиной своей имеет чисто физиологический процесс.

Далее, обратим внимание на то, что всякая телесная перемена, какова бы она ни была, отчетливо или смутно ощущается нами в момент своего появления. Если читателю не случалось до сих пор обращать внимание на это обстоятельство, то он может с интересом и удивлением заметить, как много ощущений в различных частях тела являются характеристическими признаками, сопровождающими те или другие эмоциональные состояния его духа. Нет оснований ожидать, что читатель ради столь курьезного психологического анализа будет задерживать в себе самонаблюдением порывы увлекательной страсти, но он может наблюдать эмоции, происходящие в нем при более спокойных состояниях духа, и выводы, которые будут справедливы относительно слабых степеней эмоции, могут быть распространены на те же эмоции при большей интенсивности. Во всем объеме, занимаемом нашим телом, мы при эмоции испытываем очень живо разнородные ощущения, от каждой части его в сознание проникают различные чувственные впечатления, из которых слагается чувство личности, постоянно создаваемое каждым человеком. Удивительно, какие незначительные поводы вызывают нередко в нашем сознании эти комплексы чувствований. Будучи хотя бы в самой слабой степени огорчены чем-нибудь, мы можем заметить, что наше душевное состояние физиологически всегда выражается главным образом сокращением глаз и мышц бровей. При неожиданном затруднении мы начинаем испытывать какую-то неловкость в горле, которая заставляет нас сделать глоток, прочистить горло или кашлянуть слегка; аналогичные явления наблюдаются во множестве других случаев. Благодаря разнообразию комбинаций, в которых встречаются эти органические изменения, сопровождающие эмоции, можно сказать, исходя из отвлеченных соображений, что всякий оттенок в его целом имеет для себя особое физиологическое проявление, которое представляет такое же *unicum*, как



самый оттенок эмоции. Огромное число отдельных частей тела, подвергающихся модификации при данной эмоции, делает столь затруднительным для человека в спокойном состоянии воспроизведение внешних проявлений любой эмоции. Мы можем воспроизвести игру мышц произвольного движения, соответствующую данной эмоции, но не можем произвольно вызвать надлежащее возбуждение в коже, в железах, сердце и внутренностях. Подобно тому, как в искусственном чихании недостает чего-то, сравнительно с настоящим, так точно не производит полной иллюзии искусственное воспроизведение печали или энтузиазма при отсутствии надлежащих поводов для возникновения соответствующих настроений.

Теперь я хочу приступить к изложению самого важного пункта моей теории, который заключается в следующем: если мы представим себе какую-нибудь сильную эмоцию и попытаемся мысленно вычитать из этого состояния нашего сознания одно за другим все ощущения связанных, с ним телесных симптомов, то в конце концов от данной эмоции ничего не останется, никакого «психического материала», из которого могла бы образоваться данная эмоция. В результате же получится холодное, безразличное состояние чисто интеллектуального восприятия. Большинство лиц, которых я просил проверить мое положение путем самонаблюдения, вполне соглашались со мною, но некоторые упорно продолжали утверждать, что их самонаблюдение не оправдывает моей гипотезы. Многие не могут только понять самого вопроса. Например, просишь их устранить из сознания всякое чувство смеха и всякую склонность к смеху при виде смешного предмета и потом сказать, в чем будет тогда заключаться смешная сторона данного предмета, не останется ли тогда в сознании простое восприятие предмета, принадлежащего к классу «смешных»; на это они упорно отвечают, что это физически невозможно, и что они всегда вынуждены смеяться, видя смешной предмет. Между тем задача, которую я предлагал им, заключалась не в том, чтобы, глядя на смешной предмет, на самом деле уничтожить в себе всякое стремление к смеху. Это — задача чисто спекулятивного характера, и заключается она в мысленном устранении некоторых чувственных элементов из эмоционального состояния, взятого в его целом, и определении того, каковы бы были в таком случае остаточные элементы. Я не могу отрешиться от мысли, что всякий, кто ясно понял поставленный мною вопрос, согласится с высказанным мною выше положением.

Я совершенно не могу представить себе, что за эмоция страха останется в нашем сознании, если устранить из него чувства, связанные с усиленным сердцебиением, с коротким дыханием, дрожанием губ, с расслаблением членов, с «гусиной» кожей и с возбуждениями во

внутренностях. Может ли кто-нибудь представить себе состояние гнева и вообразить при этом тотчас же не волнение в груди, прилив крови к лицу, расширение ноздрей, стискивание зубов и стремление к энергичным поступкам, а, наоборот, мышцы в ненапряженном состоянии, ровное дыхание и спокойное лицо. Автор, по крайней мере, безусловно не может этого сделать. В данном случае, по его мнению, гнев должен совершенно отсутствовать, как чувство, связанное с известными наружными проявлениями, и можно предположить, что в остатке получится только спокойное, бесстрастное суждение, всецело принадлежащее интеллектуальной области, именно, мысль о том, что известное лицо или лица заслуживают наказания за свои грехи. То же рассуждение применимо и к эмоции печали: что такое была бы печаль без слез, рыданий, задержки сердцебиения, тоски под ложечкой. Лишенное чувственного тона признание того факта, что известные обстоятельства весьма печальны — и больше ничего. То же самое обнаруживается при анализе всякой другой страсти. Человеческая эмоция, лишенная всякой телесной подкладки, есть один пустой звук. Я не утверждаю, что такая эмоция есть нечто, противоречащее природе вещей, и что чистые духи осуждены на бесстрастное интеллектуальное бытие. Я хочу только сказать, что для нас эмоция, отрешенная от всяких телесных чувствований, есть нечто непредставимое. Чем более я анализирую мои душевные состояния, тем более я убеждаюсь, что «грубые» страсти и увлечения, испытываемые мною, в сущности создаются и вызываются теми телесными переменами, которые мы обыкновенно называем их проявлениями или результатами. И тем более мне начинает казаться вероятным, что, сделайся мой организм анестетичным (нечувствительным), жизнь аффектов, как приятных, так и неприятных, станет для меня совершенно чуждой, и мне придется владеть существованием чисто познавательного или интеллектуального характера. Хотя такое существование и казалось идеалом для древних мудрецов, но для нас, отстоящих всего на несколько поколений от философской эпохи, выдвинувшей на первый план чувственность, оно должно казаться слишком апатичным, безжизненным, чтобы к нему стоило так упорно стремиться.

### **МОЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ НАЗВАНА МАТЕРИАЛИСТИЧЕСКОЙ**

В ней не больше и не меньше материализма, чем во всяком взгляде, согласно которому наши эмоции обусловлены нервными процессами. Ни один из читателей моей книги не возмутится против этого положения, пока оно остается высказанным в общей форме, и если в этом положении кто-нибудь все-таки усмотрит материализм, то только имея в

виду те или другие частные виды эмоций. Эмоции суть чувственные процессы, которые обусловлены внутренними нервными токами, возникающими под влиянием внешних раздражений. Такие процессы, правда, всегда рассматривались платонизирующими психологами как явления, связанные с чем-то чрезвычайно низменным. Но, каковы бы ни были физиологические условия образования наших эмоций, сами по себе, как душевные явления, они все равно должны остаться тем, что они суть. Если они представляют собой глубокие, чистые, ценные по значению психические факты, то с точки зрения любой физиологической теории их происхождения они останутся все теми же глубокими, чистыми, ценными для нас по значению, какими они являются и с точки зрения нашей теории. Они заключают в самих себе внутреннюю меру своего значения, и доказывать при помощи предлагаемой теории эмоций, что чувственные процессы не должны непременно отличаться низменным, материальным характером, так же логически несообразно, как опровергать предлагаемую теорию, ссылаясь на то, что она ведет к низменному материалистическому истолкованию явлений эмоции.

### **ПРЕДЛАГАЕМАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ ОБЪЯСНЯЕТ УДИВИТЕЛЬНОЕ РАЗНООБРАЗИЕ ЭМОЦИЙ**

Если предлагаемая мною теория верна, то в таком случае каждая эмоция есть результат соединения в один комплекс психических элементов, из которых каждый обусловлен определенным физиологическим процессом. Составные элементы, из которых складывается всякая перемена в организме, есть результат рефлекса, вызванного внешним раздражителем. Отсюда немедленно возникает ряд вполне определенных вопросов, которые резко отличаются от всяких вопросов, предлагаемых представителями других теорий эмоций. С их точки зрения, единственно возможными задачами при анализе эмоции были классифицирование: «К какому роду или виду принадлежит данная эмоция?» или описание: «Какими внешними проявлениями характеризуется данная эмоция?» Теперь же дело идет о выяснении причин эмоций: «Какие именно модификации вызывает в нас тот или другой объект?» и: «Почему он вызывает в нас именно те, а не другие модификации?» От поверхностного анализа эмоций мы переходим, таким образом, к более глубокому исследованию, к исследованию высшего порядка. Классификация и описание суть низшие ступени в развитии науки. Как только выступает на сцену вопрос о причинной связи в данной научной области исследования, классификация и описания отступают на второй план и сохраняют свое значение лишь настолько, насколько облегчают нам исследование причинной связи. Раз мы выяснили, что

причиной эмоций являются бесчисленные рефлекторные акты, возникающие под влиянием внешних объектов и немедленно осознаваемые нами, то нам тотчас же становится понятным, почему может существовать бесчисленное множество эмоций, и почему у отдельных индивидов они могут неопределенно варьировать и по составу, и по мотивам, вызывающим их. Дело в том, что в рефлекторном акте нет ничего неизменного, абсолютного. Возможны весьма различные действия рефлекса, и эти действия, как известно, варьируют до бесконечности.

Короче говоря: любая классификация эмоций может считаться «истинной» или «естественной», коль скоро она удовлетворяет своему назначению, и вопросы вроде: «Каково «истинное» или «типичное» выражение гнева и страха?» не имеют никакого объективного значения. Вместо решения подобных вопросов мы должны заняться выяснением того, как могла произойти та или другая «экспрессия» страха или гнева — и это составляет, с одной стороны, задачу физиологической механики, с другой — задачу истории человеческой психики, задачу, которая, как и все научные задачи, по существу разрешима, хотя и трудно, может быть, найти ее решение. Немного ниже я приведу попытки, которые делались для ее решения.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВО В ПОЛЬЗУ МОЕЙ ТЕОРИИ**

Если моя теория справедлива, то она должна подтвердиться следующим косвенным доказательством: согласно ей, вызывая в себе произвольно при спокойном состоянии духа так называемые внешние проявления той или другой эмоции, мы должны испытывать и самую эмоцию. Предположение это, насколько его можно было проверить опытом, скорее подтверждается, чем опровергается последним. Всякий знает, до какой степени бегство усиливает в нас паническое чувство страха, и как можно усилить в себе чувства гнева или печали, дав волю их внешним проявлениям. Возобновляя рыдания, мы усиливаем в себе чувство горя, и каждый новый припадок плача еще более усиливает горечь, пока не наступает, наконец, успокоение, обусловленное утомлением и видимым ослаблением физического возбуждения. Всякий знает, как в гнев мы доводим себя до высшей точки возбуждения, воспроизводя несколько раз подряд внешние проявления гнева. Подавите в себе внешнее проявление страсти, и она замрет в вас. Прежде чем отдаться вспышке гнева, попробуйте сосчитать до десяти — и повод к гневу покажется вам до смешного ничтожным. Чтобы придать себе храбрости, мы свистим и тем, действительно, придаем себе уверенность. С другой стороны, попробуйте просидеть целый день в задумчивой позе, поминутно вздыхая и отвечая

упавшим голосом на расспросы окружающих, и вы тем еще усилите ваше меланхолическое настроение. В нравственном воспитании все опытные люди признали чрез-вычайно важным следующее правило: если мы хотим подавить в себе нежелательное эмоциональное влечение, мы должны терпеливо и сначала хладнокровно воспроизводить на себе внешние движения, соответствующие противоположным желательным для нас душевным настроениям. Результатом наших упорных усилий в этом направлении будет то, что злобное, подавленное состояние духа исчезнет и заменится радостным и кротким настроением. Расправьте морщины на челе, проясните свой взор, выпрямите корпус, заговорите в мажорном тоне, весело приветствуя знакомых, и, если в вас не каменное сердце, то вы невольно поддадитесь мало-помалу благодушному настроению.

Против сказанного можно привести тот факт, что, по словам многих актеров, превосходно воспроизводящих голосом, мимикой лица и телодвижениями внешние проявления эмоций, они при этом не испытывают никаких эмоций. Другие, впрочем, согласно свидетельству д-ра Арчера, который собрал по этому вопросу среди актеров любопытные статистические сведения, утверждают, что в тех случаях, когда им удалось хорошо сыграть роль, они переживали все эмоции, соответствующие последней. Можно указать весьма простое объяснение этого разногласия между артистами. В экспрессии каждой эмоции внутреннее органическое возбуждение может быть у некоторых лиц совершенно подавлено, а вместе с тем в значительной степени и самая эмоция, другие же лица не обладают этой способностью. Актеры, испытывающие во время игры эмоции, неспособны, не испытывающие эмоции — способны совершенно диссоциировать эмоции и их экспрессию.

## **ОТВЕТ НА ВОЗМОЖНОЕ ВОЗРАЖЕНИЕ**

Мне могут возразить на мою теорию, что иногда, задерживая проявление эмоции, мы ее усиливаем. Мучительно то состояние духа, которое испытываешь, когда обстоятельства заставляют удерживаться от смеха; гнев, подавленный страхом, превращается в сильнейшую ненависть. Наоборот, свободное проявление эмоций дает облегчение.

Возражение это — скорее кажущееся, чем реально обоснованное. Во время экспрессии эмоция всегда чувствуется. После экспрессии, когда в нервных центрах совершился нормальный разряд, мы более не испытываем эмоции. Но и в тех случаях, когда экспрессия в мимике лица подавлена нами, внутреннее возбуждение в груди и в животе может проявляться с тем большей силой, как, например, при подавленном смехе; или эмоция вследствие комбинации вызывающего ее объекта с задерживающим ее

влиянием может переродиться в совершенно другую эмоцию, которая, быть может, сопровождается иным и более сильным органическим возбуждением. Если бы я имел желание убить моего врага, но не осмелился бы сделать это, то моя эмоция была бы совершенно иной, сравнительно с той, которая овладела бы мною в том случае, когда бы я осуществил мое желание. В общем это возражение несостоятельно.

## БОЛЕЕ ТОНКИЕ ЭМОЦИИ

В эстетических эмоциях телесное возбуждение и интенсивность ощущений могут быть слабы. Эстетик может спокойно, без всякого телесного возбуждения, чисто интеллектуальным путем, оценить художественное произведение. С другой стороны, произведения искусства могут вызывать чрезвычайно сильные эмоции, и в этих случаях опыт вполне гармонирует с выставленными нами теоретическими положениями. Согласно нашей теории, основными источниками эмоции являются центrostремительные токи. В эстетических восприятиях (например, музыкальных) главную роль играют центrostремительные токи, независимо от того, возникают ли наряду с ними внутренние органические возбуждения, или нет. Самое эстетическое произведение представляет объект ощущения, и, поскольку эстетическое восприятие есть объект непосредственного, «грубого», живо испытываемого ощущения, постольку и связанное с ним эстетическое наслаждение «грубо» и ярко. Я не отрицаю того факта, что могут быть тонкие наслаждения, иначе говоря, могут быть эмоции, обусловленные исключительно возбуждением центров совершенно независимо от центrostремительных токов. К таким чувствованиям можно отнести чувство нравственного удовлетворения, благодарности, любопытства, облегчения после разрешения задачи. Но слабость и бледность этих чувствований, когда они не связаны с телесными возбуждениями, представляет весьма резкий контраст с более грубыми эмоциями. У всех лиц, одаренных чувствительностью и впечатлительностью, тонкие эмоции всегда были связаны с телесным возбуждением: нравственная справедливость отражается в звуках голоса или в выражении глаз и т.п. То, что мы называем восхищением, всегда бывает связано с телесным возбуждением, хотя бы мотивы, вызвавшие его, были чисто интеллектуального характера. Если ловкое доказательство или блестящая острота не вызывают в нас настоящего смеха, если мы не испытываем телесного возбуждения при виде справедливого или великодушного поступка, то наше душевное состояние едва ли может быть названо эмоцией. *De facto* здесь происходит просто интеллектуальное восприятие явлений, которые относятся нами к группе ловких, остроумных

или справедливых, великодушных и т.п. Подобные состояния сознания, заключающие в себе простое суждение, следует отнести скорее к познавательным, чем к эмоциональным душевным процессам.

## ОПИСАНИЕ СТРАХА

На основании соображений, высказанных мною выше, я не стану приводить здесь никакого инвентаря эмоций, никакой классификации их и никакого описания их симптомов. Почти все это читатель может вывести сам из самонаблюдения и наблюдения окружающих. Впрочем, как образчик лучшего описания симптомов эмоции, я приведу здесь дарвиновское описание симптомов страха:

«Страху нередко предшествует изумление и так тесно бывает с ним связано, что оба они немедленно оказывают действие на чувства зрения и слуха. В обоих случаях глаза и рот широко раскрываются, брови приподнимаются. Испуганный человек в первую минуту останавливается, как вкопанный, задерживая дыхание и оставаясь неподвижным, или пригибается к земле, как бы стараясь инстинктивно остаться незамеченным. Сердце бьется быстро, с силою ударяясь в ребра, хотя крайне сомнительно, чтобы оно при этом работало более усиленно, чем обыкновенно, посылая больший против обыкновенного приток крови ко всем частям тела, так как кожа при этом мгновенно бледнеет, как перед наступлением обморока. Мы можем убедиться в том, что чувство сильного страха оказывает значительное влияние на кожу, обратив внимание на удивительное мгновенно наступающее при этом выделение пота. Это потоотделение тем замечательнее, что поверхность кожи при этом холодна (откуда возникло и выражение: холодный пот), между тем как при нормальном выделении пота из потовых желез поверхность кожи бывает горяча. Волосы на коже становятся при этом дыбом, и мышцы начинают дрожать. В связи с нарушением нормального порядка в деятельности сердца, дыхание становится учащенным. Слюнные железы перестают правильно действовать, рот высыхает и часто то открывается, то снова закрывается. Я заметил также, что при легком испуге появляется сильное желание зевать. Одним из наиболее характерных симптомов страха является дрожание всех мышц тела, нередко оно прежде всего замечается на губах. Вследствие этого, а также вследствие сухости рта, голос становится сиплым, глухим, а иногда и совершенно пропадает. *«Obstupui steteruntque comae et vox faucibus haesi»*<sup>1</sup>... Когда страх возрастает до агонии ужаса, мы получаем новую картину эмоциональных реакций.

---

<sup>1</sup> Я оцепенел; волосы мои встали дыбом, и голос замер в гортани (лат.)

Сердце бьется совершенно беспорядочно, останавливается, и наступает обморок; лицо покрыто мертвенной бледностью; дыхание затруднено, крылья ноздрей широко раздвинуты, губы конвульсивно двигаются, как у человека, который задыхается, впалые щеки дрожат, в горле происходят глотание и вдыхание, выпученные, почти не покрытые веками глаза устремлены на объект страха или безостановочно вращаются из стороны в сторону. «*Huc illuc volvens oculos totumque pererrat*»<sup>1</sup>. Говорят, что зрачки при этом бывают непомерно расширены. Все мышцы коченеют или приходят в конвульсивные движения, кулаки попеременно то сжимаются, то разжимаются, нередко эти движения бывают судорожными. Руки бывают или простерты вперед, или могут беспорядочно охватывать голову. Г-н Гагенауер видел этот последний жест у испуганного австралийца. В других случаях появляется внезапное неудержимое стремление обратиться в бегство, это стремление бывает столь сильно, что самые храбрые солдаты могут быть охвачены внезапной паникой<sup>2</sup>.

## ПРОИСХОЖДЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ

Каким путем различные объекты, вызывающие эмоцию, порождают в нас такие-то определенные виды телесного возбуждения? Этот вопрос был поднят только весьма недавно, но были уже сделаны с тех пор интересные попытки дать на него ответ.

Некоторые из видов экспрессии можно рассматривать как повторение в слабой форме движений, которые прежде (когда еще они выражались в более резкой форме) были полезны для индивидуума. Другие виды экспрессии подобным же образом можно считать воспроизведением в слабой форме движений, которые при других условиях являлись необходимыми физиологическими дополнениями полезных движений. Примером подобных эмоциональных реакций может служить прерывистость дыхания при гневe или страхе, которая представляет, так сказать, органический отголосок, неполное воспроизведение того состояния, когда человеку приходилось, действительно, тяжело дышать в борьбе с врагом или в стремительном бегстве. Таковы, по крайней мере, догадки Спенсера по этому вопросу, догадки, нашедшие подтверждение со стороны других ученых. Он был также, насколько мне известно, первым ученым, высказавшим предположение, что другие движения при страхе и гневe можно рассматривать в качестве рудиментарных остатков движений, которые первоначально были полезными.

---

<sup>1</sup> Вращаясь из стороны в сторону, глаз обводит целое (лат.)

<sup>2</sup> Origin of the Emotions (N. Y. Ed.), p.292. Русский перевод: «О выражении эмоций у человека и животных». См. статью в данной хрестоматии.



«Испытывать в слабой степени,» — говорит он, — «психические состояния, сопровождающие получение ран или обращение в бегство, значит чувствовать то, что мы называем страхом. Испытывать в слабой степени душевные состояния, связанные со схватыванием добычи, убиванием и съеданием ее, все равно, что желать схватить добычу, убить и съесть. Единственный язык наших склонностей служит доказательством тому, что наклонности к известным действиям суть не что иное, как зарождающиеся психические возбуждения, связанные с данными действиями. Сильный страх выражается криком, стремлением к бегству, сердечным трепетом, дрожью — словом, симптомами, сопровождающими действительные страдания, испытываемые от объекта, который внушает нам страх. Страсти, связанные с разрушением, уничтожением чего-нибудь, выражаются в общем напряжении мышечной системы, в скрежете зубами, выпускании когтей, расширении глаз и фыркании — все это слабые проявления тех действий, которыми сопровождается убийство добычи. К этим объективным данным всякий может прибавить из личного опыта немало фактов, значение которых так же понятно. Каждый может на самом себе убедиться, что душевное состояние, вызываемое страхом, заключается в представлении некоторых неприятных явлений, ожидающих нас впереди; и что душевное состояние, называемое гневом, заключается в представлении действий, связанных с причинением кому-нибудь страдания».

Принцип переживания в слабой форме реакций, полезных для нас при более резком столкновении с объектом данной эмоции, нашел себе немало приложений в опыте. Такая мелкая черта, как оскаливание зубов, обнажение верхних зубов, рассматриваются Дарвином, как нечто унаследованное нами от наших предков, которые имели большие глазные зубы (клыки) и при нападении на врага оскаливали их (как это делают теперь собаки). Подобным же образом, согласно Дарвину, поднятие бровей при направлении внимания на что-нибудь внешнее, раскрытие рта при изумлении обусловлены полезностью этих движений в крайних случаях. Поднятие бровей связано с открыванием глаз, чтобы лучше видеть, раскрытие рта — с напряженным слушанием и с быстрым вдыханием воздуха, обыкновенно предшествующим мышечным напряжениям. По Спенсеру, расширение ноздрей при гневѣ есть остаток тех действий, к которым прибегали наши предки, вдыхая носом воздух во время борьбы, когда, «рот их был заполнен частью тела противника, которую они захватили зубами»(!). Дрожь во время страха, по мнению Мантегацца, имеет своим назначением разогревание крови (!). Вундт полагает, что краснота лица и шеи есть процесс, имеющий целью уравновесить давление на мозг крови,

приливающей к голове вследствие внезапного возбуждения сердца. Вундт и Дарвин утверждают, что то же назначение имеет излияние слез: вызывая прилив крови к лицу, они отвлекают ее от мозга. Сокращение мышц около глаз, которое в детстве имеет назначением предохранение глаза от чрезмерного прилива крови во время припадков крика у ребенка, сохраняется у взрослых в виде нахмуривания бровей, которое всегда немедленно происходит в тех случаях, когда мы сталкиваемся в мышлении или деятельности с чем-нибудь неприятным или трудным: «Так как привычка хмуриться перед каждым припадком крика или плача поддерживалась у детей в течение бесчисленного ряда поколений», — говорит Дарвин, — «то она прочно ассоциировалась с чувством наступления чего-то бедственного или неприятного. Затем при аналогичных условиях она возникла и в зрелом возрасте, хотя никогда не доходила до припадка плача. Крик и плач мы начинаем произвольно подавлять в ранний период жизни, от склонности же хмуриться едва ли можно когда-либо отучиться». Другой принцип, которому Дарвин, может быть, не отдает полной справедливости, может быть назван принципом аналогичного реагирования на аналогичные чувственные стимулы. Есть целый ряд прилагательных, которые мы метафорически применяем к впечатлениям, принадлежащим различным чувственным областям — чувственные впечатления всевозможных классов могут быть сладки, богаты или прочны, ощущения всех классов могут быть остры. Согласно с этим, Вундт и Пидерит рассматривают многие из наиболее выразительных реакций на моральные мотивы как символически употребляемые выражения вкусовых впечатлений. Наше отношение к чувственным впечатлениям, имеющим аналогию с ощущениями сладкого, горького, кислого выражается в движениях, сходных с теми, которыми мы передаем соответствующие вкусовые впечатления: «Все душевные состояния, которые язык метафорически обозначает горькими, терпкими, сладкими, характеризуются мимическими движениями рта, представляющими аналогию с выражением соответствующих вкусовых впечатлений. Та же аналогичная мимика наблюдается в выражениях отвращения и довольства. Выражение отвращения есть начальное движение для извержения рвоты; выражение довольства аналогично с улыбкой человека, сосущего что-нибудь сладкое или пробующего что-нибудь губами. Обычный между нами жест отрицания — вращение головы из стороны в сторону около ее оси — есть остаток того движения, которое обыкновенно производится детьми для того, чтобы воспрепятствовать чему-нибудь неприятному проникнуть им в рот, и которое можно постоянно наблюдать в детской. Оно возникает у нас в том случае, когда стимулом является даже простая идея о чем-нибудь неблагоприятном.

Подобным же образом утвердительное кивание головы представляет аналогию с нагибанием головы для принятия пищи. У женщин аналогия между движениями, связанными вполне определенно первоначально с обонянием, и выражением морального и социального презрения и антипатии настолько очевидна, что не требует пояснений. При удивлении и испуге мы мигаем, хотя бы для глаз наших не представлялось никакой опасности; отворачивание глаз на мгновение может служить вполне надежным симптомом того, что наше предложение пришлось не по вкусу данному лицу, и нас ожидает отказ». Этих примеров будет достаточно для того, чтобы показать, что такие движения экспрессивны по аналогии. Но если некоторые из наших эмоциональных реакций могут быть объяснены при помощи двух указанных нами принципов (а читатель наверное уже имел случай убедиться, как проблематично и искусственно при этом объяснение весьма многих случаев), то все-таки остается много эмоциональных реакций, которые вовсе не могу быть объяснены и должны рассматриваться нами в настоящее время как чисто идиопатические реакции на внешние раздражения. Сюда относятся: своеобразные явления, происходящие во внутренностях и внутренних железах, сухость рта, понос и рвота при сильном страхе, обильное выделение мочи при возбуждении крови и сокращение мочевого пузыря при испуге, зевание при ожидании, ощущение «куска в горле» при сильной печали, щекотание в горле и усиленное глотание при затруднительном положении, «сердечная тоска» при боязни, холодное и горячее местное и общее выпотение кожи, краснота кожи, а также некоторые другие симптомы, которые, хотя и существуют, вероятно, еще не достаточно отчетливо выделены из среды других и не получили еще особого названия. По мнению Спенсера и Мантегацца, дрожь, наблюдаемая не только при страхе, но и при многих других возбуждениях, есть явление чисто патологическое. Таковы и другие сильные симптомы ужаса — они вредны для существа, испытывающего их. В таком сложном организме, каким является нервная система, должно существовать много случайных реакций, эти реакции не могли бы развиваться совершенно самостоятельно в силу одной лишь полезности, которую они могли представлять для организма. Морская болезнь, щекотливость, застенчивость, любовь к музыке, склонность к различным опьяняющим напиткам, должны были возникнуть случайным путем. Было бы нелепо утверждать, что ни одна из эмоциональных реакций не могла бы возникнуть таким мнимым случайным путем.

## Карл Густав Юнг

### ЭМОЦИЯ И ЧУВСТВО<sup>1</sup>

**Юнг (Jung) Карл Густав** (1875–1961) – швейцарский психолог и психиатр, один из влиятельнейших мыслителей XX столетия. Основатель одного из направлений в психоанализе – «аналитической психологии». Ближайший соратник З. Фрейда (1906–1913), первый председатель Международного психоаналитического общества (1911–1914). Профессор психологии Цюрихского (1933–1941) и Базельского университетов. Работая под руководством З. Фрейда, внес существенный вклад в становление и развитие психоанализа, его методов и приемов (например, техники свободных ассоциаций). Однако расхождения по основным теоретическим вопросам (в частности, отрицание сексуальной этиологии психических расстройств) привели его к разрыву с З. Фрейдом. На основании анализа символики сновидений К. Юнг предположил, что в психическом развитии человека, помимо индивидуального бессознательного, существенную роль играет «коллективное бессознательное». Его содержание составляют «архетипы» – своего рода формальные схемы, прообразы развития, отражающие в символической форме (в мифах, снах, художественном творчестве) общечеловеческий опыт. В освоении содержаний коллективного бессознательного состоит процесс становления личности человека.

Сочинения: *The collected works*. V. 1–20. (1953–1964); *Gesammelte Werke*. Bd. 1–18. (1958–1968); *Analytical Psychology: Its Theory and Practice* (1968) и др. В рус. пер.: *Психоз и его содержание* (1909); *Психологические типы* (1924); *Избранные труды по аналитической психологии*. Т.1–4 (1929–1939); *Архетип и символ* (1991); *Аналитическая психология* (1994); *Воспоминания, сновидения, размышления* (1994); *Йога и Запад* (1994); *О современных мифах* (1994); *Психология бессознательного* (1994); *Аналитическая психология: прошлое и настоящее* (1995); *Конфликты детской души* (1995); *Ответ Иову* (1995); *Тэвистокские лекции* (1995); *Дух и жизнь* (1996); *Проблемы души нашего времени* (1996); *Человек и его символы* (1996); *Психология переноса* (1997); *Бог и бессознательное* (1998); *Aion: исследование феномена самости (Работы по психиатрии)*. *Психогенез умственных расстройств* (2000); *Критика психоанализа* (2000).

#### **Доктор Дж еймс Хэдфилд:**

В каком смысле вы употребляете слово «эмоция»? У нас многие

---

<sup>1</sup> Юнг К.Г. Тэвистокские лекции. М.: Рефл-бук, Ваклер, 1998. С.32–33.

считают эмоцией то, что вы называете «чувством». Придаете ли вы термину «эмоция» какое-то особое значение?

### **Профессор Юнг:**

Я рад, что вы задали этот вопрос, потому что употребление слова «эмоция» связано с множеством ошибок и недоразумений. Естественно, каждый волен пользоваться словами по своему усмотрению, однако в научном языке вы обязаны придерживаться четких разграничений, чтобы всем было понятно, о чем идет речь. Если вы помните, я определяю «чувство» как ценностную функцию и не связываю с этим никакого особого смысла. Я считаю, что чувство является рациональной функцией в том случае, если оно дифференцировано. Случается и так, что чувство носит недифференцированный характер, тогда ему присущи архаические свойства, которые можно резюмировать как «неразумные». Однако сознательное чувство – это всегда рациональная функция, служащая для различения ценностей.

Занимаясь эмоциями, вы обязательно заметите, что слово "эмоциональный" применяется для описания состояний, характеризующихся физиологическим возбуждением. Поэтому эмоции в определенной степени поддаются измерению, не в психической, а в своей физиологической части. Вам известна теория аффектов Джеймса-Ланге. Я рассматриваю эмоцию как аффект, эмоция – это нечто такое, что воздействует на вас (*affects you*). Такое вмешательство что-то делает с вами.

При эмоциях вас заносит, вы выходите из себя, вас как будто выбрасывает куда-то взрывом. В этот момент можно наблюдать физически выраженное физиологическое состояние. Вот тут-то и пролегает различие: чувство не имеет зримых физических или физиологических проявлений, в то время как эмоция характеризуется изменением физиологического состояния. Согласно теории аффектов Джеймса-Ланге, вы действительно находитесь в эмоциональном состоянии лишь в том случае, если замечаете общее изменение вашего физиологического состояния. Это наиболее заметно в ситуации, когда вас должен охватить гнев. Вы знаете, что сейчас разозлитесь, затем начинаете чувствовать, как лицо наливается кровью, и лишь *тогда* – но никак не раньше – вас действительно охватывает гнев. До этого вы всего лишь знаете, что сейчас разозлитесь, но как только кровь подступает к голове, вы уже действительно злитесь, ибо воздействие претерпевает ваше тело, и поскольку вы видите, что возбуждены, вас это злит вдвойне. Теперь вы на самом деле охвачены эмоцией. Когда же у вас чувство, вы сохраняете контроль. Вы вполне владеете ситуацией и можете сказать: «У меня дивное чувство» или наоборот: «У меня на этот счет

ужасное чувство». Все спокойно и ничего не происходит. Вы, например, можете совершенно спокойно, с милой улыбкой сообщить кому-то, что ненавидите его. Однако если вы говорите об этом со злобой, то значит вами овладела эмоция. Спокойные слова не вызовут ни у вас, ни у вашего собеседника прилива эмоций. Эмоции чрезвычайно заразительны, они являются реальными носителями психического заражения. Например, если вы находитесь в охваченной эмоциональным возбуждением толпе, вы ничего не можете с этим поделать – вами также завладевает эта *эмоция*. А вот *чувства* других людей вас нисколько не волнуют, поэтому не удивительно, что носители дифференцированной чувственной функции охлаждают ваш пыл, в то время как эмоциональные личности своей непрерывной горячностью вызывают у вас возбуждение. Вы видите у них на лице пламя эмоций, это затрагивает вашу симпатическую систему, и вскоре нечто подобное происходит и с вами. С чувствами все иначе.

## ЭМОЦИОГЕННЫЕ СИТУАЦИИ<sup>1</sup>

**Фресс (Fraisse) Поль** (род.1911) – французский психолог, специалист в области экспериментальной и общей психологии, психологии развития, психофизиологии и сравнительной психологии. Получил философское образование в Лионском университете. Заслуженный профессор университета Рене Декарта в Париже. Вел исследовательскую работу и преподавал в ряде французских университетов, был профессором Сорбонны, директором Института психологии Парижского университета, генеральным секретарем Французского психологического общества (1962-1970). Изучал восприятие времени и иконическую память под руководством Анри Мишотта, дискутировал с Жаном Пиаже. После Второй мировой войны был фактически единственным экспериментальным психологом во Франции, подготовил многих ведущих психологов послевоенного времени. Всячески содействовал международному развитию психологии, был редактором ряда научных журналов.

*Сочинения: Les Structures Syllitiques (1956); La Psychologie du Temps (1957); Fraite de Psychologie Experimentale, 9 vols. (ред. соав. с Ж. Пиаже, 1963-1966, русский перевод – 1966-1975, вып.1-6); Psychologie du Sythire (1974); Cognition of Human Motivation and Learning (1981), La Psychologie et Demain (1982, ред.) и др.*

Эмоциогенная ситуация возникает при избыточной мотивации по отношению к реальным приспособительным возможностям индивида. Исходя из этого весьма общего принципа, мы попытаемся определить типы ситуаций, которые наиболее часто вызывают эмоции, особенно у человека.

Однако, прежде всего, следует подчеркнуть, что не существует эмоциогенной ситуации как таковой. Она зависит от *отношения* между мотивацией и возможностями субъекта.

Сама мотивация зависит от отношений индивида с его окружением. Конечно, существует общий эффект ситуаций, однако каждый реагирует в зависимости от своих потребностей, своего опыта, своей эмоциональности. Здесь же речь пойдет о характеристике наиболее типичных и общих ситуаций, которая, однако, не может быть исчерпывающей. Отметим кстати, что экспериментальная и теоретическая психология интересовалась чаще всего реакциями, а не эмоциогенными ситуациями. Исключение составляют Янг [23] и Валлон [20].

Вначале мы попытаемся сгруппировать причины эмоций в две

---

<sup>1</sup> Экспериментальная психология. / Ред.-сост. П. Фресс, Ж. Пиаже. М.: Прогресс, 1975. С.133–142 (с сокращ.)

большие категории в зависимости от того, в каком из двух факторов в балансе мотивации и возможностей субъекта быстрее наступает несоответствие.

## **НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ**

Эмоция возникает часто потому, что субъект не может или не умеет дать адекватный ответ на стимуляцию. Нерешительность человека, захваченного врасплох, превращается в эмоциональные реакции под прямым влиянием побуждения к действию, которое не находит выхода в реальной ситуации [20, р. 67].

В целях классификации разнообразных ситуаций мы сгруппируем их по трем рубрикам: новизна, необычность, внезапность, сознавая, что многие ситуации обладают несколькими из этих признаков.

**А. Новизна.** Ситуации являются новыми, когда мы совсем не подготовлены к встрече с ними. Возникающее возбуждение может разрядиться лишь в виде эмоциональных реакций. Хороший пловец, услышав призыв о помощи, не испытывает или почти не испытывает эмоции, он плавает, но зритель, не умеющий плавать и остающийся пассивным на берегу, волнуется.

Это правило объясняет, с одной стороны, почему, чем младше ребенок, тем больше эмоций он испытывает. С самого рождения и до юношеского возраста он непрестанно сталкивается с ситуациями, на которые у него еще нет приобретенной системы ответов. Младенец, погруженный в слишком горячую ванну, кричит, в то время как взрослый просто делает воду более прохладной. Этим объясняется также тот факт, что повторение первоначально новой ситуации приводит к ослаблению эмоций и даже к их исчезновению, поскольку индивид может постепенно вырабатывать адекватные схемы реакций. Этот принцип объясняет также, почему животные испытывают меньше эмоций, чем люди. В самом деле, животные обладают схемами инстинктивных реакций почти на все раздражения, к которым они чувствительны. Чем больше роль научения в выработке адекватных ответов, тем больше возможность оказаться в новых ситуациях, порождающих эмоциональные реакции.

По мере выработки адекватной реакции происходит уменьшение эмоциональных реакций. В качестве примера рассмотрим реакцию избегания вредного стимула. Животное помещают в станок, одной лапой оно опирается на пластину, по которой пропускают электрический ток. Электрическому удару, вызывающему болевые реакции, предшествует звонок или свет. Вначале, когда животное замечает сигнал, оно волнуется, проявляя в условиях этой новой ситуации сильное беспокойство, затем



постепенно оно адаптируется и научается с появлением сигнала спокойно поднимать лапу, чтобы избежать электрического удара.

Влияние новизны получило подтверждение в эксперименте Хебба [10] на обезьянах. 30 шимпанзе показывали различные неподвижные или движущиеся объекты, изображавшие животных, отдельные части тела шимпанзе или человеческие головы. Обезьяны пугались неподвижных или расчлененных тел. Хебб объясняет возникновение этого страха новой стимуляцией, к которой высшие центры не адаптировались, т.е. дает такое же объяснение, которое было приведено нами выше.

**Б. Необычность.** Есть ситуации, которые даже при повторении будут всегда новыми, потому что на них нет «хороших ответов». Так, сильный шум в любом возрасте вызывает эмоциональную реакцию. Последняя, очевидно, сильнее у очень маленького ребенка, прежде всего потому, что эмоции интенсивнее тогда, когда еще не развиты тормозящие силы, создаваемые воспитанием, а также потому, что резкий шум вызывает тоническую реакцию архаического типа, «причина которой в этом возрасте, когда слуховые волокна еще не миелинизированы, связана скорее с колебанием звука, чем с самим звуком, скорее с совместной работой слухового и лабиринтного аппарата, чем с собственно слухом» [20, р. 100].

Такова же реакция и на потерю опоры, которую Уотсон относил к первичным эмоциям и даже рефлексам. С возрастом эта реакция изменяется во всех своих модальностях, однако ее эмоциональный характер не исчезает. Любая «неустойчивость позы» вызывает реакцию страха, замечает Валлон.

К этим необычным ситуациям относятся также и те, которые, несмотря на возможные изменения, остаются потенциально неопределенными, это темнота, в меньшей степени одиночество (которого также боятся шимпанзе) и образы воображения.

Валлон также подчеркивает (р. 102), что у ребенка необычное может возникнуть в результате соединения знакомого и незнакомого. Ребенок может быть испуган, если, против обыкновения, он увидит мать с перчатками или в шляпе. Он пугается звука, издаваемого безобидной куклой. Его привычные представления нарушаются, ребенок оказывается неподготовленным к необычным ситуациям. Последние могут даже сильнее взволновать его, чем совершенно новые стимуляции, вызывающие лишь любопытство. Эти случаи хорошо согласуются с теорией Хебба [12], который объясняет происхождение эмоций нарушением последовательности фаз реакции.

Очевидно с возрастом и накоплением опыта ребенок реже сталкивается с новыми и необычными ситуациями. Развитие ведет к уменьшению причин страха, однако оно и создает их, особенно благодаря

тому, что у ребенка появляются новые возможности предвидеть опасность, но еще не выработано достаточно средств для подавления страха перед воображаемой неопределенностью.

**В. Внезапность.** «Удивление—важная причина эмоций» [13, р. 491]. Эмоция, вызываемая удивлением, является одной из самых известных и относится к числу наиболее изученных в лабораторных условиях. Чтобы понять ее специфику, следует отличать ее от новых и необычных стимуляций, внезапность которых часто усиливает их эмоциогенность. Пример из области патологии, приведенный Жане [13, р. 491], подтверждает это. Молодая женщина ждала мебель, которую она заказала и которую очень хотела иметь. Неожиданно эту мебель доставили слишком рано, и вместо того, чтобы испытать чувство удовольствия, женщина была очень взволнована. Сама она объясняет так: «Если бы меня предупредили, если бы я увидела машину в окно, я бы не заболела». Здесь явное несоответствие между ритмом ответа и стимуляции. В этом случае возможности адаптации существуют, однако внезапность стимуляции мешает им реализоваться. Хорошо известно, что нужно подготовить друзей к плохим новостям, а иногда и к сильным радостям, если мы хотим уберечь их от эмоциональных переживаний.

Реакции на новизну, необычность, внезапность сходны между собой. Наиболее простая их форма соответствует генерализованному возбуждению. Гасто [7] показал, что реакция удивления представляет собой первичную эмоциональную реакцию, которая соответствует просто возбуждению ретикулярной формации.

Возбуждение является своего рода формой возникновения любой эмоции. «Возбуждение — это наш ответ на ситуацию, вызывающую, по нашему мнению, нечто иное, чем простой и привычный ответ», — говорил Стрэттон [19], который показал, что возбуждение затем дифференцируется по двум полюсам — состояние депрессии и душевного подъема.

Эта схема была применена Бриджесом [3] к генетическому развитию эмоций. Первые реакции младенца представляют собой недифференцированное возбуждение, постепенно они дифференцируются. При новых и внезапных стимуляциях развитие идет от более сильного страха к менее сильному.

## **ИЗБЫТОЧНАЯ МОТИВАЦИЯ**

Что касается возможностей субъекта, то при прочих равных условиях все, что вызывает сильную мотивацию, или, точнее, избыточную мотивацию, является причиной эмоциональных реакций. Напомним еще раз, что специфически эмоциогенных ситуаций не существует. Мы рассмотрим лишь некоторые типичные случаи, которые, впрочем, имеют сложный характер.

**А. Избыточная мотивация, не находящая применения.** Часто избыточная мотивация возникает из-за несоответствия между состоянием мотивации субъекта и обстоятельствами, которые не позволяют ему действовать.

а) Избыточная мотивация перед действием: волнение. В тех случаях, когда человек сильно заинтересован в каком-то трудном деле, мотивация мешает ему отвлечься и думать о чем-то другом. Он испытывает волнение или тревогу, которые выражаются в возбуждении и неприятных вегетативных реакциях. Создается впечатление, будто неиспользованная энергия выливается в эмоциональные разряды. Чаще всего волнение происходит, как только субъект начинает действовать.

б) Избыточная мотивация после действия. Жане [13, р. 477] приводит случай с одним альпинистом, который поскользнулся и покатился в пропасть. Когда ему удалось удержаться и выйти к скале, где ему больше не угрожала никакая опасность, его охватила сильная дрожь. «Сердце, — рассказывал альпинист, — часто билось, тело покрылось холодным потом, и только тогда я испытал страх, какой-то ужас». В газете недавно сообщалось о случае с киноактрисой, автомобиль которой занесло на повороте и он перевернулся на бок, актрисе удалось вылезти через окно автомобиля невредимой, после чего она упала в обморок!

К подобным случаям можно отнести и поведение учащихся в момент публичного объявления оценок (или — что лучше — когда они узнают об оценках из списков, поскольку социально эта ситуация менее тягостная). Одни хлопают в ладоши, обнимаются, кричат от радости. Они приняты. Другие бледнеют, а некоторые даже плачут. Эти провалились. Характер эмоции зависит от результата, но причина в обоих случаях одна и та же. Ожидание вызывает энергетическую мобилизацию, которая не находит выхода. Она проявляется в эмоциональных реакциях, природа которых зависит от ситуации в целом. Те, кто был свидетелем перемирия в ноябре 1918 г., помнят шумные, возбужденные толпы, наводнившие улицы городов и сел. Напряжение окончилось, больше не надо было себя сдерживать. Простейшую форму такого поведения можно найти у младенца. Свободное движение является источником различных видов возбуждения, и легко установить, что у ребенка «с легкостью движений рождается радость» [20, р. 94]. Ребенок часто смеется при купании или когда он передвигается по своей кроватке. Однако, как говорит Валлон [20, р. 98], «встречаются люди, у которых работа вместо удовлетворения их потребности в активности вызывает раздражительность. Их темперамент таков, что движение вызывает больше энергии, чем нужно для его совершения, и не устраняет те установки, которые оно порождает... Такие люди торопятся упредить события, они беспокойны, без подготовки включаются в действие... не располагая достаточными двигательными и

интеллектуальными возможностями, выражают свое беспокойство и бессилие в раздражительности и гневе».

Как утверждает Валлон [20, р. 51] на основании наблюдений Инсабато (1921), источником некоторых эмоций, в том числе радости, может быть легкое щекотание. Возникающее состояние проприоцептивного возбуждения выражается в безудержном смехе, который может перейти в рыдания, если это возбуждение является чрезмерным и спазматические реакции разрядки становятся болезненными.

Такой тип эмоции лежит в основе большинства игр детей (а также взрослых). Принцип их состоит в том, чтобы создать умеренно напряженную ситуацию, порождающую, как правило, чувство легкого страха; когда он снимается, это вызывает приятную эмоциональную разрядку. Таков принцип игр, в которых дети пугают себя, чтобы посмеяться затем над своим страхом. Таков же принцип напряженного ожидания в спектаклях. Бергсон говорил, что смех возникает из-за несоответствия действительного хода событий тому, что обычно ожидают. Это высказывание можно интерпретировать, согласно нашей схеме, следующим образом: реакция на что-то необычное, не вызывающее страха и не влекущее за собой активных действий, выражается в смехе. Разве не то же самое утверждал Фрейд, рассматривая смех как механизм защиты? Возбуждение субъекта находит свое выражение в смехе раньше, чем оно станет мучительным.

Последние случаи относились к эмоциям радости. Горе, состояния скорби подчиняются аналогичным законам. Часто после кончины близкого человека социальные обязанности, многочисленные хлопоты требуют мобилизации энергии и как-то отвлекают. Однако в последующие дни, когда потеря является еще живой раной, достаточно иногда незначительного повода, чтобы сдерживаемое горе прорвалось в рыданиях.

**Б. Избыточная мотивация в социальном поведении.** Действие, легко осуществляемое, когда человек один, становится трудным, как только его нужно выполнить в присутствии другого. Валлон [20, р. 94] указывает, что при этом возникает реакция на присутствие других лиц, вызывающая расстройство постуральных функций. Жане [13, р. 495] дает более общее объяснение. Социальное поведение должно учитывать более сложную ситуацию, и, следовательно, оно является более трудным. Перейти от индивидуального поведения к социальному — значит отдать его на суд другого и даже превратить его в соперничество.

Волнение, которое при этом возникает, весьма характерно. Мы не любим писать, когда кто-то заглядывает через плечо, и даже лица творческого труда не любят сочинять в присутствии других. Ребенок, успешно работающий за партой, часто волнуется, сбивается, когда его

вызывают к доске; говорят, что он теряется.

**В. Избыточная мотивация при фрустрации.** Фрустрация возникает всякий раз, когда физическое, социальное и даже воображаемое препятствие мешает или прерывает действие, направленное на достижение цели. Фрустрация создает, таким образом, наряду с исходной мотивацией новую, защитную мотивацию, направленную на преодоление возникшего препятствия. Прежняя и новая мотивации реализуются в эмоциональных реакциях, иначе они оказались бы блокированными и неиспользованными. Неудивительно, что типичные реакции на фрустрацию представляют собой все типы эмоциональных реакций в том смысле, в каком мы их определили.

а) *Агрессивность.* — Самой распространенной реакцией на фрустрацию является возникновение генерализованной агрессивности, направленной чаще всего на препятствия. Адекватная реакция на препятствие состоит в том, чтобы преодолеть или обойти его, если это возможно; агрессивность, быстро переходящая в гнев, проявляется в бурных и неадекватных реакциях.

Когда Уотсон писал, что неподвижное положение тела является источником простейшей формы эмоции, он определил тем самым одну из форм депривации, к которой очень рано чувствителен младенец: это ограничение свободы движений. Доказательство того, что раздражительность, агрессивность, гнев чаще всего вызываются фрустрацией, можно найти в исследовании Гейтса [8]. Он просил 45 студентов отмечать в течение недели случаи, когда они испытывали раздражение или гнев. Большая часть случаев соответствовала фрустрациям: обвинения, несправедливость, саркастические замечания, выговоры, ожидание, грубое обращение, занятое место, получение отказа, сломанные авторучка или телефон. В 115 случаях из 145 причиной фрустрации был человек, а не предмет. В 113 случаях фрустрации вызывали агрессивность: словесный отпор, оскорбления, физические нападки на человека (щипать, бить, толкать) или объект (сломать его).

б) *Отступление и уход.* — Гейтс в своем исследовании установил, что в некоторых случаях субъект реагирует на фрустрацию уходом (например, выходит из комнаты), сопровождаемым агрессивностью, которая не проявляется открыто, если только он не замыкается в себе и не замышляет ничего плохого. В этом случае говорят о фиксации. Так, крыса в аппарате для прыжков Лешли, не находя выхода, неподвижно застывает на платформе.

в) *Резерссия.* — Этот типичный результат фрустрации служит прекрасной иллюстрацией того, что мы говорили о природе эмоций. Трудная задача заменяется более легкой.

Очевидно, фрустрация влечет за собой эмоциональные нарушения лишь тогда, когда возникает препятствие для сильной мотивации. Если у

ребенка, начавшего пить, отнять соску, он реагирует гневом, однако в конце сосания ее можно взять, не вызывая с его стороны никаких эмоциональных проявлений.

Поведение маленьких детей показывает также, что препятствие при удовлетворении потребностей имеет силу лишь в зависимости от того, какое значение придает ему субъект. Ребенок трех месяцев кричит во время подготовки к кормлению, поскольку ожидание для него непереносимо; однако через несколько месяцев в той же ситуации он может смеяться, предвосхищая предстоящее удовольствие.

**Г. Избыточная мотивация при конфликтах.** Между фрустрацией и конфликтом трудно провести различие, однако обычно считают, что конфликт возникает тогда, когда у индивида имеется одновременно два несовместимых друг с другом побуждения действовать. Конфликты являются главной причиной эмоций, и, как уже говорилось, такие психологи, как Дьюи и Клапаред, видели в них основной источник эмоций. Как и фрустрация, конфликт, очевидно, усиливает мотивацию. Ярким примером этого может служить эксперимент Рея [18]. Морскую свинку обучали при пропуске электрического тока прыгать из одного отделения клетки в другое. Условным сигналом к прыжку был звук, раздававшийся за 5 сек. до электроудара. Если в момент звучания сигнала в отделение клали морковь, то у животного явно возникал конфликт, выражавшийся в том, что, прежде чем прыгнуть, оно торопливо, с жадностью съедало морковь. Мотивация «съесть» была сильнее.

Не всякий конфликт вызывает эмоциональные реакции. Конфликты являются источником эмоции главным образом тогда, когда субъект не может легко найти решение. Если прибегнуть к полезной классификации Левина [15], использованной Миллером [17] и Брауном [4], то можно различать конфликты типа: приближение — приближение, приближение — избегание и избегание — избегание. Первые никогда не являются драматическими, даже если трудному выбору предшествует период колебаний. Конфликты приближение — избегание являются уже более сложными. Одни из них имеют решение, другие — нет. Так, в ящике Скиннера крысы обучались нажимать на рычаг, чтобы получить пищу [5]. Если после звука нажатие на рычаг сопровождалось электрическим ударом, то возникал конфликт приближение — избегание. По мере повторения этой ситуации нажатие на рычаг замедлялось либо полностью прекращалось. Поведение животного свидетельствовало о состоянии тревожности, возникшей в результате конфликта. К этому типу ситуаций относятся также и те, которые Павлов называл экспериментальными невротами и которые представляют собой крайний случай эмоций. В опытах у собаки вырабатывались положительные реакции на круг и отрицательные — на

эллипс. Затем предъявлялась трудная задача на дифференцировку: эллипс все меньше и меньше отличался от круга. Наконец наступал момент, когда различение раздражителей оказывалось невозможным для животного. Тогда у него возникало сильное и длительное двигательное возбуждение, животное пыталось сорвать датчики.

Конфликты избегание — избегание являются еще более драматичными, поскольку при этом нет «хороших решений». Индивид находится между Сциллой и Харибдой. В такой ситуации часто оказывается ребенок, когда воспитатель грозит ему наказанием за то, что тот отказывается выполнить неприятное для него требование (съесть суп, сделать задание и т. д.). Эти конфликты вызывают те же типы реакций, как и фрустрации: реальный или воображаемый уход, агрессивность, регрессию, торможение, различные эмоциональные нарушения поведения.

## УСЛОВНЫЕ ЭМОЦИИ

В рассмотренных выше случаях причиной возникновения эмоций была напичканная ситуация. Однако бывает, что эмоции можно объяснить как результат процесса образования условных связей. Нейтральный стимул приобретает эмоциональное значение благодаря своей связи с эмоциогенной ситуацией. Валлон [20, р. 70] приводит рассказ Фере о случае, когда за обедом женщине сообщили о смерти дочери. При этом ее вырвало, и с тех пор каждый раз, когда подавались блюда, которые были в тот момент на столе, женщину начинало тошнить.

Однако еще более показательными являются эксперименты Уотсона и Райнера [21] с ребенком 11 месяцев. В начале экспериментов ребенок совсем не боялся белой крысы. Затем каждый раз, когда он дотрагивался до животного, раздавался резкий звук, вызывавший у ребенка страх и слезы. В следующие дни уже при виде крысы ребенок начинал кричать и убегал. Этот страх был условной реакцией; более того, по законам условных реакций этот страх распространился на других животных с мягкой шерстью и на все мягкие на ощупь предметы, хотя эти стимулы до начала эксперимента были нейтральными. Такие же результаты получила Джонс [14], она показала также, что эти реакции могут быть «угашены» в результате довольно сложных процессов (предъявления объекта, вызывающего страх, одновременно с другим, желаемым объектом или использование социального подражания).

Я тоже наблюдал 4-летнюю девочку, боявшуюся собак. Общаясь с другими детьми, игравшими с пуделем, девочка постепенно привыкла ласкать его и играть с ним. Произошло угашение страха, и это угашение также носило генерализованный характер. Так, на даче девочка не проявляла никакого страха перед сторожевыми собаками или овчаркой,

безбоязненно подходила и ласкала их.

Условными могут быть не только двигательные, вербальные, одним словом — зримые, реакции, но также и вегетативные, которые чаще всего не осознаются человеком. Так, сужение сосудов может происходить в ответ на звонок, движение, свет, произнесение слога [16]. Быков [1] показал, что вегетативные реакции могут быть вызваны интероцептивными раздражениями, что значительно увеличивает число условных стимулов.

Несомненно, именно установлением таких условных связей объясняется большинство тех часто диффузных тревожных эмоциональных реакций, которые мы наблюдаем у самих себя и причину которых не можем найти. Нейтральные по своему характеру стимуляции приобретают эмоциогенность в результате образования условных связей, хотя мы этого не замечаем.

## Литература

1. Быков К. М. Избранные произведения, т. II, М., 1954.
2. Bridges K. M. B. A genetic theory of emotions, *J. genet. Psychol.*, 1930, 37, 514—527.
3. Bridges K. M. B. Emotional development in early infancy, *Child Development*, 1932, 3, 324—341.
4. Brown J. S. Gradients of approach and avoidance responses and their relation to level of motivation, *J. comp. physiol. Psychol.*, 1948, 41, 450—465.
5. Estes W. K., Skinner B. F. Some quantitative properties of anxiety, *J. exp. Psychol.*, 1941, 29, 390—400.
6. Gastaut H. An observational study of anger, *J. exp. Psychol.*, 1926, 9, 325—336.
7. Gastaut H. Donnees actuelles sur les mecanismes physiologiques centraux de l'emotion. *Bull. de Psychol.*, 1957, II, 119—130.
8. Gates G.S. An observational study of anger. *J. exp. Psychol.*, 1923, 14, 449—461.
9. Hebb D. O. Drives and the conceptual nervous system, *Psychol. Rev.*, 1955, 62, 243—254.
10. Hebb D. O. Emotion in man and animal. An analysis of the intuitive processes of recognition, *Psychol. Rev.*, 1946, 53, 88—106 (b).
11. Hebb D. O. On the nature of fear, *Psychol. Rev.*, 1946, 53, 259—276(a).
12. Hebb D.O. The organization of behavior. A neuropsychological theory. New York, John Wiley & Sons, 1949.
13. Janet P. De l'angoisse a l'extase, 2 vol., Paris, Alcan, 1928.
14. Jones M. C. The elimination of children's fears, *J. exp. Psychol.*, 1924,



7, 382-390.

15. Lewin K. The dynamic theory of personality, New York, 1935.
16. Menzies R. Conditioned vasomotor responses in human subjects. *J. Psychol.*, 1937, 4, 75—120.
17. Miller N. E. Experimental studies of conflict.— In: Hunt J. M. c. V. Personality and the behavior disorders, New York, Ronald Press, 1944.
18. Rey A. Les conduites conditionnees du cobaye, *Arch. de Psychol.*, 1936, 25, 217—312.
19. Stratton G. M. Excitement as an indifferetiated emotion.— In: Reymert M. L. Feelings and emotions, 1928, p. 215-221.
20. Wallon H. Les origines du caractere chez l'enfant. 2e ed., Paris, P.U.F., 1949.
21. Watson J. B., Rayner R. Conditioned emotional reactions, *A exp. Psychol.*, 1920, 3, 1—14.
22. Young P. T. Emotion as disorganized response. A reply to Professor Leeper, *Psychol. Rev.*, 1949, 56, 184—191.
23. Young P. T. Emotion in man and animal, New York, Wiley, 1943.

**В.К. Вилюнас**

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ МОТИВАЦИИ ЧЕЛОВЕКА<sup>1</sup>**

**Вилюнас (Viliunas) Витис Казиса** (род. 1944) – доктор психологических наук, профессор кафедры общей психологии факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова и факультета социальных наук университета Витаутас Магнус (Каунас, Литва). Один из ведущих отечественных специалистов в области изучения механизмов биологической мотивации и мотивации человека, природы эмоциональных явлений, психологии личности и психологии воспитания. Автор множества научных статей и нескольких монографий по психологии мотивации и эмоций.

*Сочинения: Психология эмоциональных явлений (1976); Психологические механизмы биологической мотивации (1986); Психологические механизмы мотивации человека (1990); Мотивационное опосредствование как универсальный принцип воспитания (Вестник МГУ. Серия 14. Психология, 1989, т.2); Инстинкт в свете эмоциональной концепции мотивации (Вестник МГУ. Серия 14. Психология, 1997, т.1); Эмпирические характеристики эмоциональной жизни (Психологический журнал, 1997, т.3) и др.*

### **ПРОБЛЕМА СПЕЦИФИКИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ МОТИВАЦИИ**

Для анализа механизмов развития мотивации человека большое значение имеет предварительное уточнение вопроса о том, в какой мере они являются специфически человеческими и в какой сохраняют сходство с механизмами, сложившимися в биологической эволюции. С целью такого уточнения рассмотрим сначала специфические признаки человеческой мотивации.

Многие из признаков, составляющих в целом достаточно пестрый перечень, уточняют и развивают основополагающее положение о *социальном происхождении* мотивации человека, объясняемом, в частности, тем, что предметы его потребностей являются *продуктом общественного производства*. В отличие от биологической мотивации, за которой стоят нужды индивида и вида, собственно человеческая мотивация в конечном счете *отвечает нуждам общества*. Таким ее происхождением

---

<sup>1</sup> Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. (избранные отрывки)

объясняются как ее *разнообразие, изменчивость, историчность*, так и тот факт, что она в онтогенезе развивается не спонтанно, а в результате специально направленных формирующих воздействий, составляющих основное содержание *воспитания* человека.

Другой важный фактор, определяющий специфику мотивации человека, — это ее *опосредствованность интеллектом, речью, сознанием*, осуществление при помощи *волевых процессов*. С этим связана *устойчивость, надситуативность, функциональная автономность* от состояний организма человеческой мотивации, *направленность на отдаленные ж изменные цели, негомеостатический характер, «бесконечность»*.

Отдельно можно выделить признаки, характеризующие внутреннюю организацию и динамику мотивации человека: *иерархическую соподчиненность* мотивов, *полимотивированный* характер деятельности, поливалентность мотивов по отношению к потребностям, *пластичность, взаимозаменяемость* и др.

Как можно видеть, большинство из перечисленных отличий имеют феноменологический характер, скорее констатируя, чем объясняя наблюдающиеся факты. Это обусловлено тем, что выделение специфических отличий по своему назначению фиксирует движущие силы и конечные результаты развития мотивации человека, а не сам процесс развития, без знания которого, очевидно, полнота понимания и объяснения мотивации невозможна. Развитие же не может быть охарактеризовано только данными об отличиях, требуя обозначения того, с чего оно начинается и как происходит: какие «низшие» мотивационные процессы преобразовываются социальными силами, формирующими «высшую» человеческую мотивацию, каковы конкретно-психологические механизмы этого процесса, что именно опосредуется интеллектом, и т. п. Такого рода вопросы предполагают выяснение не отличий, а сохраняющегося сходства между социально развитой и биологической мотивацией.

Для выявления общих моментов между социальной и биологической мотивацией важное значение имеет дифференциация различных аспектов мотивации, в частности ее содержания и механизмов. Дело в том, что при уточнении вопроса о специфике мотивации человека эти два ее аспекта получают различное значение.

Содержательные различия между биологической и собственно человеческой мотивацией могут быть констатированы без особых оговорок — настолько они существенны и очевидны. Это не оспаривают даже биологизаторские концепции (бихевиоризм, психоанализ), отстаивающие сходство происхождения и механизмов мотивации человека и животных, но не ее содержания.

В отличие от содержания механизмы различных уровней мотивации столь резко противопоставляться не могут. Актуализация потребностей в виде установок, наиболее общие эмоциональные механизмы генетического и ситуативного развития мотивации и т. п., с одной стороны, не являются продуктом антропогенеза, с другой — используются в ее формировании и обнаружении у человека. Те феноменологические особенности, которые отличают механизмы собственно человеческой мотивации (опосредствованность интеллектом, волей, направленность на отдаленные жизненные цели и т. п.), не отрицают действия биологических механизмов, наоборот, согласно общему принципу формирования высших психических функций на основе натуральных [3], предполагают их как то, что в историческом развитии подвергается совершенствованию и преобразованию, т. е. как необходимое условие своего возникновения. Не случайно эти особенности появляются в онтогенезе сравнительно поздно как итог социального развития мотивации, а не как его предпосылка.

Человека обычно не приходится учить желать, бояться или гневаться, хотя на протяжении всего развития он подвергается непрерывным воздействиям по части того, чего ему следует или не следует желать или бояться, на что можно и когда недостойно гневаться, и т. п. Это значит, что новое социально обусловленное содержание, по крайней мере, на начальных этапах онтогенеза, становится для человека мотивационно значимым на основе механизмов, сложившихся в биологической эволюции.

## **МОТИВАЦИОННОЕ ОБУСЛОВЛИВАНИЕ**

Онтогенетическое развитие биологической мотивации происходит благодаря приобретению изначально индифферентными воздействиями способности вызывать активность индивида и обеспечивается механизмом, называемым в литературе замыканием условной связи. С психологической стороны, а именно при учете того, что выработка условной связи означает изменение субъективного отношения к условному раздражителю, этот механизм может быть изображен в виде передачи эмоционального (мотивационного) значения безусловного воздействия новому содержанию, связанному с этим воздействием в опыте индивида, т. е. своего рода распространением или переключением эмоционального переживания в образе согласно отражаемым объективным связям и фиксацией на новом содержании, которое в силу этого становится мотивационным. Именно такое переключение лежит в основе мотивационного обусловливания, представляющего собой основной механизм развития биологической мотивации в онтогенезе.

### ***Феноменология обусловливания в психике человека.***

Многочисленные исследования, проведенные при разработке концепций

высшей нервной деятельности и бихевиоризма, не оставляют сомнений в том, что процессы мотивационного обусловливания свойственны человеку. Так, в одном из классических исследований экспериментатор ударял в гонг, вызывая резкий, заставляющий вздрагивать звук, в тот момент, когда ничего не подозревающий 11-месячный мальчик пытался коснуться лабораторной крысы; шести таких сочетаний безусловного (резкий звук) и условного (вид крысы) раздражителей оказалось достаточно для того, чтобы у ребенка сформировалось отрицательное отношение к животному, при виде которого он пугался и начинал плакать [27, р. 158 — 163]. Показательно, что после опытов ребенок обнаружил реакции страха при виде других животных, мехового пальто и даже маски Деда Мороза; это свидетельствует о том, что в результате обусловливания мотивационное значение приобретает не только целостные предметы (в данном случае — крыса), но и отдельные их свойства (например, фактура волосяного покрова тела), которые воспринимаются эмоционально и в том случае, когда входят в состав свойств других предметов.

При уточнении меры, в которой механизм обусловливания свойствен человеку, важно учесть, что в литературе он описывается не обязательно в терминологии и традициях, сложившихся в физиологии высшей нервной деятельности. Так, в положении, сформулированном еще в XVII в.: «Вследствие одного того, что мы видели какую-либо вещь в аффекте удовольствия или неудовольствия... мы можем ее любить или ненавидеть» [17, с. 469], утверждается, по существу, то же самое, что и в обобщенном выводе из современных экспериментальных исследований: «...Нейтральные раздражители, которые предшествуют появлению эмоциогенных раздражителей или их сопровождают, сами приобретают способность вызывать эмоции» [15, с. 90]. Эта же закономерность подчеркивается в положении о следообразующей функции аффекта [8, с. 36], лежащей в основе образования «аффективных комплексов» [11, 9]<sup>1</sup>.

Не менее убедительно, чем специальная литература, обнаружение и значение механизма обусловливания у человека демонстрирует реальная практика воспитания. Каждый раз, когда взрослый, потеряв веру в эффективность воспитательных разъяснений, шлепает ребенка по рукам за игру с недозволенными предметами или припасает лакомство для того, чтобы смягчить неприятное впечатление от предстоящей медицинской процедуры, его действия (осознает он это или нет) рассчитаны именно на эффекты обусловливания. Этот же эффект лежит в основе таких распро-

---

<sup>1</sup> См. статьи А.Н. Леонтьева «Потребности, мотивы, эмоции», А.Р. Лурии «Диагностика следов аффекта», К.Г. Юнга «Понятие комплекса» в данной хрестоматии. — *Прим. ред.*

страненных приемов воспитания, как похвала или порицание.

Яркие примеры действия механизма обусловливания представляют случаи формирования на его основе нежелательных для человека эмоциональных отношений. Хотя возникновение таких психических отклонений, как фобии или половые извращения, обычно определяется сложным комплексом причин, в отдельных случаях их развития явно заметны следы обусловливания по типу импринтинга.

Можно сослаться и на более серьезные социальные явления. Развитие человечества насыщено примерами того, что общественные силы, столкнувшись с невозможностью подчинения людей способом убеждения, прибегают к грубо биологическому обусловливанию. Этому служат телесные наказания, карцеры, пытки и целые институты, такие как инквизиция. И хотя история сохраняет прежде всего имена людей, нашедших силы для сохранения своих идеалов и достоинства при самом грубом безусловно рефлекторном давлении, нельзя забывать, что такие институты не сохранялись бы, если были совершенно неэффективными.

Все это позволяет заключить, что мотивационное обусловливание как «единица» онтогенетического развития биологической мотивации обнаруживается у человека не только в этом качестве, но и как одна из основ развития собственно человеческих мотивационных отношений.

Однако обсуждавшиеся данные ничего не говорят о том, является ли обусловливание единственным механизмом этого развития, иначе говоря, сводится ли специфика формирования человеческой мотивации к вышеупомянутым отличиям, обнаруживаемым процессами обусловливания на уровне социально развитой психики. Для рассмотрения этого вопроса нам понадобится изменить материал и общее направление обсуждения: идти не снизу вверх от простых условных реакций ко все более сложным их проявлениям в человеческой психике, а от сложной конечной феноменологии, какую представляет собой реальная практика воспитания, к отдельным механизмам, которые могут быть в ней выделены.

## **МОТИВАЦИОННОЕ ОПОСРЕДСТВОВАНИЕ**

Специфическая особенность предметов, приобретающих для человека мотивационное значение, состоит в том, что они не имеют ни наследственно опознаваемых ключевых признаков, ни прямого отношения к безусловно рефлекторным подкреплениям, что могло бы обеспечить спонтанное, не нуждающееся в каких бы то ни было специальных усилиях, формирование этого значения, подобно тому, как это происходит на уровне биологической мотивации. Если ребенку было бы так же приятно пить лекарства, наводить в комнате порядок или делать уроки, как есть конфеты или резвиться с мячом, необходимости в формировании мотивационного

отношения к этим предметам не существовало бы. Поскольку природной предопределенности к развитию собственно человеческих мотивационных отношений нет, они могут возникать лишь вследствие целенаправленного их формирования. Очевидно, что эта задача является одной из главных, решаемых в практике воспитания<sup>1</sup>.

Что можно извлечь из сложившейся на протяжении веков, проверенной жизнью и повседневно встречающейся практики воспитания, если посмотреть на нее с психологической стороны?

Можно выделить мотивационные воздействия, в которых цель и основание воспитания произвольно и искусственно связывается самим воспитывающим лицом, предупреждающим о том, что принятие или непринятие высказанных требований повлечет за собой изменение его отношений и активные действия. Обобщенная формула таких воздействий имеет вид «если..., то я...» с дальнейшим указанием произвольно выбранного аргумента: куплю велосипед, перестану здороваться, применю административную власть и т. п. Очевидно, что при помощи такой формулы могут быть связаны самые различные предписания и аргументы и что возможность ее применения находится в прямой зависимости от авторитета и социальной влияния воспитывающего лица.

Важнейшая особенность аргументов, используемых в практике воспитания, состоит в том, что все они *имеют мотивационное значение* для воспитываемого лица, вернее, предполагаются имеющими такое значение. Именно это по предположению уже существующее мотивационное значение, субъективно выражающееся в эмоциональном отношении, воспитатель пытается переключить на новый предмет, подыскивая и разъясняя причинно-следственные и другие связи, способные служить такому переключению. В дальнейшем этот способ развития собственно человеческой мотивации мы будем называть *мотивационным опосредствованием*.

## УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ МОТИВАЦИОННОГО ОПОСРЕДСТВОВАНИЯ

---

<sup>1</sup> «Если бы всякое вредное для телесного здоровья действие человека сопровождалось немедленно же телесным страданием, а всякое полезное телесным наслаждением, и если бы то же отношение существовало всегда между душевными наслаждениями и страданиями, то тогда бы воспитанию ничего не оставалось делать в этом отношении, и человек мог бы идти по прямой дороге, указываемой ему его природой, так же верно и неуклонно, как магнитная стрелка обращается к северу. Кто бы стал пить холодную воду, разгорячившись, если бы она жгла нам горло вместо того, чтобы доставлять величайшее наслаждение? Кто бы стал мстить своему врагу, если бы мщение доставляло нам не наслаждение, а страдание?» [18, 512—513].

Как известно, *искусство*, с одной стороны, воспитывает, с другой — является мощнейшим источником эмоциональных воздействий. При всем разнообразии способов, которыми искусство осуществляет эти функции, не может быть сомнения в том, что они не независимы и что первая из них обусловлена последней. Эмоциональное вовлечение человека в воспроизводимые художественными средствами знакомые или новые ситуации актуализирует, а иногда и впервые пробуждает, «опредмечивает» его потребности: благодаря сопереживанию он может прочувствовать, эмоционально испытать трагичность смерти, измены, одиночества, силу любви, радость материнства и др.<sup>1</sup>

Но эмоционально волнующие человека явления в искусстве не только изображаются, но и раскрываются, отслеживаются с первопричин — социальных корней и человеческих качеств, исторических событий и повседневных поступков. Нетрудно видеть общее между такой каузальной анатомией добра и зла и рассмотренными выше отдельными воспитательными воздействиями: и в том, и в другом случае основой служат непосредственно значимые для человека события, которые связываются с их источниками, породившими условиями, получающими вследствие этого опосредствованное мотивационное значение. Особенно отчетливо такое строение воздействий, направленных на изменение мотивационных отношений человека, просматривается в баснях, сатире и, разумеется, в сказках, поощряющих, например, добрые дела женой-красавицей и половиной царства или долгой счастливой жизнью.

В масштабах истории человечества *религия* представляет собой один из самых опытных и влиятельных институтов воспитания. Ознакомление с этой формой общественной практики не оставляет сомнения в том, что и в данном случае воспитательные воздействия на человека предполагают актуализацию уже существующих мотивационных отношений, направляемых на новое содержание. К каким конечным выводам ни приводили бы различные теологические системы, в мотивационном отношении они обычно используют и перераспределяют ценность таких извечных и глубоко волнующих человека тем, как смысл жизни, всеобщая справедливость и счастье, собственное совершенство, бессмертие и др. Перед неискушенным сознанием эти темы упрощаются и раскрываются при помощи наглядных образов, вроде котлов с кипящим варом, ожидающих грешников в аду. Дополнительный источник переключаемой мотивации создают торжественность и эстетическое оформление обрядов,

---

<sup>1</sup> Такое спонтанное или специально организованное «пробуждение» человеческих потребностей может служить примером развития мотивации, не охватываемого принципом опосредствования. — *Прим. авт.*



их сопряженность с такими эмоционально значимыми событиями, как рождение, смерть и др.

С точки зрения строения весьма простыми и тем показательными являются *рекламные* воздействия, которые, очевидно, с полным правом могут быть названы мотивационными: желаете сберечь время, создать комфортную обстановку, быть здоровыми, красивыми — пользуйтесь данными товарами или услугами. Подчеркнем, что аргументирующая часть рекламных воздействий, эффективность которых испытывается ежедневной практикой, так же, как их общий эстетический фон и форма, обращены на уже существующие мотивационные отношения человека, которые эти воздействия пытаются переключить на новое содержание.

Подобной простотой отличается мотивационная сторона *правовых* предписаний, связывающих определенные проступки с той или иной мерой лишения человека наиболее универсальных ценностей.

В истории *педагогики* разработка проблем воспитания велась главным образом по линии уточнения тех социально желательных качеств, которые должны формироваться у человека в результате воспитания, а также способствующих этому общественно-органи-зационных мероприятий: концепции и устава школы, конкретных способов физического, трудового, нравственного, эстетического воспитания и т. п.

В концепции А.Н. Леонтьева отчетливо выделен феномен «сдвига мотива на цель» [9, с. 304], представляющий собой один из вариантов мотивационного опосредствования. Другие варианты этого процесса можно по аналогии обозначить как сдвиг мотива на условие, средство, сигнал, символ и другие значимые для его достижения моменты. Такого рода «сдвиги» иногда отчетливо рефлексировались в психологической литературе, рассматривающей практику воспитания.

Укажем, наконец, на данные из области *мотивационной саморегуляции* и, в частности, самовоспитания, в которых тоже можно найти поддержку рассматриваемому тезису об опосредствованности новых мотивационных отношений уже существующей мотивацией.

В чем состоит внутренняя активность человека, пытающегося избавиться от нежелательной, но сильной страсти или укрепить недостаточно, на его взгляд, выраженные увлечения или идеалы? Очевидно, в напоминании себе отдаленных последствий наличия или отсутствия у себя этой мотивации, того, как из-за нее к нему относятся другие люди, что она их огорчает или могла бы сильно обрадовать, короче — в поисках мотивов-«доноров» [2, с. 63] и попытках переключить их

мотивационное значение на новое содержание<sup>1</sup>. По существу это означает применение по отношению к себе таких же воспитательных воздействий, которым человек обычно подвергается со стороны других людей.

Для дальнейшего анализа феномена мотивационного опосредствования важно обратить внимание на то, какие процессы ему соответствуют на уровне психического отражения: поскольку в субъективном образе мотивационные отношения (значения) выражаются в виде эмоциональных переживаний, со стороны осуществляющих механизмов мотивационное опосредствование может быть охарактеризовано как переключение эмоции, возникшей в связи с актуализацией некоторой потребности, на новый предмет, так или иначе определяющий возможность ее удовлетворения.

Эмоциональное переключение как основа психологических механизмов развития мотивации обеспечивает, строго говоря, только ситуативное ее развитие — возникновение новых мотивационных отношений к тем предметам, которые оказались потребностно значимыми в наличной ситуации. Как уже отмечалось, онтогенетическое развитие мотивации имеет место только в том случае, если такие ситуативные мотивационные отношения оставляют следы в опыте индивида, фиксируются в нем и воспроизводятся при отражении этих предметов в будущем. Рассмотрим данные, касающиеся этой важной стороны развития мотивации.

## МОТИВАЦИОННАЯ ФИКСАЦИЯ

Содержание и состояние проблемы фиксации мотивационных отношений можно передать следующими словами К. Д. Ушинского: «Сохранение в нас, бессознательно для нас самих, этих следов чувствований, как и следов представлений, одинаково таинственно и одинаково не подлежит сомнению» [18, с. 403].

Действительно, сам по себе факт онтогенетического развития мотивации, приобретение и сохранение предметами мотивационного значения, которого они раньше не имели, свидетельствуют о неизбежности фиксации в некоторой форме этого значения в опыте индивида, и в этом смысле способность мотивационного события оставлять следы не подлежит сомнению. Эмоции различаются своей предраположенностью, или, точнее, *предназначенностью* к фиксации в опыте. Действительно,

---

<sup>1</sup> Согласно Ф.Е. Василюку, обозначившему этот процесс в категориях теории деятельности как «производство смысла» [2, с. 27], такой перенос является одним из механизмов изменения сложившихся мотивационных отношений, требующегося для преодоления кризисных состояний. — *Прим. авт.*

вызвав и направив на некоторое явление познавательную активность, удивление способствует не только его запоминанию, но и, если эта активность успешна, собственному устранению, причем такое устранение явно целесообразно, так как без него в мире удивляло бы и то, в чем мы давно разобрались. Нетрудно видеть и целесообразность воспроизведения боли и страдания в виде страха. Страх в отношении предметов, доставивших боль, полезен тем, что побуждает в будущем к избеганию этих предметов; переживание же при этом на основе памяти еще и самой боли просто лишало бы активность избегания всякого смысла.

Кстати, буквальное значение утверждения о том, что боль и страдание воспроизводятся в виде страха, едва ли верно, поскольку не исключено, что человек в состоянии боли и страдания одновременно испытывает и страх, который из-за упомянутой предназначенности «запоминается»; это значило бы, что боль трансформируется в страх не в памяти, а только вызывает его в момент своего возникновения. Об этом свидетельствуют случаи плохого «запоминания» даже сильных болей, тоже, впрочем, целесообразного. Т. Рибо писал: «Врач родовспомогательного заведения говорил мне, что почти все во время родов высказывают твердое намерение больше этому не подвергаться, и почти все своему намерению изменяют»; «Одна, родившая пять раз, объявила, что немедленно по прекращении болей от них не остается воспоминания» [16, с. 7].

Однако не следует думать, что в области фиксации эмоции все соответствует принципу целесообразности. Было бы правильнее, например, если боль, испытанная в зубоврачебном кабинете, подобно родовой, сразу же забывалась; известно же, что это не так и что она часто нецелесообразно фиксируется, вернее — вызывает страх, который фиксируется и воспроизводится в будущем. Неоправданная и неадекватная фиксация эмоции лежит в основе таких патологических симптомов, как мании, фобии, навязчивости [см. 5, 6, 7].

**Варианты фиксации.** Механизм возникновения новых мотивационных отношений был охарактеризован как переключение эмоции, вызванной некоторым событием, на связанные с этим событием причины, условия, сигналы и просто смежные явления. Важнейшая особенность мотивационных отношений, возникающих в результате фиксации эмоций на новом содержании, состоит в том, что они различаются степенью и характером сохраняющейся связи с породившими их эмоциогенными событиями.

Очевидно, что первоначальным источником безусловных мотивационных значений являются базовые потребности, придающие такое значение воздействиям и объектам, которые имеют к ним непосредственное отношение, например, болевым ощущениям, половому

партнеру, ребенку. В онтогенезе совокупность базовых мотивационных значений служит основой для многоступенчатого и все более опосредствованного развития производных мотивационных отношений к самым различным явлениям действительности. Большинство такого рода отношений сохраняет функциональную зависимость от породивших их оснований; в таких случаях человек нечто любит, ненавидит, осуждает, поддерживает и т. п. из-за прошлых событий, ожидаемых последствий, т.е. из-за других, «смыслообразующих» ценностей. Но иногда такая зависимость не сохраняется или постепенно исчезает, и новое мотивационное отношение приобретает большую или меньшую «функциональную автономность» [20]<sup>1</sup>, проявляющуюся в том, что некоторый предмет становится значимым «сам по себе».

## МОТИВАЦИОННАЯ СУММАЦИЯ

Приобретение одним и тем же предметом различных мотивационных значений весьма характерно для развития мотивации человека. Очевидно, что для понимания того, какое предмет приобретает совокупное значение, важно знать, как сочетаются и взаимодействуют его составляющие.

Уже у животных, например в конфликтных ситуациях, отчетливо наблюдается и изучается в специальных исследованиях [21, 22, 25] зависимость поведения от нескольких взаимодействующих побуждений, ведущих происхождение от разных потребностей. У человека одновременное проявление и действие мотивационных факторов различного происхождения представляет собой практически постоянный фон жизни. Поэтому актуальной является не сама по себе констатация полимотивированности человеческой деятельности, а проблема ее форм и механизмов.

**Виды полимотивации.** Указания на полимотивированность активности охватывают по меньшей мере два различных случая.

Во-первых, онтогенетическую фокусировку потребностей и непосредственно развивающихся на их основе мотивационных отношений в новые мотивационные образования, приобретающие в результате фиксированное, стабильнее полимотивационное, или поливалентное [12, 13], значение. Это — случай сложившейся в прошлом опыте и привносимой из него полимотивации, не требующей ситуативных взаимодействий. Ярким примером таких сложившихся комплексных мотивационных образований могут служить дальние намерения, производные от целостной жизненной ситуации.

---

<sup>1</sup> См. статью Г. Олпорта в данной хрестоматии. — *Прим. ред.*

Во-вторых, складывающуюся в конкретной ситуации полимотивацию, создаваемую тем, что человек одновременно испытывает ряд взаимодействующих или противоречивых побуждений и поэтому вынужден их согласовать, задерживать, найти компромисс и т. п. Данный случай полимотивации от предыдущего отличает то обстоятельство, что поведение является следствием реального взаимодействия побуждений и активного участия в этом процессе субъекта, сопоставляющего, взвешивающего возможности и варианты поведения и принимающего решения.

Оба случая полимотивации, конечно, взаимосвязаны. С одной стороны, сложившееся в онтогенезе поливалентное мотивационное отношение является следствием ситуативного взаимодействия, сложения и фиксации побуждений в прошлом; так, одновременное восприятие человеком некоторой цели как привлекательной и труднодоступной может быть итогом разочарований при прежних попытках ее достижения. С другой стороны, в ситуации актуализируются уже поливалентные, комплексные мотивационные отношения, поэтому случай ситуативного взаимодействия побуждений по существу означает не изначальное установление, а дальнейшее развитие полимотивации. Из-за взаимосвязанности онтогенетической и ситуативной суммации и сочетания побуждений классификационные схемы, выделяющие виды и формы полимотивации, могут касаться обоих процессов.

С другой стороны, «одновременное действие нескольких мотивов» может иметь ранее сложившийся и не требующий ситуативного взаимодействия характер. Данный тип полимотивации связан с существованием в мотивационной сфере человека образований, отличающихся мерой конкретности и общности. Различение конкретных, финально направленных *мотивов*, таких, как приобрести определенную профессию, научиться играть на скрипке, заботиться о домашнем животном, и стоящих за ними более общих – например, повышать свое образование, побольше в жизни увидеть, помогать слабым, не имеет в психологии, за немногочисленными исключениями [1,4, 26], широкого признания из-за, как можно думать, фактически существующего континуума мотивационных образований по признаку конкретности-общности. Тем не менее в неявном виде данное различие, как бы выделяющее уровни стратегической и тактической мотивации, подразумевается в ряде концепций [14].

Одна из классификационных схем, различающая виды полимотивации при *конкурирующих* мотивах, следует из получившей широкую известность классификации конфликтных ситуаций К. Левина, который выделяет три типа одновременного действия противоположных побуждений [23, 24]. В ситуации типа «приближение — избегание», когда, например, человек

решает вопрос, обращаться ли за помощью к неприятному для него лицу, одна и та же цель обладает для субъекта и позитивной, и негативной ценностью, другими словами — имеет амбивалентное мотивационное значение. В двух других случаях субъект оказывается перед выбором между несколькими целями, имеющими позитивное (ситуация «приближение — приближение») или негативное (ситуация «избегание — избегание») значение, т.е. когда он должен выбрать одно из альтернативных благ или зол.

Выделяется четвертый тип конфликтной ситуации («двойного приближения — избегания»), в которой перед субъектом стоит выбор между амбивалентными, т.е. одновременно и позитивными и негативными, целями, например, приобретать ли хороший, но дорогой — или плохой, зато дешевый товар. Он, очевидно, является более сложным и сочетающим в себе особенности трех предыдущих типов.

В вопросе о полимотивации при *взаимосоздействующих* мотивах широкое признание получило выделение особого класса мотивов-стимулов [10, с. 202], подключающихся к отдельным звеньям (действиям) выполняемой деятельности и обеспечивающих дополнительное побуждение именно этих звеньев. В роли мотивов-стимулов выступают любые поощрения или наказания, связанные с промежуточными целями и результатами деятельности, например отметки в учебе. Представление о мотивах-стимулах изображает сложные виды человеческой деятельности как процесс, мотивируемый одновременно конечной целью (так называемыми смыслообразующими мотивами) и многочисленными побочными источниками побуждения, дополнительно подталкивающими отдельные шаги в ее направлении.

Далее, к данной картине относительно устойчивой полимотивации необходимо добавить многочисленные и динамичные ее изменения в результате подключения к ней ситуативных мотивов-стимулов и функционально им противоположных мотивов-помех. Самые неожиданные и разнообразные обстоятельства способны внести в привычный мотивационный фон деятельности свои, подчас существенные изменения. Так, занятие, обычно выполняемое без затруднений, может стать невыносимым из-за порезанного пальца. Искусственное создание мотивов-стимулов представляет собой один из типичных приемов влияния на мотивацию другого человека, а также произвольного управления собственной мотивацией.

## Литература

1. Братусь Б.С. К изучению смысловой сферы личности // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1981. N 2.

2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984.
3. Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Собр. соч.: В 6 т. Т. 3. М., 1983.
4. Додонов Б.И. Структура и динамика мотивов деятельности // Вопр. психол. 1984. N 4.
5. Жане П. Неврозы. М., 1911.
6. Залевский Г.В. Фиксированные формы поведения. Иркутск, 1976.
7. Кемпински А. Психопатология неврозов. Варшава, 1975.
8. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. Конспект лекций. М., 1971.
9. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М., 1972.
10. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975.
11. Лурия А. Р. Сопряженная моторная методика и ее применение в исследовании аффективных реакций // Проблемы современной психологии / Институт экспериментальной психологии. Ученые записки. Т. 3. М., 1928.
12. Магун В.С. Потребности и психология социальной деятельности личности. Л., 1983.
13. Магун В.С. Понятие потребности и его теоретико-психологический контекст // Вопр. психол. 1985. N 2.
14. Патяева Е.Ю. Ситуативное развитие и уровни мотивации // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1983. N 4.
15. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М., 1979.
16. Рибо Т. Исследование аффективной памяти. Спб., 1895.
17. Спиноза Б. Этика // Избранные произведения. Т. 1. М., 1957.
18. Ушинский К.Д. Собр. соч.: В 11 т. Т. 9, 10. М., 1950.
19. Юнг К.Г. О тенденциях реактивного времени при ассоциативном эксперименте // Избранные труды по аналитической психологии. Т. 3. Цюрих, 1939.
20. Allport G.W. Personality. A psychological interpretation. N. Y., 1937.
21. Broadhurst P.L. Summation of drives: a study of the combined effects of air and food deprivation // H.J. Eysenck (ed.). Experiments in motivation. Oxford, 1964.
22. Elder T., Noblin C.P., Maher B.A. The extinction of fear as a function of distance versus dissimilarity from the original conflict situation // J. abn. and soc. psychol. 1961. V. 63. N3.
23. Lewin K. A dynamic theory of personality. Selected papers. N. Y., 1935.
24. Miller N.E. Experimental studies of conflict // J. McV. Hunt (ed.). Personality and the behavior disorders. V.1. N. Y., 1946.
25. Murray E.J., Berkun M.M. Displacement as a function of conflict // J. abn. and soc. psychol. 1955. V. 51. N 1.

26. Murray H.A, Próba analizy sił kierunkowych osobowości // J. Reykowski (red.). Problemy osobowości i motywacji w psychologii amerykańskiej. Warszawa, 1964.
27. Watson J.B. Behaviorism. Chicago, 1930.



## Чарльз Дарвин

### О ВЫРАЖЕНИИ ЭМОЦИЙ У ЧЕЛОВЕКА И ЖИВОТНЫХ<sup>1</sup>

**Дарвин (Darwin) Чарльз Роберт** (1809—1882) — выдающийся английский натуралист, автор эволюционного учения о происхождении видов путем естественного отбора, а также учения о происхождении человека. Учился на медицинском факультете Эдинбургского Университета в Шотландии, затем изучал богословие в Кембридже, где реально увлекался энтомологией и ботаникой. После окончания университета принял участие в кругосветном путешествии на корабле «Бигль» в качестве натуралиста, после возвращения издал пять томов описаний найденных животных. Работу над своей теорией начал в 1837 году, первый ее очерк появился уже в 1842 году, затем теория продолжала развиваться с опорой на данные палеонтологии, сравнительной анатомии, эмбриологии, биогеографии и т.д. В 1858 году сделал доклад на чрезвычайном заседании Линнеевского общества, вскоре после чего опубликовал теорию в виде отдельной книги. В качестве движущих сил эволюции были выделены наследственная изменчивость и естественный отбор в результате борьбы отдельных представителей вида за существование: а именно, преимущественное выживание и участие в размножении наиболее приспособленных особей вида. Теория Дарвина легла в основу так называемой синтетической теории эволюции, сложившейся в 1920-30-х гг. как синтез дарвинизма и генетики.

*Сочинения: Происхождение видов путем естественного отбора, или Сохранение благоприятствуемых пород в борьбе за жизнь (1859); Изменение животных и растений под влиянием одомашнивания (1868); Происхождение человека и половой подбор (1871).*

## ВВЕДЕНИЕ

Для того чтобы опереться, по возможности, на более твердую почву и, независимо от ходячего мнения, удостовериться, насколько определенные движения черт лица и жесты действительно выражают определенное душевное состояние, я счел следующие пути исследования наиболее полезными. Во-первых, наблюдать детей, потому что именно у детей многие эмоции, как замечает сэр Ч. Белл, проявляются «с исключительной силой»; между тем в последующей жизни некоторые из наших выражений «утрачивают тот чистый и простой источник, из которого они происходят в раннем детстве» [1].

Во-вторых, мне пришло в голову, что следовало бы изучать

---

<sup>1</sup> Дарвин Ч. О выражении эмоций у животных и человека. СПб.: Питер, 2001. С.12—17, 27—29, 50—63, 70—75, 206—210 (с сокращ.)

душевнобольных, так как они подвержены сильнейшим страстям и дают им бесконтрольно проявляться. Сам я не имел случая изучать их и поэтому обратился к д-ру Мосели и получил от него рекомендацию к д-ру Дж. Крайтону Броуну, в ведении которого находится учреждение для душевнобольных близ Уэйкфилда и который, как оказалось, уже сам интересовался этим вопросом. Этот превосходный наблюдатель с неистощимой любезностью посылал мне многочисленные заметки и описания, сопровождая их ценными соображениями по многим вопросам; едва ли я в состоянии переоценить оказанное им мне содействие. Кроме того, я обязан интересными указаниями по двум или трем вопросам и любезности м-ра Патрика Николя — врача в учреждении для душевнобольных в Суссексе.

В-третьих, д-р Дюшен [3] подвергал действию гальванического тока некоторые лицевые мышцы у старика с мало чувствительной кожей; этим способом д-р Дюшен вызывал различные выражения, которые были затем сфотографированы в крупном масштабе. Мне, к счастью, пришлось в голову показать, не давая при этом ни одного слова объяснения, несколько лучших снимков более чем двадцати образованным лицам различного возраста и обоих полов; в каждом случае я спрашивал их, какие эмоции или чувства, по их предположению, переживает старик, и все их ответы я дословно протоколировал. Некоторые выражения были почти мгновенно опознаны всеми, хотя описывали они их не совсем одними и теми же словами. В то же время о некоторых выражениях были высказаны совершенно различные суждения. Этот опыт с показыванием фотографий был полезен и в другом отношении, ибо убедил меня, насколько легко может ввести нас в заблуждение наше воображение: когда я в первый раз просматривал фотографии д-ра Дюшена, одновременно читая текст и узнавая, таким образом, что именно они должны были означать, я был до крайности восхищен, за редкими исключениями, правдивостью всех снимков. А между тем, если бы я рассматривал фотографии, не читая объяснительного текста, я, несомненно, был бы в ряде случаев так же поставлен в тупик, как и другие лица.

В-четвертых, я надеялся, что мне окажут существенную помощь великие мастера живописи и скульптуры — эти удивительно тонкие наблюдатели. В связи с этим я пересмотрел фотографические снимки и гравюры многих хорошо известных произведений искусства, но за небольшими исключениями я не извлек из этого никакой пользы. Причина, без сомнения, заключается в том, что в произведениях искусства самое главное — красота; между тем, всякое сильное сокращение лицевых мышц разрушает красоту. Идея произведения искусства обычно бывает передана с удивительной силой и правдивостью при помощи искусно подобранных

аксесуаров.

В-пятых, мне казалось в высшей степени важным установить, преобладают ли у всех человеческих рас и особенно у тех, которые имели мало общения с европейцами, одни и те же выражения и жесты, как это нередко утверждали без достаточных оснований. Если бы оказалось, что у нескольких различных человеческих рас одинаковые движения черт лица или тела выражают одни и те же эмоции, то мы могли бы заключить с большой степенью вероятности, что такие выражения истинны, т.е. прирождены или инстинктивны. Условные выражения или жесты, приобретаемые индивидуумом в ранний период его жизни, вероятно, должны различаться у разных рас, так же как различается их язык. Исходя из этих соображений, я разослал в начале 1867 г. нижеследующие опросные листы, сопроводив их просьбой, которая была в точности исполнена, доверять только действительным наблюдениям, а не памяти. Вопросы были мною составлены не сразу, а на протяжении значительного промежутка времени, в течение которого мое внимание было занято другими предметами, и теперь я вижу, что вопросы эти могли быть существенно улучшены. К некоторым из последних экземпляров я успел приложить несколько дополнительных пояснений от руки:

1) Выражается ли удивление широко раскрытыми ртом и глазами, а также поднятием бровей?

2) Вызывает ли стыд покраснение, если только цвет кожи позволяет это заметить, и, что особенно важно, как далеко вниз по телу распространяется покраснение?

3) Сопровождается ли негодование или вызывающее поведение нахмуриванием или выпрямлением тела и головы, приподниманием плеч и сжиманием кулаков?

4) Сопровождается ли глубокое размышление о каком-нибудь предмете или стремление понять затруднительную задачу нахмуриванием или сморщиванием кожи под нижними веками?

5) Сопровождается ли пониженное состояние духа опусканием углов рта и приподниманием внутреннего края бровей с помощью мышцы, которую французы называют «мышцей горя»? В этом состоянии брови становятся слегка наклонными и их внутренние края чуть вздуваются; поперечные складки бороздят лоб лишь в средней части, но не во всю ширину, как это наблюдается, когда брови поднимаются при удивлении.

6) Сопровождается ли хорошее расположение духа блеском глаз с незначительным сморщиванием кожи вокруг них и под ними с легким оттягиванием углов рта?

7) Сопровождается ли насмешка или издевка одного человека над другим приподниманием угла верхней губы над клыком со стороны, обращенной к человеку, над которым насмеваются?

8) Можно ли узнать угрюмое или упрямое выражение, которое проявляется главным образом плотно закрытым ртом, насупленным лбом и легким нахмуриванием?

9) Выражается ли презрение незначительным оттопыриванием губ, задиранием носа и легким выдохом?

10) Выражается ли отвращение опусканием нижней губы, легким приподниманием верхней губы с внезапным выдохом, подобным тому, какой наблюдается в начале рвоты или при выплевывании чего-либо изо рта?

11) Выражается ли крайняя степень страха теми же признаками, что и у европейцев?

12) Достигает ли когда-нибудь смех такой степени, при которой из глаз льются слезы?

13) Когда человек хочет показать, что он не в состоянии чему-либо помешать или не может чего-либо сделать, пожимает ли он плечами, поворачивает ли локти внутрь, разводит ли руками и раскрывает ли ладони, поднимая при этом брови?

14) Надуваются ли дети или выпячивают сильно губы, когда капризничают, будучи чем-либо недовольны?

15) Можно ли узнать выражение виновности, или лукавства, или ревности, хотя я не знаю, как они могут быть определены?

16) Наклоняют ли голову вниз в знак утверждения и покачивают ли ею из стороны в сторону в знак отрицания?

Разумеется, особую ценность представляли бы наблюдения над народами, мало общавшимися с европейцами, хотя мне были бы крайне интересны наблюдения над любыми народами. Общие соображения о выражении имеют сравнительно малую ценность, а память так обманчива, что я настоятельно прошу не доверять ей. Весьма полезно было бы сопровождать тщательное описание выражения лица при любой эмоции или любом настроении также изложением обстоятельств, вызвавших это выражение.

На свои вопросы я получил ответы от тридцати шести различных наблюдателей, из которых некоторые были миссионерами или начальниками у туземцев, и я глубоко обязан всем им за причиненное мной беспокойство и за ту ценную помощь, которую они мне оказали. Ответы относятся к некоторым из наиболее ясно различающихся и диких человеческих рас. Во многих случаях ответы сопровождалась как изложением обстоятельств, при которых наблюдалось данное выражение, так и описанием самого выражения. В таких случаях к ответам можно относиться с полным доверием. Когда же ответы ограничивались одним словом «да» или «нет», я всегда относился к ним с осторожностью. Из материалов, полученных этим путем, можно сделать вывод, что одинаковые душевные

состояния выражаются во всем мире с замечательным единообразием; и этот факт сам по себе интересен как доказательство тесного сходства в телесном строении и душевном складе всех человеческих рас.

В-шестых, наконец, я со всей возможной внимательностью вглядывался в выражения различных страстей у некоторых самых обыкновенных животных; я уверен, что такое наблюдение имеет огромное значение не потому, конечно, что оно позволяет решить вопрос, насколько известные выражения у человека характерны для определенных душевных состояний, но потому, что оно дает самое надежное основание для обобщений относительно причин или происхождения различных выразительных движений. Когда мы наблюдаем животных, мы не так легко поддаемся влиянию нашего воображения; кроме того, мы можем быть гарантированы, что в выражениях животных нет ничего условного.

## ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ВЫРАЖЕНИЯ

Я начну с указания на три принципа, которыми, как мне кажется, объясняется большинство выражений и жестов, произвольно употребляемых человеком и животными под влиянием различных эмоций и ощущений. Однако я пришел к этим трем принципам лишь к концу своих наблюдений. Мы воспользуемся фактами, которые можно наблюдать как у человека, так и у низших животных; факты, относящиеся к человеку, предпочтительнее, так как они не столь легко вводят нас в заблуждение. Таким образом, каждый получит возможность самостоятельно судить, насколько мои три принципа проливают свет на теорию этого вопроса. Мне кажется, что эти принципы дадут достаточно удовлетворительное объяснение такому значительному числу выражений, что, вероятно, впоследствии окажется возможным подвести все решительно выражения под эти принципы или очень сходные с ними. Едва ли есть надобность в том, чтобы предпослать дальнейшему изложению указание на то, что выражения могут с равным успехом проявляться как в движении, так и в изменениях любой части тела, как, например, в вилянии хвостом у собаки, в оттягивании ушей назад у лошади, в пожимании плечами у человека, в расширении капиллярных сосудов кожи и др. Три принципа, о которых идет речь, следующие.

1. ***Принцип полезных ассоциированных привычек.*** — Определенные сложные действия оказываются прямо или косвенно полезными при известных душевных состояниях, облегчая определенные ощущения или удовлетворяя известные желания. И всякий раз, когда вновь возникает подобное душевное состояние, даже в слабой степени, тотчас же в силу привычки или ассоциации обнаруживается тенденция совершать те же

самые движения; хотя бы на этот раз они были вовсе бесполезны.

**II. Принцип антитезы.** — Определенные душевные состояния ведут к определенным привычным действиям, которые, согласно нашему первому принципу, оказываются полезными. Когда же возникает прямо противоположное душевное состояние, тотчас обнаруживается сильная и произвольная тенденция совершать движения прямо противоположного характера, хотя бы они были совершенно бесполезны; такие движения в некоторых случаях бывают в высокой степени выразительными.

**III. Принцип действий, обусловленных строением нервной системы, первоначально не зависящих от воли и лишь до некоторой степени не зависящих от привычки.** — При сильном возбуждении сенсорной сферы нервная сила производится в избытке и либо распространяется в определенном направлении, зависящем от взаимной связи нервных клеток и отчасти от привычки, либо поток нервной силы может, как нам кажется, быть прерван. Возникающие при этом реакции носят с точки зрения нашего восприятия выразительный характер. Для краткости этот третий принцип можно назвать принципом прямого действия нервной системы.

Что касается нашего первого принципа, то известно, насколько могущественна сила привычки.

Люди всех рас нахмуриваются всякий раз, когда испытывают какое бы то ни было умственное затруднение. Мы можем рассмотреть, почему нахмуривание выражает затруднение в мыслях или действиях или возникшее при этом неприятное впечатление. Совершенно так же, как натуралисты находят полезным проследить эмбриологическое развитие органа, чтобы вполне понять его строение, так и при изучении выразительных движений полезно как можно точнее придерживаться подобного же метода. Самое раннее и почти единственное выражение, которые мы видим у младенца в первые же дни жизни и притом довольно часто, — это выражение, проявляющееся при крике; крик вначале и некоторое время спустя сопровождает все ощущения и эмоции, носящие угнетающий или неприятный характер: голод, боль, гнев, зависть, страх. В это время мышцы вокруг глаз сильно сокращаются.

Тот факт, что привычка наморщивать брови при первом появлении чего-либо неприятного сохраняется в течение всей нашей жизни, несмотря на то, что она приобретена в младенчестве, не более удивителен, чем то, что многие другие ассоциированные привычки, приобретенные в раннем возрасте, навсегда сохраняются и у человека, и у животных. Например, когда взрослым кошкам тепло и уютно, они возвращаются к привычке поочередно выдвигать передние лапы с растопыренными пальцами, как они это делали некогда, в период сосания молока матери, с определенной

целью.

Привычка нахмуриваться всякий раз, когда ум сосредоточен на каком-нибудь вопросе и испытывает затруднение в его решении, вероятно, усилилась еще от одной причины совсем особого рода. Зрение — наиболее важное из всех чувств, и в первобытные времена необходимо было, по-видимому, направлять самое пристальное внимание на отдаленные предметы для того, чтобы овладеть добычей и избежать опасности. Я помню, что во время моего путешествия по некоторым опасным местам Южной Америки, изобиловавшим индейцами, я был поражен тем, что полудикие гаучо беспрестанно и, по-видимому, бессознательно обозревали самым тщательным образом весь горизонт. Если человек с непокрытой головой (вероятно, все люди некогда ходили с непокрытой головой) напрягает все силы, чтобы рассмотреть при ярком дневном свете и особенно при ясном небе какой-нибудь отдаленный предмет, он почти неизменно сдвигает брови, предохраняя этим глаза от света; одновременно с этим нижние веки, щеки и верхняя губа поднимаются, способствуя сужению глаз. Я нарочно попросил несколько человек, молодых и старых, посмотреть при таких же самых условиях на отдаленные предметы, причем я убедил их, что в мои намерения входит только испытание силы их зрения; все они при выполнении моей просьбы сдвинули брови и произвели все вышеописанные движения.

Теперь мы рассмотрим наш второй принцип, принцип антитезы.

Приближаясь к чужой собаке или к незнакомому человеку в свирепом или враждебном настроении, собака выпрямляется во весь рост и держится очень напряженно: ее голова может быть слегка приподнята, либо не очень опущена; хвост поднят вверх и совершенно негибким; шерсть становится дыбом, особенно вдоль шеи и спины; наостренные уши обращены вперед, а глаза смотрят застывшим взглядом. Эти движения вытекают из намерения собаки напасть на врага, и поэтому они в значительной мере понятны нам. Когда собака готовится броситься на врага с яростным рычанием, ее клыки оскалываются, а уши плотно прижимаются назад к голове. Предположим теперь, что в человеке, к которому собака приближается, она внезапно обнаруживает не чужака, а своего хозяина; примечательно, какое полное мгновенное превращение наблюдается во всем ее поведении. Вместо того чтобы идти выпрямившись, она опускает туловище или даже прижимается к земле и изгибается всем телом; хвост уже не поднимается в напряженном состоянии вверх, а опускается и начинает вилять из стороны в сторону; шерсть мгновенно становится гладкой, уши опускаются и оттягиваются назад, но не плотно прилегают к голове; губы становятся отвисшими. Вследствие оттягивания ушей назад веки удлиняются и глаза перестают казаться круглыми и застывшими.

Следует добавить, что в таких случаях животное от радости становится возбужденным; нервная сила развивается в избытке, который, естественно, находит выход в тех или иных действиях. Ни одно из вышеописанных движений, так ясно выражающих привязанность собаки, не приносит ей ни малейшей непосредственной пользы. Движения эти могут быть объяснены, на мой взгляд, только тем, что они представляют полную противоположность или антитезу тем движениям и позе, которые по понятным причинам свойственны собаке, намеревающейся вступить в драку, и которые, следовательно, служат для выражения злости.

Для общественных животных имеет огромное значение способность к взаимному общению между членами одного и того же сообщества, а для других видов — общение между особями разного пола и разного возраста. Такое общение обыкновенно осуществляется при помощи голоса, но несомненно, что жесты и выражения одного животного до некоторой степени понятны другому. Человек употребляет не только нечленораздельные крики, жесты и выражения; он изобрел членораздельную речь, если только слово *изобрел* приложимо к процессу, который состоял из неисчислимого количества полусознательных попыток. У всякого, кто наблюдал обезьян, не остается сомнений в том, что они отлично понимают жесты и выражения друг друга, а по утверждению Ренгера [5] — в значительной степени и человеческие. Когда одно животное готовится напасть на другое или когда оно боится другого, оно часто старается казаться страшным, взъерошивает шерсть, как бы увеличивая этим объем тела, оскаливает зубы или потрясает рогами, издавая свирепые звуки.

Мы переходим теперь к нашему третьему принципу, который заключается в том, что некоторые движения, считающиеся выразительными для определенных душевных состояний, представляют собой прямой результат строения нервной системы: движения эти с самого начала не зависели от воли и в значительной степени и от привычки.

В качестве примера прямого влияния сильно возбужденной нервной системы на тело можно привести весьма поразительное и в то же время редкое и аномальное явление, наблюдающееся после сильно пережитого ужаса или горя. Имеется запись одного достоверного случая, происшедшего с человеком, которого приговорили в Индии к смерти и у которого на месте казни цвет волос изменялся так быстро, что это можно было заметить.

Другим хорошим примером может служить дрожание мышц, наблюдающееся у человека и у многих, и даже у большинства животных. Дрожание не приносит никакой пользы. Больше того, оно часто очень вредит; оно не могло быть первоначально приобретено волевым путем, чтобы затем стать привычным в связи с какой бы то ни было эмоцией.



Из всех эмоций страх, как известно, более всего способен вызвать дрожание. Но дрожание иногда возникает и под влиянием сильного гнева и радости. Я помню, что однажды видел мальчика, который только что застрелил на лету своего первого бекаса: у него до такой степени дрожали от восторга руки, что он некоторое время не мог зарядить ружье; я слышал о совершенно таком же случае с австралийским дикарем, которому одолжили ружье<sup>1</sup>. Прекрасная музыка, возбуждая смутное эмоциональное состояние, вызывает у некоторых людей дрожь, пробегающую вниз по спине. Из того, что дрожание иногда бывает вызвано яростью гораздо раньше, чем наступает упадок сил, и что оно иногда сопровождается большой радостью, можно заключить, что, по-видимому, всякое сильное возбуждение нервной системы прерывает постоянный приток нервной силы к мышцам.

Порыв радости или чувство живого удовольствия сопровождаются сильным стремлением к различным бесцельным движениям и к издаванию различных звуков. Мы видим это на примере наших маленьких детей, когда они громко смеются, хлопают в ладоши и прыгают от радости; мы видим это в прыжках и лае собаки, когда она отправляется гулять со своим хозяином, и в скачках лошади, когда ее выпускают в открытое поле. Радость ускоряет кровообращение, которое возбуждает мозг, а он в свою очередь оказывает обратное действие на все тело. Все эти бесцельные движения и усиление деятельности сердца можно приписать главным образом возбужденному состоянию сенсорной сферы и вызываемому этим состоянием избытку нервной силы, лишенной определенного направления, как это утверждает Герберт Спенсер<sup>2</sup>.

В целом, мы можем заключить, что принцип прямого действия сенсорной сферы на тело, вытекающий из строения нервной системы и совершенно независимый от воли, оказал весьма заметное определяющее

---

<sup>1</sup> Мальчик, о котором идет речь, был сам Дарвин. См. [4], т. I. стр. 34.

<sup>2</sup> Редкие случаи психического опьянения хорошо показывают, какое могучее возбуждающее действие оказывает на мозг сильная радость и как мозг влияет на тело. Д-р Крайтон Броун [2] описывает, как один молодой человек очень нервного темперамента, узнав из телеграммы, что ему завещано состояние, сначала побледнел, потом развеселился и вскоре стал очень оживлен, но лицо его было красно, и он был очень беспокоен. Потом он пошел со своим другом прогуляться, чтобы успокоиться, но вернулся нетвердой походкой; он шумно смеялся, но был настроен раздражительно, говорил безостановочно и громко пел на людных улицах. Было положительно удостоверено, что он не прикасался к спиртным напиткам, хотя все думали, что он пьян. Спустя некоторое время появилась рвота, и полупереваренное содержимое его желудка было исследовано, но нельзя было заметить запаха алкоголя. Потом он крепко заснул и, проснувшись, был здоров, если не считать головной боли, тошноты и упадка сил.

влияние на многое выражения. Хорошим примером этого служат такие явления, как дрожание мышц, потоотделение, изменение выделений пищеварительного канала и желез при различных эмоциях и ощущениях. Но все эти явления нередко комбинируются с другими, вытекающими из нашего первого принципа, который состоит в том, что движения, часто приносившие прямую или косвенную пользу при определенных душевных состояниях, удовлетворяя или облегчая известные ощущения, желания и т.д., сохраняются при аналогичных обстоятельствах просто по привычке, хотя уже и не приносят никакой пользы. Примерами такого рода комбинаций — по крайней мере в какой-то степени — могут служить неистовые телодвижения в состоянии ярости, корчи при острой боли; сюда же, быть может, должна быть отнесена усиленная деятельность сердца и дыхательных органов. Даже в тех случаях, когда эти и другие эмоции и ощущения проявляются в очень слабой степени, все-таки благодаря долговременной привычке обнаруживается тенденция к совершению подобных действий, причем именно те действия, которые менее всего подчинены произвольному контролю, сохраняются дольше всего. Второй принцип, названный принципом антитезы, также играет при этом известную роль.

Опираясь на три рассмотренных нами принципа, возможно объяснить так много выразительных движений, что можно надеяться впоследствии найти объяснение для всех выразительных движений с помощью сходных принципов. Однако часто бывает невозможно решить, какое значение следует приписывать в каждом отдельном случае каждому из трех принципов; очень многие моменты в теории выражения эмоций остаются все еще необъяснимыми.

## Литература

1. Bell Ch., *Anatomy of Expression*, 3-е изд., стр. 198.
2. Brown J. Crighton, «*Medical Mirror*», 1865
3. Duchenne, *Mecanisme de la Physionomie Humaine*, 8-е изд., стр. 31.
4. *Life and Letters of Charles Darwin*, т. I. стр. 34.
5. Rengger, *Naturgeschichte der Säugethiere von Paraguay*, 1830, in p. 55.

## Конрад Лоренц

### ТАК НАЗЫВАЕМОЕ ЗЛО. К ЕСТЕСТВЕННОЙ ТЕОРИИ АГРЕССИИ<sup>1</sup>

**Лоренц (Lorenz) Конрад** (1903-1988) — выдающийся австрийский зоолог, медик и психолог, один из основоположников науки о поведении — этологии. Получил медицинское образование, однако среди его научных интересов — философия, клиническая, социальная и сравнительная психология, зоология, медицина, психология личности. С детства интересовался животными и проявил себя как талантливый наблюдатель, открыв явление запечатления у серых гусей. Вместе с Нико Тинбергеном, с которым познакомился и подружился в 1936 году, разработал теорию «врожденных пусковых механизмов» и провел ряд экспериментов, убедительно доказывающих эту теорию. В 1940 году получил первую академическую должность заведующего кафедрой сравнительной этологии в Кенигсберге (Германия), вскоре был призван на фронт. Был взят в плен, провел четыре года в лагере для военнопленных в качестве врача и исповедника. После возвращения в Австрию в 1949 году возобновил свою работу, вскоре получил престижную должность в Институте Макса Планка в Зеевизене, а после возвращения из Зеевизена при помощи австрийского правительства основал в Альтенберге Институт сравнительной этологии для исследования проблем эволюции и познания, директором которого оставался до конца жизни. Автор концепции инстинкта, собственной модели мотивации и эволюционной теории агрессии. Лауреат Нобелевской премии (1973) за изучение поведения человека и животных (вместе с Н. Тинбергеном и К. Фришем).

*Сочинения: Über die Bildung des Instinkt Begriffes (Die Naturwissenschaften, 1937); Evolution and Modification of Behaviour (1966); Agression (1966); The Eight Deadly Sins of Civilized Humanity, and The Decay of the Humane (1973); Der Abbau des Menschlichen (1983) и др. В рус. пер.: Эволюция ритуала в биологической и культурной сферах (Природа, 1969); Кольцо царя Соломона (1970); Человек находит друга (1971); Год серого гуся (1984); Агрессия (1994); Обратная сторона зеркала (1998).*

### ЧЕМ ХОРОШО ЗЛО

Борьба между животными различных видов есть общая черта: здесь вполне ясно, какую пользу для сохранения вида получает или

---

<sup>1</sup> Лоренц К. Так называемое зло. К естественной теории агрессии. // Лоренц К. Обратная сторона зеркала. М.: Республика, 1998. С.62—242. Избр. главы (с сокращ.).

«должен» получить каждый из участников борьбы. Но и внутривидовая агрессия — агрессия в узком и собственном смысле этого слова — тоже служит сохранению вида. В ее отношении тоже можно и нужно задать дарвиновский вопрос «для чего?». Многим это покажется не столь уж очевидным; а люди, свикшиеся с идеями классического психоанализа, могут усмотреть в таком вопросе злонамеренную попытку апологии жизнеразрушающего начала, или попросту зла. Обычному цивилизованному человеку случается увидеть подлинную агрессию лишь тогда, когда сцепятся его сограждане или его домашние животные; разумеется, он видит лишь дурные последствия таких раздоров. Здесь можно увидеть поистине устрашающий ряд постепенных переходов — от петухов, подравшихся на помойке, к грызущимся собакам, к тузящим друг друга мальчишкам, потом к парням, разбивающим о головы друг друга пивные кружки, потом к отчасти уже политически окрашенным трактирным побоищам и, наконец, войнам и атомным бомбам.

У нас есть веские основания считать внутривидовую агрессию наиболее серьезной из всех опасностей, угрожающих человечеству в современных условиях культурно-исторического и технического развития. Но перспектива справиться с этой опасностью, конечно, не улучшится, если мы будем относиться к ней как к чему-то метафизическому и неотвратимому; если же попытаться проследить цепь естественных причин ее возникновения — тогда, возможно, удастся помочь делу. Всякий раз, когда человек обретал способность преднамеренно изменять какое-либо явление природы в определенном направлении, он был обязан этим своему пониманию причинно-следственных связей, определяющих это явление. Наука о нормальных жизненных процессах, выполняющих функцию сохранения вида, — так называемая физиология, — образует необходимое основание для науки о нарушениях этих процессов — патологии. Поэтому забудем на время, что в условиях цивилизации агрессивный инстинкт очень серьезно «сошел с рельсов», и постараемся по возможности беспристрастно исследовать его естественные причины. Как подлинны дарвинисты, мы по уже изложенным причинам прежде всего зададимся вопросом о видосохраняющей функции, которую выполняет борьба между собратьями по виду в естественных или, лучше сказать, в предкультурных условиях, и о селекционном давлении этой функции, благодаря которому она так сильно развилась у очень многих высших животных.

Как известно, вопрос о пользе борьбы для сохранения вида поставил уже сам Дарвин, и он же дал ясный ответ: для вида, для будущего всегда выгодно, чтобы область обитания или самку завоевал сильнейший из двух соперников. Как часто случается, эта вчерашняя истина хотя и не стала сегодня заблуждением, но оказалась лишь частным случаем; в последнее

время экологи обнаружили другую функцию агрессии, еще более существенную для сохранения вида. Термин «экология» происходит от греческого οἶκος — дом. Это наука о многосторонних взаимосвязях организма с его естественным жизненным пространством, в котором он «у себя дома»; а в этом пространстве, разумеется, необходимо считаться и с другими животными и растениями, обитающими там же. Если специальные интересы социальной организации не требуют тесной совместной жизни, то по вполне понятным причинам наиболее благоприятным будет по возможности равномерное распределение особей вида в используемом жизненном пространстве. В терминах человеческой деловой жизни: если в какой-нибудь местности хотят обосноваться несколько врачей, или торговцев, или механиков по ремонту велосипедов, то представители любой из этих профессий поступят лучше всего, разместившись как можно дальше друг от друга.

Опасность, что в какой-то части биотопа, имеющегося в распоряжении вида, его избыточно плотное население исчерпает все ресурсы питания и будет страдать от голода, в то время как другая часть останется неиспользованной, — эта опасность проще всего устраняется тем, что животные одного и того же вида *отталкиваются* друг от друга. Именно в этом, вкратце, состоит важнейшая видосохраняющая функция внутривидовой агрессии.

Не следует представлять себе участок [территории животного] как земельное владение, точно очерченное географическими границами и как бы внесенное в земельный кадастр. Напротив, он определяется лишь тем обстоятельством, что готовность данного животного к борьбе бывает наивысшей в наиболее знакомом ему месте, а именно в центре его участка. Иными словами, пороговое значение вызывающего агрессивную реакцию раздражения ниже всего там, где животное «чувствует себя увереннее всего», т.е. где его агрессия меньше всего подавлена стремлением к бегству. С удалением от этой «штаб-квартиры» боеготовность убывает по мере того, как обстановка становится все более чужой и внушающей страх. Кривая этого убывания имеет поэтому разную крутизну в разных направлениях; у рыб центр области обитания почти всегда находится на дне, и их агрессивность особенно резко убывает по вертикали — очевидно, потому, что наибольшие опасности грозят рыбе именно сверху.

Таким образом, территория, которая, как кажется, принадлежит животному, — это лишь функция различий степени его агрессивности в разных местах, обусловленных локальными факторами, подавляющими эту агрессивность. С приближением к центру области обитания агрессивность возрастает в геометрической прогрессии. Это возрастание настолько велико, что компенсирует все различия в величине и силе, какие могут

встретиться у взрослых половозрелых особей одного и того же вида. Поэтому если у территориальных животных — скажем, у горихвосток, перед домом или у колюшек в аквариуме — известны центральные точки участков двух подравшихся владельцев участков, то, исходя из места их схватки, можно наверняка предсказать ее исход: *ceteris paribus*<sup>1</sup> победит тот, кто в данный момент находится ближе к своему дому.

Когда же побежденный обращается в бегство, инерция реакций обоих животных приводит к явлению, происходящему во всех саморегулирующихся системах с торможением, а именно к колебаниям. У преследуемого по мере приближения к его штаб-квартире вновь появляется мужество, а преследователь, проникнув на вражескую территорию, свое мужество теряет. В конце концов, беглец вдруг поворачивается и столь же внезапно, сколь энергично нападает на недавнего победителя, которого теперь, как можно было предвидеть, бьет и прогоняет. Все это повторяется еще несколько раз, пока, в конце концов, колебания не затухнут и бойцы не остановятся у вполне определенной точки равновесия, где они лишь угрожают друг другу, но не нападают.

Мы можем считать достоверным, что равномерное распределение в пространстве животных одного и того же вида является важнейшей функцией внутривидовой агрессии. Но это отнюдь не единственная ее функция! Уже Чарлз Дарвин верно заметил, что половой отбор — выбор наилучших, наиболее сильных животных для продолжения рода — в значительной степени определяется борьбой соперничающих животных, особенно самцов.

Важнейшая функция поединка состоит в выборе боевого защитника семьи, что предполагает еще одну функцию внутривидовой агрессии — охрану потомства. Эта функция настолько очевидна, что говорить о ней просто нет нужды. Но чтобы устранить любые сомнения, достаточно сослаться на тот факт, что у многих животных, у которых лишь *один* пол заботится о потомстве, по-настоящему агрессивны по отношению к собратьям по виду представители именно этого пола, или, по меньшей мере, их агрессивность несравненно сильнее. У колюшки это самцы, у многих мелких цихлид — самки. У кур и уток только самки заботятся о потомстве, и они гораздо неуживчивее самцов, если, конечно, не иметь в виду поединки. Нечто подобное должно быть и у человека.

Принципом организации, без которого, по-видимому, не может развиваться упорядоченная совместная жизнь высших животных, является так называемый *ранговый порядок*.

Он состоит попросту в том, что каждый из совместно живущих

---

<sup>1</sup> При прочих равных. — *Прим. ред.*

индивидов знает, кто сильнее его и кто слабее, так что каждый может без борьбы отступить перед более сильным и может ожидать, что более слабый, в свою очередь, отступит перед ним, когда бы они ни попались друг другу на пути. Шельдеруп-Эббе был первым, кто исследовал явление рангового порядка на домашних курах и предложил термин «порядок клевания», по-английски *«pecking order»*, который до сих пор сохраняется в специальной литературе, особенно английской. Мне всегда бывает как-то забавно, когда говорят о «порядке клевания» у крупных позвоночных, которые вовсе не клюют друг друга, а кусают или бьют рогами. Широкая распространенность рангового порядка, как уже указывалось, убедительно свидетельствует о его важной видосохраняющей функции.

Напряженные отношения, которые возникают внутри сообщества благодаря инстинкту агрессии и вырабатываемому им ранговому порядку, могут придавать сообществу во многих отношениях полезную структуру и прочность. У галок, да и у многих других птиц с высоким уровнем общественной организации, ранговый порядок непосредственно приводит к защите слабых. Так как каждый индивид постоянно стремится повысить свой ранг, то между непосредственно выше- и нижестоящими всегда возникает особенно сильная напряженность и даже враждебность; и обратно, эта враждебность тем меньше, чем дальше друг от друга ранги двух животных. А поскольку галки высокого ранга, особенно самцы, непременно вмешиваются в любую ссору между двумя нижестоящими, эти ступенчатые различия в социальной напряженности имеют благоприятное следствие: галка высокого ранга всегда вступает в борьбу на стороне слабейшего, словно по рыцарскому принципу «Место сильного — на стороне слабого!».

Если оценить все это, вместе взятое, то внутривидовая агрессия вовсе не покажется нам ни дьяволом, ни уничтожающим началом, ни даже «частью силы той, что без числа творит добро, всегда желая зла»: она вполне однозначно окажется частью организации всех живых существ, сохраняющей их систему функционирования и самую их жизнь. Как и все на свете, она может допустить ошибку и при этом уничтожить жизнь. Но в великом становлении органического мира эта сила предназначена к добру.

## **СПОНТАННОСТЬ АГРЕССИИ**

Совершенно ошибочна доктрина, согласно которой поведение животных и человека является по преимуществу реактивным, и если даже оно содержит какие-то врожденные элементы, то его всегда можно изменить обучением. В течение многих десятилетий единственным элементом поведения, которому уделяли внимание психологи с серьезной репутацией, была реакция, или «рефлекс», в то время как «спонтанность»

поведения животных была областью «виталистически» (что всегда означает некоторую долю мистицизма) настроенных наблюдателей природы.

В области исследования поведения Уоллес Крэйг был первым, кто сделал явление спонтанности предметом научного изучения.

Крэйг провел серию опытов с самцами горлицы, отбирая у них самок на ступенчато возрастающие промежутки времени и экспериментально устанавливая, какие объекты все еще способны вызвать токование самца. Через несколько дней после исчезновения самки своего вида самец горлицы был готов ухаживать за белой домашней голубкой, которую он перед тем полностью игнорировал. Еще через несколько дней он пошел дальше и стал выполнять свои поклоны и воркованье перед чучелом голубя, еще позже — перед смотанной в узел тряпкой и, наконец, через несколько недель одиночества стал адресовать свое толкование пустому углу клетки, где пересечение ребер ящика создавало хоть какую-то оптическую точку, способную задержать его взгляд. В переводе на язык физиологии эти наблюдения означают, что при длительной приостановке некоторого инстинктивного поведения — в описанном случае токования — порог запускающего его раздражения снижается. Это явление настолько распространено и закономерно, что народная мудрость уже давно с ним освоилась и выразила в простой поговорке: «При нужде черт муху споает»; Гете выразил ту же закономерность словами Мефистофеля: «Недолго ждать — напиток так хорош, что в каждой женщине Елену ты найдешь». А если ты голубь, то в конце концов увидишь ее даже в старой пыльной тряпке или в пустом углу своей тюрьмы!

Снижение порога запускающего раздражения может привести к тому, что в особых условиях его величина может упасть до нуля, т. е. при определенных обстоятельствах соответствующее инстинктивное действие может «прорваться» без какого-либо видимого внешнего стимула. У меня жил много лет скворец, взятый из гнезда в младенчестве, который никогда в жизни не поймал ни одной мухи и никогда не видел, как это делают другие птицы. Всю жизнь он получал пищу в своей клетке из кормушки, которую я ежедневно наполнял. Но однажды я увидел его сидящим на голове бронзовой статуэтки в столовой венской квартиры моих родителей, и вел он себя очень странно. Наклонив голову набок, он, казалось, оглядывал белый потолок над собой; затем по движениям его глаз и головы можно было, казалось, безошибочно определить, что он внимательно следит за какими-то движущимися предметами. Наконец он взлетал вверх к потолку, хватал что-то мне невидимое, возвращался на свою наблюдательную вышку, производил все движения, какими насекомоядные птицы убивают свою добычу, и что-то как будто глотал. Потом



встряхивался, как это делают очень многие птицы, освобождаясь от напряжения, и устраивался на отдых. Я десятки раз карабкался на стул, даже затащил в столовую лестницу-стремянку (в венских квартирах того времени потолки были высокие), чтобы найти ту добычу, которую ловил мой скворец. Никаких насекомых, даже самых мелких, там не было!

«Накопление» инстинкта, происходящее при долгом отсутствии запускающего стимула, имеет следствием не только вышеописанное возрастание готовности к реакции, но и вызывает многие другие, более глубокие процессы, в которые вовлекается весь организм в целом. В принципе, каждое подлинно инстинктивное движение, которое, как это описано выше, не может быть выполнено, приводит животное в состояние общего беспокойства и вынуждает его к поискам запускающего это движение стимула. Эти поиски, которые в простейшем случае состоят в беспорядочной беготне, полете или плавании в разные стороны, а в самых сложных могут включать в себя любые формы поведения, приобретенные обучением и пониманием, Уоллес Крэйг назвал аппетентным поведением.

К сожалению, приходится констатировать, что снижение раздражающего порога и аппетентное поведение лишь в немногих формах инстинктивного поведения проявляются столь же отчетливо, как в случае внутривидовой агрессии.

Едва ли не каждый владелец аквариума, занимавшийся разведением этих своеобразных рыб, начинал с одной и той же почти неизбежной ошибки: в большой аквариум запускались несколько мальков одного вида, чтобы дать им возможность спариваться естественным образом, без принуждения. Это желание исполнилось — и вот у вас в аквариуме, который и без того стал несколько маловат для такого количества подросших рыб, появилась влюбленная пара, сияющая великолепием расцветки и преисполненная единодушным стремлением изгнать со своего участка всех братьев и сестер. Но тем несчастным некуда деться; они робко стоят с изодранными плавниками по углам у поверхности воды, если только не мечутся, спасаясь, по всему бассейну, когда их оттуда спугнут. Будучи гуманным натуралистом, вы сочувствуете и преследуемым, и супружеской паре, которая тем временем, возможно, уже отнерестилась и теперь терзается заботами о потомстве. Вы срочно отлавливаете лишних рыб, чтобы обеспечить парочке безраздельное владение аквариумом. Теперь, думаете вы, сделано все, что от вас зависит, — и в ближайшие дни, может быть, даже не обращаете особого внимания на этот сосуд с его живым содержимым. Но через несколько дней с изумлением и ужасом обнаруживаете, что самочка, изорванная в клочья, плавает кверху брюхом, а от икры и мальков не осталось и следа.

Этого прискорбного события, которое происходит вышеописанным

образом с предсказуемой закономерностью, особенно у ост-индских желтых этроплусов и бразильских перламутровых рыбок, можно избежать очень просто, оставив в аквариуме «мальчика для битья», т. е. рыбу того же вида, или более гуманным способом: взять аквариум, достаточно большой для двух пар, и, разделив его стеклом на две части, поселить в каждую из них по паре. Тогда каждая рыба вымещает свою здоровую злость на соседе своего пола — почти всегда самка нападает на самку, а самец на самца, — и ни одна из них не помышляет разрядить свою ярость на собственном супруге. Это звучит как шутка, но при этом испытанном разделении нашего аквариума для цихлид мы часто замечали, что пограничное стекло зарастает водорослями и становится менее прозрачным только потому, что самец начинает грубо обращаться с супругой. А стоило лишь протереть дочиста разделительную стенку между «соседними квартирами», как тотчас же начиналась яростная, но по необходимости безвредная ссора с соседями, «разряжавшая атмосферу» на обоих участках.

Аналогичные истории можно наблюдать и у людей. Так называемая «полярная болезнь», или «экспедиционное бешенство», поражает преимущественно небольшие группы людей, когда они в силу обстоятельств, на которые указывают сами эти названия, обречены общаться только друг с другом и тем самым лишены возможности сталкиваться с кем-либо посторонним, не входящим в их товарищество. Из сказанного уже ясно, что накопление агрессии тем опаснее, чем лучше члены данной группы знают друг друга, чем больше они друг друга понимают и любят. В такой ситуации, как я могу утверждать по собственному опыту, все стимулы, вызывающие агрессию и внутривидовую борьбу, претерпевают резкое снижение пороговых значений. Субъективно это выражается в том, что человек на мельчайшие жесты своего лучшего друга — стоит тому кашлянуть или высморкаться — отвечает реакцией, которая была бы адекватна, если бы ему дал пощечину пьяный хулиган. Понимание физиологических закономерностей этого, разумеется, чрезвычайно мучительного явления хотя и предотвращает убийство друга, но никоим образом не облегчает мучений. Выход, который в конце концов находит понимающий, состоит в том, что он тихонько выходит из барака (палатки, иглу) и разбивает что-нибудь — не слишком дорогое, но чтобы разлетелось на куски с как можно большим шумом. Это немного помогает. На языке физиологии поведения это называется, по Тинбергену, перенаправленным или смещенным действием. Мы еще увидим, что этот выход часто используется в природе, чтобы предотвратить вредные последствия агрессии. А непонимающий убивает-таки своего друга — что нередко случалось!

## ПРИВЫЧКА, ЦЕРЕМОНИЯ И ВОЛШЕБСТВО

Мне хотелось бы подробнее рассмотреть лишь один ряд последовательной дифференциации ритуализованных форм поведения, взятый из жизни насекомых.

У многих видов так называемых толкунчиков, стоящих близко к хищным мухам и мухам-убийцам, развился столь же красивый, сколь и целесообразный ритуал, состоящий в том, что самец непосредственно перед спариванием вручает своей избраннице пойманное им насекомое подходящего размера. Пока она занята тем, что вкушает этот дар, он может ее оплодотворить без риска, что она съест его самого, — а такая опасность у мухоядных мух несомненна, тем более что самки у них крупнее самцов. Без сомнения, именно эта опасность произвела селекционное давление, выработавшее это примечательное поведение. Но эта церемония сохранилась также и у одного вида — северного толкунчика, у которого самки, кроме этого свадебного пира, никогда больше мух не едят. У одного из североамериканских видов самец тклет красивый белый шарик, привлекающий самок оптически и содержащий несколько мелких насекомых, которых она поедает во время спаривания. Подобным же образом обстоит дело у мавританского толкунчика, у которого самцы ткнут маленькие развевающиеся вуали, иногда — но не всегда — вплетая в них что-нибудь съедобное.

У тех видов толкунчиков, у которых самки получают лишь чисто символические вуали или шарики без съедобного содержимого, они очевидным образом реагируют на этот фетиш ничуть не хуже или даже лучше, чем их прародительницы реагировали на вполне материальные дары в виде съедобной добычи. Таким образом возникает не только не существовавшее прежде инстинктивное движение с определенной функцией сообщения у одного из собратьев по виду — у «действующего», но и врожденное понимание этого сообщения у другого — «реагирующего». То, что кажется нам при поверхностном наблюдении единой «церемонией», зачастую состоит из целого ряда элементов поведения, взаимно запускающих друг друга.

Вновь возникшая моторика ритуализованной формы поведения носит характер вполне самостоятельного инстинктивного движения; точно так же и стимулирующая ситуация, которая в таких случаях в значительной степени определяется ответным поведением собрата по виду, приобретает все свойства удовлетворяющей инстинкт конечной ситуации, к которой стремятся ради нее самой. Иными словами, последовательность действий, первоначально служившая другим объективным и субъективным целям, становится самоцелью, как только превращается в автономный ритуал.

Было бы совершенно неверно считать ритуализованную форму дви-

жения... «выражением» любви или привязанности самки к своему супругу. Обособившееся инстинктивное движение — это не побочный продукт, не «эпифеномен» союза, соединяющего обоих животных; оно само и есть этот союз. Постоянное повторение таких связывающих пару церемоний значительно увеличивает силу автономного инстинкта, приводящего их в действие. Если птица теряет супруга, она тем самым теряет и единственный объект, на который может разряжать этот инстинкт; и способ, которым она ищет потерянного партнера, носит все признаки так называемого аппетита поведения, т. е. неодолимого стремления обрести ту стимулирующую внешнюю ситуацию, в которой может разрядиться накопившийся инстинкт.

Здесь нужно подчеркнуть тот чрезвычайно важный факт, что в процессе эволюционной ритуализации возникает новый и совершенно автономный инстинкт, который в принципе так же самостоятелен, как и любой из так называемых «великих» инстинктов — питания, размножения, бегства или агрессии. Как и любое из названных, вновь возникшее побуждение имеет место и голос в Великом Парламенте Инстинктов. И это опять-таки важно для нашей темы, потому что именно инстинктам, возникшим посредством ритуализации, очень часто выпадает роль выступать в этом парламенте против агрессии, направлять ее в безопасное русло и тормозить ее воздействия, вредные для сохранения вида.

Тройная функция — запрет борьбы между членами группы, сплочение их в замкнутом сообществе и отграничение этого сообщества от других подобных групп — настолько явно проявляется и в ритуалах культурного происхождения, что эта аналогия наталкивает на ряд важных соображений.

Существование любой группы людей, превосходящей своей численностью такое сообщество, члены которого могут быть связаны личной любовью и дружбой, основывается на этих трех функциях культурно-ритуализованных форм поведения. Общественное поведение людей пронизано культурной ритуализацией до такой степени, что именно из-за ее всеобщности это почти не доходит до нашего сознания. Чтобы привести пример заведомо неритуализованного поведения человека, придется обратиться к действиям, которые не производят в обществе, — таким, как неприкрытая зевота или потягивание, ковыряние в носу или почесывание в неудобноназываемых местах тела. Все, что называется манерами, разумеется, жестко закреплено культурной ритуализацией. «Хорошие» манеры — это *per definitionem*<sup>1</sup> те, которые характеризуют собственную группу; мы постоянно руководствуемся их требованиями, они

---

<sup>1</sup> По определению (лат.). — *Примеч. пер.*

становятся нашей второй натурой. В повседневной жизни мы не осознаем, что их назначение состоит в торможении агрессии и в создании социального союза. Между тем именно они и создают «групповое сцепление», как это называется у социологов.

Функция манер как средства постоянного взаимного успокоения членов группы сразу становится ясной, когда мы наблюдаем последствия выпадения этой функции. Я имею в виду не грубое нарушение обычаев, а всего лишь отсутствие тех не очень заметных вежливых взглядов и жестов, которыми человек — например, входя в помещение, — дает знать, что принял к сведению присутствие своего ближнего. Если кто-то считает себя обиженным членами своей группы и входит в комнату, в которой они находятся, не исполнив этого маленького ритуала учтивости, а ведет себя так, словно там никого нет, — такое поведение вызывает раздражение и враждебность точно так же, как открыто агрессивное поведение. Такое умышленное подавление нормальной церемонии умиротворения фактически равнозначно открыто агрессивному поведению.

Поскольку любое отклонение от форм общения, характерных для определенной группы, вызывает агрессию, члены такой группы оказываются вынуждены точно выполнять все нормы социального поведения. С неконформистом обращаются так же плохо, как с чужаком; в простых группах, примером которых может служить школьный класс или небольшое воинское подразделение, его самым жестоким образом выживают.

Важная функция вежливых манер очень хорошо поддается изучению при социальных контактах между различными группами и подгруппами человеческих культур. Значительная часть привычек, определяемых хорошими манерами, представляет собой ритуализованное в культуре утрирование жестов покорности, большинство из которых, вероятно, восходит к филогенетически ритуализованному поведению, имевшему тот же смысл. Местные традиции хороших манер в различных культурных подгруппах требуют количественно различного подчеркивания этих выразительных движений. Хорошим примером может служить жест «учтивого слушания», который состоит в том, что слушающий вытягивает шею и одновременно поворачивает голову, подчеркнуто «подставляя ухо» говорящему. Это движение выражает готовность внимательно слушать, а может быть и слушаться. В учтивых манерах некоторых азиатских культур этот жест очень сильно утрирован; в Австрии это один из самых распространенных жестов вежливости, особенно у дам из хороших семей, в других же центральноевропейских странах он, по-видимому, менее подчеркнут. В некоторых областях Северной Германии он сведен к минимуму или совсем отсутствует. В этой культуре считается корректным

и учтивым, чтобы слушающий держал голову ровно и смотрел говорящему прямо в лицо, как это требуется от солдата, получающего приказ. Когда я приехал из Вены в Кенигсберг, — а между этими городами разница, о которой идет речь, особенно велика, — прошло довольно много времени, прежде чем я привык к жесту вежливого внимания, принятому у восточнопрусских дам. Я ожидал от дамы, с которой разговаривал, что она хоть слегка отклонит голову, и потому, когда она сидела очень прямо и смотрела мне прямо в лицо, не мог отделаться от мысли, что говорю что-то неподобающее.

Разумеется, значение таких жестов учтивости определяется исключительно соглашением между передатчиком и приемником в одной и той же системе связи. Между культурами, в которых эти соглашения различны, неизбежны недоразумения.

Совершенно правильно и закономерно, что мы считаем «хорошими» те обычаи, которым научили нас родители; что мы свято храним социальные ритуалы, переданные нам традицией нашей культуры. Но мы должны употреблять всю силу своего ответственного разума, чтобы не поддаваться нашей естественной склонности относиться к социальным нормам и ритуалам других культур как к неполноценным. Темная сторона псевдовидообразования состоит в том, что оно подвергает нас опасности не считать людьми представителей других псевдовидов. Очевидно, именно это происходит у многих первобытных племен, в языках которых название собственного племени синонимично слову «человек». Когда они съедают убитых воинов враждебного племени, то с их точки зрения это вовсе не людоедство. Моральный вывод из естественной истории псевдовидообразования состоит в том, что мы должны научиться терпимости к другим культурам, должны отбросить свою культурную или национальную спесь и уяснить себе, что социальные нормы и ритуалы других культур, которым их представители хранят такую же верность, как мы своим, с таким же правом могут уважаться и считаться священными. Без терпимости, вытекающей из этого осознания, человеку слишком легко увидеть воплощение зла в том, что для его соседа является наивысшей святыней. Именно нерушимость социальных норм и ритуалов, в которой состоит их величайшая ценность, может привести к самой ужасной из войн, к религиозной войне, — и именно она угрожает нам сегодня!

Здесь снова возникает опасность, что меня неверно поймут, как это часто бывает, когда я обсуждаю человеческое поведение с точки зрения естествознания. Я в самом деле сказал, что человеческая верность всем традиционным обычаям обусловлена попросту привычкой и животным страхом ее нарушить. Далее я подчеркнул тот факт, что все человеческие ритуалы возникли естественным путем, в значительной степени анало-

гичным эволюции социальных инстинктов у животных и у человека. И я даже четко объяснил, что все, что человек по традиции чтит и считает священным, не является абсолютной этической нормой, а освящено лишь в рамках определенной культуры. Но все это никоим образом не означает отрицания ценности и необходимости той твердой верности, с которой порядочный человек хранит унаследованные обычаи своей культуры.

Так не будем же глумиться над сидящим в человеке животным-рутинером, которое возвышало свои привычки до ритуала и держится за него с упорством, достойным, казалось бы, лучшего применения: немного есть на свете вещей более достойных! Если бы привычное не закреплялось и не становилось самостоятельным, как описано выше, если бы оно не возвышалось до священной самоцели, не было бы ни достоверного сообщения, ни надежного взаимопонимания, ни верности, ни закона.

## **ВЕЛИКИЙ ПАРЛАМЕНТ ИНСТИНКТОВ**

В героические времена сравнительной этологии считалось, что в каждый момент лишь одно побуждение владеет животным полностью и безраздельно. Джулиан Хаксли использовал красивое и меткое сравнение, которое я сам уже много лет цитирую в своих лекциях: он сказал, что человек, как и животное, подобен кораблю, которым командует множество капитанов. У человека все эти команды одновременно находятся на капитанском мостике, и каждый высказывает свое мнение; иногда они приходят к разумному компромиссу, который дает лучшее решение проблемы, чем отдельное мнение умнейшего из них; но иногда им не удается прийти к соглашению, и тогда корабль остается без всякого осмысленного руководства. У животных, напротив, капитаны придерживаются уговора, что в любой момент лишь один из них имеет право быть на мостике, так что каждый должен уходить, как только наверх поднялся другой. Это последнее сравнение подкупающе точно описывает некоторые случаи поведения животных в конфликтных ситуациях, и понятно, почему мы тогда проглядели тот факт, что это лишь достаточно редкие особые случаи. Кроме того, простейшая форма взаимодействия между двумя соперничающими побуждениями состоит, видимо, в том, что одно из них попросту подавляет или выключает другое; так что было вполне законно и правильно рассматривать вначале простейшие явления, легче всего поддающиеся анализу, даже если они не самые распространенные.

В действительности между двумя побуждениями, способными изменяться независимо друг от друга, могут существовать любые мыслимые взаимодействия. Одно из них может односторонне поддерживать и усиливать другое; оба могут взаимно поддерживать друг друга; могут, не

вступая в какое-либо взаимодействие, суммироваться, налагаясь друг на друга в одной и той же форме поведения; наконец, они могут взаимно тормозить друг друга. Кроме множества других взаимодействий, одно лишь перечисление которых увело бы нас слишком далеко, существует, наконец, и тот редкий особый случай, когда более сильное в данный момент из двух побуждений включает более слабое, как в триггере, работающем по принципу «все или ничего». Лишь один этот случай соответствует сравнению Хаксли, и лишь об одном-единственном побуждении можно вообще сказать, что оно по большей части подавляет все остальные, — о побуждении к бегству. Но даже и этот инстинкт достаточно часто находит себе хозяина.

Повседневные частые, многократно используемые «дешевые» инстинктивные действия, которые я назвал «малыми служителями сохранения вида», часто находятся в распоряжении многих «больших» инстинктов. Прежде всего движения перемещения — бег, полет, плавание и т. д., но также и другие, когда животное клюет, грызет, хватает и т. п., могут служить и питанию, и размножению, и бегству, и агрессии, которые мы будем здесь называть «большими» инстинктами. Поскольку они, таким образом, служат как бы инструментами различных систем более высокого порядка и подчиняются им — прежде всего вышеупомянутой «большой четверке» — как источникам мотивации, я назвал их в другой работе инструментальными действиями. Однако это вовсе не означает, что такие формы движения лишены собственной спонтанности; как раз наоборот, широко распространенному принципу естественной экономии соответствует, чтобы, скажем, у волка или у собаки спонтанное возникновение элементарных побуждений к вынюхиванию, выслеживанию, бегу, погоне и разрыванию добычи было настроено приблизительно на те требования, какие предъявляет к ним голод (в естественных условиях). Если исключить голод в качестве побуждения с помощью очень простого приема, постоянно наполняя кормушку самой лакомой едой, то сразу выясняется, что животное вынюхивает, выслеживает, бежит и гонит так же, как если бы вся эта деятельность была необходима для удовлетворения потребности в пище. Но если собака очень голодна, она делает все это измеримо активнее! Таким образом, хотя вышеназванные инструментальные инстинкты имеют свою собственную спонтанность, голод побуждает их к еще большей активности, чем если бы они были предоставлены самим себе. Именно так: побуждение может быть побуждаемо!

Однако такая деятельность по приказу одной из высших инстанций никогда не носит характер «рефлекса», т. е. вся организация инстинктивного движения ведет себя не как машина, которая, когда ее не



используют, сколь угодно долго стоит без дела и «ждет», пока кто-нибудь не нажмет на кнопку. Скорее она похожа на лошадь, которой нужны поводья и шпоры, чтобы целесообразно подчиняться хозяину, но ей необходимо ежедневно давать двигаться, чтобы избежать проявлений избыточной энергии, которые при определенных обстоятельствах могут стать поистине опасными, как, например, в случае инстинкта внутривидовой агрессии, интересующем нас прежде всего.

## ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ, АНАЛОГИЧНЫЕ МОРАЛЬНЫМ

Каким образом ритуал выполняет поистине невыполнимую задачу — удерживает внутривидовую агрессию от всех проявлений, которые могли бы серьезно повредить сохранению вида, но при этом не исключает ее функций, необходимых для сохранения вида?

Решение проблем, возникающих таким образом перед обоими Великими Конструкторами эволюции<sup>1</sup>, достигается всегда одним и тем же способом: полезный и даже необходимый в общем случае инстинкт оставляется без изменения, но для особых случаев, где его проявление было бы вредно, вводится весьма специальный созданный *ad hoc* механизм торможения. Культурно-историческое развитие народов и в этом отношении происходит аналогичным образом; именно поэтому важнейшие требования Моисеевых и всех прочих скрижалей — не предписания (*Gebote*), а запреты (*Verbote*).

В царстве высших позвоночных существует неисчислимо множество запретов причинять вред собрату по виду. Они часто играют существенную роль и там, где наблюдатель, очеловечивающий поведение животных, вообще не заметил бы наличия агрессии и необходимости специальных механизмов для ее подавления. Если верить во «всемогущество» «безошибочного» инстинкта, то кажется просто парадоксальным, что, например, самке-матери необходимы специальные механизмы торможения, чтобы сдерживать ее агрессивность по отношению к собственным детям, особенно новорожденным или только что вылупившимся из яйца.

В действительности эти специальные механизмы сдерживания агрессии очень нужны, потому что животные, заботящиеся о потомстве, как раз ко времени появления малышей должны быть особенно агрессивны по отношению к любым другим существам. Птица, высиживающая яйца, должна для защиты своего потомства нападать на любое приближающееся к гнезду живое существо, с которым она хоть сколько-нибудь соразмерна. Индейка, пока она сидит на гнезде, должна быть постоянно готова с

---

<sup>1</sup> Имеются в виду Изменчивость и Отбор. — Прим. ред.

максимальной энергией нападать не только на мышей, крыс, хорьков, ворон, сорок, и т. д. и т. п., но и на собратьев по виду: на индюка с шершавыми ногами, на индюшку, ищущую гнездо, потому что они почти так же опасны для ее выводка, как хищники. И, естественно, она должна быть тем агрессивнее, чем ближе угроза к центру ее мира, к ее гнезду. Только собственному птенцу, который в самый разгар ее агрессивности вылупляется из скорлупы, она не должна причинять никакого вреда! Как обнаружили мои сотрудники Вольфганг и Маргрет Шлейдты, это торможение у индейки включается только акустически. Для изучения некоторых других реакций самцов-индюков на акустические стимулы они лишили слуха нескольких птиц посредством операции на внутреннем ухе. Эту операцию можно проделать лишь на только что вылупившемся цыпленке, а в этот момент различить пол еще трудно; поэтому среди глухих птиц случайно оказалось и несколько самок. Они были использованы — тем более что ни для чего другого они не годились — для изучения функции ответного поведения, которое играет столь существенную роль в связях между матерью и ребенком. Мы знаем, например, о серых гусах, что они сразу после появления на свет принимают за свою мать любой объект, который ответит звуком на их «писк одиночества». Шлейдты хотели предложить только что вылупившимся индюшатам выбор между индейкой, которая слышит их писк и правильно на него отвечает, и глухой, от которой ожидалось, что она — не слыша писка птенцов — будет издавать свои призывы случайным образом.

Как это часто случается при исследовании поведения, эксперимент дал результат, которого никто не ожидал, но который оказался гораздо интереснее ожидавшегося. Глухие индейки совершенно нормально высиживали птенцов, как и до того их социальное и половое поведение вполне отвечало норме. Но когда стали появляться на свет их индюшата — оказалось, что материнское поведение подопытных животных нарушено самым драматичным образом: все глухие индейки заклевывали насмерть всех своих детей, едва они вылуплялись из яиц! Если глухой индейке, которая отсидела на искусственных яйцах положенный срок и потому должна быть готова к приему птенцов, показать однодневного индюшонка, она реагирует на него вовсе не материнским поведением: не издает призывных звуков, а когда малыш приближается к ней примерно на метр, готовится к отпору — распускает перья, яростно шипит и, как только индюшонок оказывается в пределах досягаемости ее клюва, клюет его изо всех сил. Если не предполагать, что у индейки повреждено еще что-либо важное, кроме слуха, то такое поведение можно объяснить только одним: у нее нет ни малейшей врожденной информации о том, как должны выглядеть ее малыши. Она клюет все, что движется около ее гнезда и не

настолько велико, чтобы реакция бегства пересилила агрессию. Только писк индюшонка, и ничто больше, посредством врожденного механизма включает материнское поведение и сдерживает агрессию.

Последующие эксперименты с нормальными, слышащими индейками подтвердили правильность этой интерпретации. Если к индейке, сидящей на гнезде, подтягивать на нитке, как марионетку, натурально сделанное чучело индюшонка, то она клюет его точно так же, как глухая. Но стоит включить встроенный в чучело маленький динамик, из которого раздается магнитофонная запись «плача» индюшонка, как нападение обрывается вмешательством торможения, явно очень сильного; индейка начинает издавать типичные призывные звуки, соответствующие квохтанью домашних кур.

Каждая неопытная индейка, только что впервые высидевшая индюшат, нападает на все предметы, движущиеся возле ее гнезда, размерами примерно от землеройки до большой кошки. У такой птицы нет врожденного «знания», как именно выглядят хищники, которых нужно отгонять. На беззвучно приближающееся чучело ласки или хомяка она нападает не более яростно, чем на чучело индюшонка, но, с другой стороны, готова тотчас по-матерински принять обоих хищников, если они предъявят «удостоверение индюшонка» — магнитофонную запись цыплячьего писка — через встроенный микродинамик. Сильное впечатление — видеть, как такая индейка, только что яростно клевавшая беззвучно приближавшегося птенчика, с материнским призывом расправляет перья, чтобы с готовностью принять под себя пищущее чучело хоряка, подменного ребенка в самом отчаянном смысле слова.

Единственный признак, который, по-видимому, врожденным образом усиливает реакцию на врага, — это волосистая, покрытая мехом поверхность. По крайней мере, из наших первых опытов мы вынесли впечатление, что меховые чучела раздражают индеек сильнее, чем гладкие. В таком случае индюшонок, — а он имеет как раз подходящие размеры, движется около гнезда, да еще вдобавок покрыт пухом — просто не может не вызывать у матери постоянного оборонительного поведения, которое должно столь же постоянно подавляться цыплячьим писком, чтобы предотвратить детоубийство. Это относится, во всяком случае, к птицам, выводящим потомство впервые и еще не знающим по опыту, как выглядят их собственные дети. При индивидуальном обучении рассматриваемые формы поведения быстро меняются.

Труднее разобраться в механизме торможения, который надежно препятствует взрослым собакам всех европейских пород всерьез укусить молодую, в возрасте до 7—8 месяцев. По наблюдениям Тинбергена, у гренландских эскимосских собак этот запрет ограничивается молодежью собственной стаи, запрета кусать чужих щенков у них не существует; быть

может, так же обстоит дело и у волков. Каким образом узнается юный возраст собрата по виду, не вполне ясно. Во всяком случае, рост не играет здесь никакой роли: крошечный, но старый и злобный фокстерьер относится к громадному ребенку-сенбернару, порядочно надоевшему ему своими неуклюжими приглашениями поиграть, так же дружелюбно и миролюбиво, как к щенку такого же возраста собственной породы. Вероятно, существенные признаки, вызывающие это торможение, содержатся в поведении молодой собаки, а, возможно, и в запахе. Последнее проявляется в том, каким образом молодая собака прямо-таки напрашивается на проверку запаха: если только приближение взрослого пса кажется молодому в какой-то степени опасным, он бросается на спину и тем самым предъявляет свой еще голеный щенячий животик, и к тому же выпускает несколько капель мочи, которые взрослый тотчас же нюхает.

Пожалуй еще интереснее и загадочнее, чем торможение, охраняющее уже подростковую, но еще беспомощную молодежь, — те тормозящие агрессию механизмы поведения, которые препятствуют «нерыцарскому» поведению по отношению к «слабому полу». Среди животных есть целый ряд видов, у которых при нормальных, т. е. не патологических, условиях никогда не бывает, чтобы самец всерьез напал на самку. Это относится, например, к собакам и, без сомнения, также к волкам. Совершенно такой же абсолютный запрет трогать самку существует у некоторых выюровых птиц, скажем, у снегиря, и даже у некоторых рептилий, как, например, у изумрудной ящерицы.

У самцов этого вида агрессивное поведение вызывается роскошным нарядом соперника, прежде всего великолепным ультрамариново-синим горлом и зеленой окраской остального тела, от которой и пошло название этих ящериц. В то же время торможение, запрещающее кусать самку, явно основано на обонятельных признаках. Это мы с Г. Киллером однажды узнали, когда самку самого крупного из наших изумрудных ящеров коварно раскрасили под самца с помощью жирных цветных мелков. Когда мы выпустили даму-ящерицу обратно в вольер, то она — разумеется, не подозревая о своей внешности, — кратчайшим путем побежала на территорию своего супруга. Увидев ее, он яростно бросился на предполагаемого самца-пришельца и широко раскрыл пасть для укуса. Но тут он уловил запах загримированной дамы и затормозил так резко, что его занесло, и он перекувырнулся через самку. Затем он обстоятельно обследовал ее языком и после того уже не обращал внимания на зовущую к бою расцветку, что уже само по себе — примечательное достижение для рептилии. Но интереснее всего то, что это происшествие настолько потрясло нашего изумрудного рыцаря, что еще долго после того он и настоящих самцов сначала ощупывал языком, т. е. проверял их запах, и

лишь потом переходил к нападению. Так его задело за живое, что он едва не укусил даму!

Три факта ... характерны для всех механизмов торможения, препятствующих убийству или серьезному ранению. Во-первых, существует зависимость между действенностью оружия, которым располагает вид, и механизмами, препятствующими применению этого оружия против собратьев по виду. Во-вторых, существуют ритуалы, цель которых состоит в том, чтобы приводить в действие у агрессивных собратьев по виду именно эти механизмы торможения. В-третьих, на эти механизмы нельзя полагаться абсолютно, иногда они могут и отказать.

Ритуализованные движения, обеспечивающие торможение агрессии у собратьев по виду, обычно называют жестами покорности или умиротворения; второй термин, пожалуй, лучше, поскольку он не так склоняет к субъективизации поведения животных. Церемонии такого рода, как и ритуализованные выразительные движения вообще, возникают разными путями.

Интересно, что большое число жестов умиротворения у самых различных животных возникло под селекционным давлением, которое оказывали механизмы поведения, запускающие борьбу. Животное, которое стремится успокоить собрата по виду, делает все возможное, чтобы — выражаясь несколько антропоморфно — не раздражать его. Когда рыба возбуждает у сородича агрессию, она показывает свой роскошный наряд, демонстрирует возможно больший контур тела, расправляя плавники или оттопыривая жаберные крышки, двигается сильными рывками; когда она просит пощады — все происходит наоборот, во всех деталях. Она бледнеет, по возможности прижимает плавники, поворачивается к сородичу, которого нужно успокоить, узкой стороной тела, двигается медленно, крадучись, буквально пряча все стимулы, вызывающие агрессию. Петух, серьезно побитый в драке, прячет голову в угол или за какое-нибудь укрытие и таким образом, очевидно, лишает противника стимулов боевого возбуждения, исходящих от его гребня и бородавки.

Исчезновение сигнала, запускающего борьбу, поначалу препятствует лишь запуску внутривидовой агрессии, но не активному торможению уже начатого нападения. Однако совершенно очевидно, что с точки зрения эволюции от первого до второго всего один шаг, и как раз возникновение умиротворяющих жестов из сигналов борьбы «с обратным знаком» дает прекрасные примеры этого. Естественно, у очень многих животных угроза заключается в том, что многозначительно обращают в сторону противника и «суют ему под нос» оружие, будь то зубы, клюв, когти, сгиб крыла или кулак. Поскольку у таких видов все эти прелестные жесты принадлежат к числу сигналов, «понимание» которых врожденно, то в зависимости от

силы адресата они вызывают у него либо ответную угрозу, либо бегство; а способ возникновения жестов, препятствующих борьбе, предначертан здесь однозначно: они должны состоять в том, что ищущее мира животное отворачивает оружие от противника.

Однако оружие почти никогда не служит только для нападения, оно всегда служит и для защиты, для отражения ударов, и потому в этой форме жестов умиротворения есть большое «но»: каждое животное, выполняющее такой жест, весьма опасным образом разоружается, а во многих случаях даже подставляет противнику незащищенным самое уязвимое место своего тела. Тем не менее эта форма жеста покорности распространена чрезвычайно широко и была «изобретена» независимо друг от друга самыми различными группами позвоночных. Победенный волк отворачивает голову и подставляет победителю чрезвычайно ранимую боковую сторону шеи, выгнутую навстречу укусу. Галка подставляет под клюв другой галки, которую нужно умиротворить, незащищенную выпуклость своего затылка — как раз то место, куда такие птицы обычно направляют серьезные удары с целью убийства.

Таким образом, если внезапное принятие позы покорности тотчас же останавливает еще грозящее нападение победителя, то мы имеем право с достаточной уверенностью предположить, что такая поза создает особую стимулирующую ситуацию и тем самым включает некоторое активное торможение.

Среди различных и происходящих из различных источников церемоний умиротворения нам осталось рассмотреть еще те, которые, по-моему, являются важнейшими для нашей темы, а именно ритуалы умиротворения или приветствия, возникшие из заново ориентированных или переориентированных движений нападения. Они отличаются от всех до сих пор рассмотренных церемоний умиротворения тем, что не затормаживают агрессию, но отводят ее от определенных собратьев по виду и направляют на других. Это переориентирование агрессивного поведения является одним из гениальнейших изобретений эволюции; но это еще не все. Везде, где наблюдается заново ориентированный ритуал умиротворения, церемония связана с индивидуальностью партнеров, принимающих в ней участие. Агрессия некоторого определенного существа отводится от второго, тоже определенного, в то время как ее разрядка на всех остальных собратьев по виду, остающихся анонимными, не подвергается торможению. Так возникает различие между другом и чужими, и в мире впервые появляется личная связь между индивидами. Когда мне возражают, что животное — это не личность, я отвечаю, что личность берет начало именно там, где каждое из двух отдельных существ играет в мире другого такую роль, которую не может легко перенять никто из

других собратьев по виду. Иными словами, личность начинается там, где впервые возникает личная дружба.

## СОЮЗ

... Триумфальный крик<sup>1</sup> — это лейтмотив всех мотиваций, определяющих повседневную жизнь диких гусей.

Он постоянно звучит едва заметной нотой в обычном голосовом контакте, — в том гоготании, которое Сельма Лагерлеф так удивительно верно перевела словами: «Я здесь, а где ты?» — несколько усиливаясь при недружелюбной встрече двух семей и полностью исчезая лишь при мирной кормежке на пастбище и в особенности при тревоге, при общем бегстве или при перелетах крупных стай на большие расстояния. Однако едва лишь проходит такое возбуждение, временно подавляющее триумфальный крик, как у гусей тотчас же вырывается, в определенной степени как явление контраста, быстрое приветственное гоготание, которое мы знаем как самую слабую по интенсивности степень триумфального крика. Члены группы, объединенной этим союзом, целый день и при каждом удобном случае, так сказать, уверяют друг друга: «Мы едины, мы вместе против всех чужих!»

По другим инстинктивным действиям мы уже знаем о той замечательной спонтанности, о том исходящем изнутри производстве стимула, специфического для определенной формы поведения, которое в точности соразмерно «потреблению» соответствующего движения, т. е. этого стимула производится тем больше, чем чаще животному приходится выполнять это движение. Мыши должны грызть, куры клевать, а белки прыгать. При нормальных жизненных условиях это им необходимо, чтобы прокормиться. Но когда в условиях лабораторного плена такой нужды *нет*, это им так же необходимо — потому что все инстинктивные действия порождаются внутренним производством стимулов, а внешние раздражители лишь направляют запуск этих действий в конкретных условиях места и времени. Точно так же серому гусю необходимо триумфально кричать, и если отнять у него возможность удовлетворять эту потребность, то он превращается в патологическую карикатуру на самого себя. Он не может разрядить накопившееся возбуждение на какой-нибудь замещающий объект, как это делает мышь, грызущая любые предметы, или белка, стереотипно кувыркающаяся в тесной клетке, чтобы избавиться от потребности в движении. Серый гусь, не имеющий партнера, с которым

---

<sup>1</sup> Триумфальный крик — это один из подробно рассмотренных К. Лоренцом ритуалов гусей, который произошел из жестов и звуков агрессии с последующей трансформацией к сигналам «союза», индивидуального и группового («социальный инстинкт», по Лоренцу).

можно триумфально кричать, сидит или бродит печальный и подавленный. Если Йеркс однажды так метко сказал о шимпанзе, что *один* шимпанзе — это вообще не шимпанзе, то к диким гусям это относится еще в гораздо большей степени, даже тогда — и особенно тогда, — когда одинокий гусь находится в густонаселенной колонии, где у него нет партнера по триумфальному крику. Если такая печальная ситуация преднамеренно создается в опыте, в котором одного-единственного гусенка выращивают изолированно от собратьев по виду, то у этого несчастного создания наблюдается ряд характерных нарушений поведения. Они относятся и к неодушевленному, и — в еще большей степени — к одушевленному окружению и весьма многозначительно напоминают нарушения, установленные Рене Спитсом у госпитализированных детей, которые лишены достаточных социальных контактов [1]. Такое существо не только лишено способности реагировать должным образом на стимулы, исходящие из внешней среды; оно старается по возможности уклониться от любых внешних раздражений. Поза лека лицом к стене является при таких состояниях «патогномонической», т. е. ее одной уже достаточно для диагноза. Так же и гуси, которых психически искалечили подобным образом, садятся, уткнувшись клювом в угол комнаты, а если поместить в одну комнату двух, как мы сделали однажды, то в два угла, расположенные по диагонали. Рене Спитс, которому мы показали этот эксперимент, был просто потрясен такой аналогией между поведением наших подопытных животных и тех детей, которых он изучал в сиротском приюте. В отличие от детей, искалеченный таким образом гусь поддается лечению, но полностью ли, мы еще не знаем, поскольку на восстановление требуются годы.

Едва ли не более драматично, чем такая экспериментальная помеха образованию триумфального крика, действует насильственный разрыв этого союза, что в естественных условиях случается слишком часто. Первая реакция серого гуся на исчезновение партнера состоит в том, что он изо всех сил старается того отыскать. Он непрерывно, буквально день и ночь, издает трехсложный дальний зов, торопливо и взволнованно обегает привычные места, в которых обычно бывал вместе с пропавшим, и все больше расширяет радиус своих поисков, облетая большие пространства с непрерывным призывным криком. С утратой партнера тотчас же пропадает всякая готовность к борьбе, осиротевший гусь вообще перестает защищаться от нападений собратьев по виду, убегает от более молодых и слабых; а поскольку о его состоянии быстро «начинаются толки» в колонии, он сразу оказывается на самой низшей ступени рангового порядка. Порог всех раздражений, вызывающих бегство, значительно понижается, птица проявляет крайнюю трусость не только по отношению к



собратьям по виду, она пугается всех раздражений, исходящих от внешнего мира, гораздо больше, чем прежде.

Иногда бывает, что триумфальный крик таких гусakov выходит из всяких рамок, доходит до экстаза, и тут происходит нечто весьма примечательное и жуткое. Звуки становятся все громче, сдавленное и быстрее, шеи вытягиваются все более и более горизонтально, теряя тем самым характерное для церемонии поднятое положение. Ритуализованная церемония при чрезмерном нарастании ее интенсивности все более и более *утрачивает* те двигательные признаки, которые отличают ее от неритуализованного прототипа. Таким образом, происходит настоящая регрессия в смысле Фрейда: церемония возвращается к эволюционно более раннему, первоначальному состоянию. Впервые такую «деритуализацию» обнаружил Николай на снегирях. Церемония приветствия у самок этих птиц, как и триумфальный крик у гусей, возникла посредством ритуализации из исходных угрожающих жестов. Если усилить сексуальные побуждения самки снегиря долгим одиночеством, а затем поместить ее вместе с самцом, то она преследует его жестами приветствия, которые принимают агрессивный характер тем отчетливее, чем сильнее напряжение полового инстинкта.

У пары гусakov возбуждение такой экстатической любви-ненависти может на любом уровне остановиться и вновь затихнуть; затем развивается триумфальный крик, хотя все еще крайне возбужденный, однако нормально завершающийся тихим и нежным гоготанием, даже если их жесты только что угрожающе приближались к проявлениям яростной агрессивности. Даже если видишь такое впервые, ничего не зная о только что описанных процессах, испытываешь при виде подобных проявлений чрезмерно пылкой любви какое-то неприятное чувство. Невольно приходят на ум выражения вроде «Так тебя люблю, что съел бы», и вспоминается старая мудрость, которую так часто подчеркивал Фрейд, что именно обиходная речь обладает надежным и верным чутьем к глубочайшим психологическим взаимосвязям.

Как мы знаем, существуют животные, которые полностью лишены внутривидовой агрессии и всю жизнь держатся в прочно связанных стаях. Можно было бы думать, что этим созданиям предначертано развитие постоянной дружбы и братской сплоченности отдельных особей; но как раз у таких мирных стадных животных ничего подобного никогда не бывает, их сплоченность всегда совершенно анонимна. Личный союз, личную дружбу мы находим *только* у животных с высокоразвитой внутривидовой агрессией, причем этот союз тем прочнее, чем агрессивнее соответствующий вид. Едва ли есть рыбы агрессивнее цихлид и птицы агрессивнее гусей. Если животное в зависимости от времени года

попеременно становится то территориальным и агрессивным, то неагрессивным и стадным, то любая возможная для него личная связь ограничена периодом агрессивности.

Личный союз возник в ходе великого становления, несомненно, в тот момент, когда у *агрессивных* животных появилась необходимость в совместной деятельности двух или более особей ради некоторой цели, служащей для сохранения вида, — вероятно, большей частью ради заботы о потомстве. Несомненно, что личный союз — любовь — во многих случаях возникал из внутривидовой агрессии; в большинстве известных случаев это происходило путем ритуализации переориентированного нападения или угрозы. Поскольку возникшие таким образом ритуалы связаны *лично с партнером* и поскольку в дальнейшем, превратившись в самостоятельные инстинктивные действия, они становятся *потребностью*, они превращают в насущную потребность и постоянное присутствие партнера, а его самого в «животное с притягательной силой дома».

Внутривидовая агрессия на миллионы лет *старше* личной дружбы и любви. В течение долгих эпох истории Земли несомненно появлялись чрезвычайно свирепые и агрессивные животные. Почти все рептилии, каких мы знаем сегодня, именно таковы, и трудно предположить, что в давние времена это было иначе. Однако личный союз мы знаем только у костистых рыб, у птиц и у млекопитающих, то есть у групп, ни одна из которых не известна до позднего мезозоя. Так что внутривидовой агрессии без ее противника — любви бывает сколько угодно, но *любви без агрессии не бывает*.

Механизмом поведения, который необходимо четко, как особое понятие, отделять от внутривидовой агрессии, является *ненависть* — уродливая младшая сестра большой любви. В отличие от обычной агрессии, она направлена *на индивида*, в точности как и любовь, и, по-видимому, любовь является предпосылкой ее наличия: по-настоящему ненавидеть можно, наверное, лишь то, что когда-то любил и все еще любишь, хоть и отрицаешь это.

В предыстории человека никакие особенно высокоразвитые механизмы для предотвращения внезапного убийства не были нужны: такое убийство было и без того невозможно. Нападающий, убивая свою жертву, мог только царапать, кусать или душить, причем жертва имела более чем достаточную возможность апеллировать к тормозам агрессивности нападающего жестами покорности и испуганным криком. Понятно, что на слабо вооруженных животных не действовало селекционное давление, которое могло бы вызвать к жизни те сильные и надежные запреты применять оружие, какие совершенно необходимы для выживания видов, обладающих опасным оружием. Когда же изобретение искусственного

оружия внезапно открыло новые возможности убийства, то прежнее равновесие между сравнительно слабыми запретами агрессии и такими же слабыми возможностями убийства оказалось в корне нарушено.

Человечество действительно уничтожило бы себя с помощью своих первых великих открытий, если бы возможность делать открытия и великий дар ответственности не были замечательным образом в равной степени плодами одной и той же специфически человеческой способности — способности задавать вопросы. Если человек, по крайней мере до сих пор, не погиб в результате своих собственных открытий, то только благодаря тому, что он способен поставить перед собой вопрос о последствиях своих поступков и ответить на него. Но этот уникальный дар не принес человечеству гарантии против самоуничтожения. Хотя со времени изобретения ручного рубила значительно возросла моральная ответственность и соответственно усилились вытекающие из нее запреты убийства, к сожалению, в равной мере возросла и легкость убийства, а главное — утонченная техника убийства привела к тому, что последствия деяния уже не тревожат того, кто его совершил. Расстояние, на котором действует всякое огнестрельное оружие, спасает убийцу от раздражающей ситуации, которая в противном случае оказалась бы в чувствительной близости от него во всей ужасной отвратительности последствий. Эмоциональные глубины нашей души попросту не принимают к сведению, что сгибание указательного пальца при выстреле разворачивает внутренности другого человека. Ни один психически нормальный человек не пошел бы даже охотиться на зайцев, если бы ему приходилось убивать дичь зубами и ногтями. Лишь благодаря отгораживанию наших чувств от всех очевидных последствий наших действий становится возможным, чтобы человек, который едва ли решился бы дать заслуженную оплеуху невоспитанному ребенку, был вполне способен нажать пусковую кнопку ракетного оружия или открыть бомбовые люки, обрекая сотни милых детей на ужасную смерть в огне.

Что могло произойти, когда человек впервые взял в руку рубило? Вполне вероятно, нечто подобное тому, что можно наблюдать у детей в возрасте двух-трех лет, а иногда и старше: никакой инстинктивный или моральный запрет не удерживает их от того, чтобы изо всей силы бить друг друга по голове тяжелыми предметами, которые они едва могут поднять. Вероятно, изобретатель первого рубила так же мало колебался, ударить ли товарища, который его только что разозлил. Ведь чувства ничего не говорили ему об ужасном действии его изобретения; врожденный запрет убийства тогда, как и теперь, был настроен у человека на его естественное вооружение. Смутился ли он, когда его собрат по племени упал перед ним мертвым? Мы можем предположить это с уверенностью. Общественные

высшие животные часто реагируют на внезапную смерть собрата по виду весьма драматическим образом. Серые гуси стоят над мертвым другом с шипением, в состоянии наивысшей готовности к обороне. Мюнхенский слон Вастль, который без какого-либо агрессивного намерения, играя, тяжело ранил своего попечителя, пришел в величайшее волнение и встал над раненым, защищая его, чем, к сожалению, помешал оказать ему своевременную медицинскую помощь. Бернгард Гржимек рассказывал мне, что самец шимпанзе, который укусил и серьезно ранил его, пытался стянуть пальцами края раны, как только у него прошла вспышка ярости.

Вполне вероятно, что первый Каин тотчас же осознал весь ужас своего поступка. Довольно скоро должны были пойти разговоры, что, если убивать слишком много членов своего племени, это поведет к нежелательному ослаблению его боевого потенциала. Какой бы ни была отлучающая кара, предотвращавшая безудержное применение нового оружия, во всяком случае, возникла какая-то, пусть примитивная, форма ответственности, которая уже тогда защищала человечество от самоуничтожения.

Таким образом, первая функция, которую выполняла ответственная мораль в истории человечества, состояла в том, чтобы восстановить утраченное равновесие между вооруженностью и врожденным запретом убийства. Во всех прочих отношениях требования разумной ответственности могли быть у первых людей еще совсем простыми и легко выполнимыми.

## **Литература**

1. Spitz R. Hospitalism: an inquiry into the genesis of psychiatric conditions in early childhood. // *Psychoanal. Study of Child*. N.Y., 1945. Vol.1. P.53—74.

## Леонард Берковиц

### ЧТО ТАКОЕ ИНСТИНКТ?<sup>1</sup>

**Берковиц (Berkowitz) Леонард** (род. 1926) – американский психолог, теоретик и эксперт мирового уровня по проблемам человеческой агрессивности. Получил научную степень в области социальной психологии за исследование феномена лидерства в Мичиганском университете, с 1955 по 1993 год преподавал в Висконсинском университете, был также профессором-консультантом в Оксфорде, Кембридже, ряде университетов Австралии и США. Известен исследованиями агрессии и помогающего поведения. В основу первой монографии по психологии агрессии легли лекции по курсу современной социальной психологии, прочитанные в Висконсинском университете студентам старших курсов. Этот интерес к проблеме агрессии привел к возникновению 17-летней научной программы, в рамках которых Берковиц впервые исследовал насильственное воздействие средств массовой коммуникации на сознание человека. Вместе с коллегами проводил как лабораторные, так и полевые исследования агрессии в Европе и США, выявил целый ряд факторов агрессивного поведения, по преимуществу связанных с негативными аффектами и, в частности, с переживаниями гнева и фрустрации. Основатель серии книг «Достижения экспериментальной социальной психологии», выходившей в США, и редактор этой серии с 1962 по 1987 г. Автор более чем 170 научных статей и нескольких монографий.

*Сочинения: Aggression: A Social Psychological Analysis (1962); Aggression: Its Causes, Consequences, and Control (1993) и др. В рус. пер.: Агрессия: причины, последствия и контроль (1993).*

Для того чтобы оценить понятие инстинктивного влечения агрессии, нужно сперва прояснить значение термина «инстинкт». Это слово используется совершенно по-разному, и не всегда можно с уверенностью утверждать, что именно подразумевают, когда говорят об инстинктивном поведении. Мы иногда слышим, что человек под влиянием внезапно возникшей ситуации «действовал инстинктивно». Значит ли это, что он отреагировал генетически запрограммированным способом или что он или она отреагировали на неожиданную ситуацию, не подумав? Иногда о музыкантах говорят, что у них есть «музыкальный инстинкт». Подразумевают ли в этом случае, что музыканты обладают врожденным талантом и чувствительностью, развитой с помощью упражнений и

---

<sup>1</sup> Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. С. 440—446.

практики, или что музыканты рождаются с желанием играть и слушать музыку? О женщинах часто говорят, что у них есть «материнский инстинкт». Относится ли это утверждение к врожденной потребности иметь и воспитывать детей или к интересу, разделяемому многими женщинами, ко всему, что касается детей?

## **ДАРВИНОВСКАЯ КОНЦЕПЦИЯ**

Не только профаны говорят об инстинктах в свободной и двусмысленной манере. Специалисты и ученые часто не соглашались друг с другом относительно смысла этого термина. Нередко они даже противоречат сами себе, так как с годами дефиниции меняются. Даже Чарльз Дарвин, работы которого, опубликованные еще в XIX веке, до сих пор оказывают сильное влияние на современный анализ человеческого поведения, был непоследователен в применении этого термина. С. Г. Бир в своей статье, опубликованной в таком авторитетном издании, как «Энциклопедия социальных наук» (*Encyclopedia of the Social Sciences*), описал изменение взглядов Дарвина: тот рассматривал инстинкты то как драйвы, побуждающие человека к особому типу поведения, то как поведенческие тенденции (например, кураж) или проявления чувств (таких, как симпатия), или придерживался более близкого современной науке взгляда, определяя инстинкты как стереотипные поведенческие паттерны, характерные для данного вида (например, строительство улья у пчел) [1, р. 363—372].

Большинство дискуссий на тему инстинкта, включая работы Фрейда и других психоаналитиков, использовали концепцию инстинктов, в основе схожую с той, которую развивал Дарвин в своей классической работе 1871 года «Происхождение человека». В этой книге Дарвин рассматривал инстинкт в основном как влечение или импульс, побуждающий животное стремиться к определенной цели. Именно цель, а не что-то еще определяет природу данного инстинкта, настаивал он, цель, а не специфические действия животного. Животное не всегда ведет себя одинаково, когда пытается добыть еду, пару или убежище. Самое большое значение имеют цели животного. Более того, по Дарвину, инстинкты не обязательно направлены на поиск удовольствия и стремление избежать боли. Он думал, что более «вероятно, что инстинкты являются простой наследственной силой, не стимулированной ни удовольствием, ни болью» [2, р. 477].

## **ПОНЯТИЕ ФРЕЙДА: «ИНСТИНКТ СМЕРТИ»**

Понятие инстинкта имеет у Фрейда существенное сходство с Дарвиновской концепцией. Как и Дарвин, Фрейд верил, что внутренние

побуждения заставляют человека преследовать определенные цели, и так же, как и великий эволюционист, он считал, что цель инстинктов не всегда заключается в простом поиске удовольствия. О предполагаемом стремлении человечества к смерти и уничтожению Фрейд написал в опубликованной после Первой мировой войны аналитической работе «По ту сторону принципа удовольствия» [4]. Согласно концепции Фрейда, конечной целью всей жизни является не удовлетворение фундаментальных биологических потребностей в выживании, а смерть.

Фрейд изначально относился к природе человека с глубоким пессимизмом и, под влиянием ужасной жестокости и разрушений, вызванных войной, а может быть, и собственных проблем (включая расхождения с некоторыми из своих прежних последователей), пришел к окончательному убеждению, что инстинкт жизни в какой-то степени противостоит другой инстинктивной силе — поиску смерти. В основании «инстинкта смерти», считал Фрейд, лежит биологический механизм, общий для всех форм жизни. Каждый организм, размышлял он, стремится снизить нервное возбуждение до минимума. Смерть полностью снимает всякое внутреннее напряжение, и, таким образом, все органические формы жизни стремятся к смерти. Однако стремление к полному внутреннему спокойствию сталкивается с противоположной силой, инстинктом жизни. По словам Фрейда, задача либидо – обезвредить разрушающий инстинкт, и оно выполняет свою задачу, отвлекая этот инстинкт наружу... в направлении объектов окружающего мира». Следовательно, инстинктивное влечение к смерти проявляется в агрессивном отношении к другим людям «В самом деле кажется, писал он, как будто нам нужно уничтожить какую-то другую вещь или человека для того, чтобы не уничтожить самих себя... Печальное открытие для моралиста» [приводится по 7].

Если следовать теории Фрейда, то людям все же не обязательно делать этот выбор. Всегда существует та или иная альтернатива. Ортодоксальный психоанализ утверждает, что агрессивный драйв можно ослабить (то есть изменить его направление или сублимировать), занявшись подменяющей агрессию деятельностью, не включающей ни насилие над другими людьми, ни самоуничтожение. Мы можем найти нашей агрессивной энергии конструктивный выход в стремлении доминировать над другими в преодолении встречающихся нам трудностей, в освоении окружающей среды. Однако Фрейд не возлагал больших надежд на то, что подобные отвлечения сработают. Его «окончательное представление было мрачным» [7, р. 104]. Люди не могут избежать непрерывной борьбы собственной жизни и инстинкта смерти. Вероятно, драйв ненависти и уничтожения можно ослабить, но нельзя исключить полностью.

Мало кто из последователей Фрейда согласился с его предположе-

нием, что стремление к насилию основано на стремлении к собственной смерти [7, р. 105]. Тем не менее, нынешний психоанализ по большей части разделяет основные взгляды Фрейда на агрессию. Так же как и Фрейд, многие психоаналитики полагают, что людям требуется гармонизировать противоположные сексуальные и агрессивные инстинкты. Для многих современных фрейдистов эти влечения схожи в очень важном аспекте: оба влечения врожденные, постоянно требуют выражения, направление и того и другого можно изменить. Эта концепция настолько распространена, что даже те психологи, которые не считают себя ортодоксальными психоаналитиками, принимают ее. Один психолог из Калифорнии недавно заявила в прессе, что дети «рождаются с агрессивными влечениями». Однако, продолжала она, излагая собственную версию ортодоксальной психодинамической теории, «в любящей семье» эти влечения могут быть изменены на «здоровую агрессивность: конкуренцию и честолюбие».

### **КОНЦЕПЦИЯ АГРЕССИВНОГО ИНСТИНКТА ЛОРЕНЦА**

Конрад Лоренц, выдающийся исследователь поведения животных, интерпретировал агрессию с точки зрения энергетической модели мотивации животных (воспользуемся характеристикой Хинде [5]). Его формулировки стоит обсудить, так как они затрагивают ряд вопросов, чрезвычайно важных для адекватного понимания агрессии, в том числе и человеческого насилия.

В течение всего своего длинного и замечательного научного пути Лоренц придерживался мнения, что инстинктивные действия по большей части детерминированы эндогенно как у животных, так и у людей, и они не являются главным образом реакцией на внешние события [6, 3]. В инстинктивных центрах нервной системы организма спонтанно накапливается неизвестное вещество или возбуждение, и оно заставляет организм реагировать на ситуативный стимул особым способом. Важно отметить, что Лоренц не приравнивает эту стимуляцию к рефлексам. Организм не побуждается внешними событиями. Более вероятно то, что ситуативные стимулы всего лишь «открывают» или «высвобождают» в нервной системе сдерживающие механизмы, тем самым давая возможность внутреннему драйву «вытолкнуть» инстинктивное действие наружу.

Формулировка Лоренца придает новый смысл и создает базу для попыток контроля агрессии. Лоренц полагает, что если организм в надлежащее время не столкнулся со случайным высвобождающим стимулом, то потом может действовать неадекватно ситуации. Инстинктивное поведение может проявляться само, в результате давления сдерживаемого в организме драйва. Так, например, голубь-самец, лишенный возможности ухаживать за самкой и спариваться с ней, начинает



приседать и курлыкать не только перед надувной резиновой голубкой, но и перед углами собственной клетки [6, р. 52]. Лоренц считал, что такая «бессмысленная активность» (*vacuum activity*) возникает вследствие переизбытка инстинктивной энергии, аккумулированной в особом центре инстинкта. Я кратко проанализирую этот аргумент.

Энергетическая модель Лоренца, очевидно, имеет существенное сходство с общим мотивационным подходом Фрейда: эколог-первопроходец признавал «соответствие» между своими взглядами и взглядами Фрейда. В случае агрессии он все же не принимал идеи Фрейда об инстинкте смерти, но действительно был убежден, вместе с великим психоаналитиком, что люди обладают врожденным стремлением нападать на других. Лоренц также считал, что этим влечением могут быть вызваны действия, на первый взгляд имеющие с агрессией мало общего<sup>1</sup>.

Важно убеждение Лоренца относительно того, что агрессивное побуждение, как и другие инстинкты, спонтанно генерируется в человеке и постоянно ищет выражения. Он четко сформулировал эту точку зрения в рассчитанной на широкую аудиторию книге 1966 года «Об агрессии» (*On Aggression*). Отталкиваясь от своей энергетической модели, Лоренц считал, что «именно спонтанность [агрессивного] инстинкта делает его столь опасным» [6, р. 50]. Предполагается, что агрессивный драйв возникает сам по себе, а не как реакция на фрустрацию и внешние стрессы. Мы не можем существенно уменьшить агрессивные наклонности людей, облегчив их участь или уменьшив разочарования, настаивал Лоренц.

**Представляют ли люди особую опасность?** Лоренц также был убежден, что агрессивный инстинкт оказывает на людей более серьезное влияние, чем на животных. В отличие от людей, заявлял он, у многих видов животных есть инстинктивные механизмы, контролирующие и сдерживающие их от нападения на себе подобных. Легче всего наблюдать эти сдерживающие процессы у животных, которые легко могут уничтожить друг друга. Так, утверждает Лоренц, львы, волки и даже собаки обладают чем-то вроде естественного «выключателя», автоматически сдерживающего их нападение на противника, когда активизируется запрещающий механизм. Этот механизм удерживает их от уничтожения врагов из своего вида. Согласно Лоренцу, таким эффектом обладают жесты

---

<sup>1</sup> В отличие от Фрейда, Лоренц все же делал попытки интегрировать свою концепцию с дарвиновской доктриной эволюции. Лоренц предположил, что агрессия дала, по крайней мере, три эволюционных приобретения. Она привела к дисперсии животных одного вида на данной территории, таким образом, сбалансировав количество представителей вида и имеющиеся ресурсы; способствовала отбору сильнейших представителей вида в ходе драк с соперниками и способствовала проявлению заботы о молодняке.

умиротворения. Когда два животных одного вида дерутся, через некоторое время более слабое животное, которому грозит смерть, подчиняется победителю и показывает жест умиротворения. Так, волк, жестоко дерущийся с другим волком и проигрывающий схватку, изображает покорность, повернувшись на спину и выставя незащищенное брюхо. Жест умиротворения быстро блокирует агрессию победителя и тем самым мешает животному добить жертву. Люди, писал Лоренц, не имеют инстинктивных преград, мешающих им *убивать* своих собратьев. Их нападения на других нельзя так же легко и быстро «выключить». Вследствие этого человеческий агрессивный драйв намного опаснее, чем агрессивный драйв животного.

**Существует ли потребность в «безопасном выходе»?** Лоренц в действительности не думал, что все обстоит настолько безнадежно, даже если люди не обладают природными сдерживающими механизмами своих жестоких наклонностей. Так же как Фрейд и ортодоксальная психоаналитическая теория, он утверждал, что можно изменить вектор агрессивного драйва, направить его на другую, неагрессивную деятельность и тем самым разрядить скопившуюся агрессивную энергию. Лоренц считал, что общество должно обеспечить своих членов социально приемлемыми способами разрядки агрессивных сил, неизбежно накапливающихся у людей, иначе это грозит неконтролируемыми вспышками насилия. По мнению Лоренца и других ученых, присоединившихся к его точке зрения, цивилизованные люди страдают в наше время от недостаточного высвобождения аккумулированных в них агрессивных стремлений.

Рассмотрим данное понятие более тщательно, поскольку в той или иной форме оно до сих пор разделяется многими специалистами. Тезис Лоренца утверждает, что определенные группы людей обладают особенно сильными инстинктивными драйвами из-за влияния своей наследственности. Предполагается, что для данных групп людей важно найти подходящий выход их внутренней агрессивной энергии. Например, Лоренц утверждал, что высокая степень неприспособленности, неврозы и даже склонность попадать в аварийные ситуации, распространенные среди нынешних индейцев юта с западных равнин Северной Америки, являются следствием неспособности индейцев разрядить веками вырабатывавшуюся у них интенсивную тягу к агрессии [6, р. 244—245]. Также Лоренц полагал, что причиной серьезных разногласий и ссор, возникающих между членами экспедиций в отдаленные местности, является изоляция от других людей. Людям в экспедиции не хватает специфических мишеней за пределами группы для разрядки накопившихся у них агрессивных побуждений. Они конфликтуют с другими членами своей экспедиции из-за все возрастающих

*деструктивных прессов*. Лоренц предлагал несколько советов людям, попадающим в подобные ситуации: «восприимчивый человек может найти выход в том, чтобы, выбравшись незаметно из барака (палатки или иглу), разбить какой-нибудь недорогой предмет с таким звоном и треском, как того заслуживает случай» [6, р. 55—56] .

Здесь мы снова видим знакомый аргумент в пользу «очищающей разрядки» предположительно сдерживаемой агрессивной энергии. Такую разрядку часто защищают психологи и работники, специализирующиеся в сфере ментального здоровья с психодинамической ориентацией. Не все они разделяют веру Лоренца и Фрейда в существование спонтанно возникающего побуждения к насилию. Фактически многие считают более правдоподобной мысль о том, что влечение к агрессии возрастает в течение жизни вместе с ростом фрустрации и накапливающимся стрессом. Однако, так же как Фрейд и Лоренц, они защищают необходимость периодической разрядки накапливающихся агрессивных побуждений. Если влечение к агрессии не переключено на подменные действия, такие, как конкуренция или стремление к мастерству, и не разряжается в искусственных формах агрессии, подобных рекомендованному Лоренцом битью ваз, то вспышки неконтролируемой ярости неизбежны.

## Литература

2. Beer, C. G. (1968). Instinct. In D. L. Sills (Ed.), *Encyclopedia of the social sciences*. Vol. 7. New York: Free Press.
3. Darwin, C. (1871/1948) *The descent of man*. New York: Modern Library
4. Eibl-Eibesfeldt, I. (1979) *The biology of peace and war*. New York: Viking.
5. Freud, S. (1920/1961). Beyond the pleasure principle. In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*, Vol. 21. London: Hogarth Press.
6. Hinde, R. A. (1960). Energy models of motivation. *Symposia of Society of Experimental Biology*, 14, 199—213.
7. Lorenz, K. (1966). *On aggression*. New York: Harcourt, Brace & World.
8. Siann, C. (1985). *Accounting for aggression: Perspectives on aggression and violence*. Boston: Alien & Unwin.

## Пьер Жане

### ШОКОВЫЕ ЭМОЦИИ<sup>1</sup>

**Жане (Janet) Пьер Мари Феликс** (1859—1947)<sup>2</sup> — французский психолог, философ, психиатр. Получил образование в Высшей Нормальной Школе и двенадцать лет преподавал философию в лицее Шатору, Гавра, Парижа. В 1889 защитил диссертацию по философии («Психический автоматизм. Экспериментальное исследование низших форм психической деятельности»), а в 1893 — по медицине («Психическое состояние истериков»). С 1902 по 1934 занимал пост профессора экспериментальной психологии в Коллеж де Франс; был членом Неврологического, Медико-Психологического и Психологического обществ, Академии Моральных и Политических наук. Известность Жане принесли уже ранние работы в области психического автоматизма, исследование и терапия неврозов. С 1910-х годов Жане начал развивать теорию психологии как науки о поведении, систему иерархических функций психики. В ней нашли отражение практически все психологические феномены, начиная от простых рефлекторных реакций до сложных, специфически человеческих форм активности. Центральным в этой теории является понятие действия. Восприятие, память, мышление и другие психологические процессы и явления связаны с действием и появляются в связи с эволюцией действия. Это верно и относительно чувств. Они возникают на третьем уровне иерархической системы поведения (после рефлекторной и перцептивной стадий), на стадии социально-персональных действий и выполняют регулятивную функцию. Жане различал чувства и эмоции (шоковые эмоции). Последние отличаются дезорганизующим характером, их действие Жане связывал с трудностью адаптации к ситуации, приводящей к возвращению к более ранним способам реагирования.

*Сочинения: Les Medications psychologiques, Paris, 1919; De l'Angoisse à l'extase, tome 1 (1926), tome 2 (1928), Paris; L'évolution de la mémoire et de la notion du temps (1928); L'évolution psychologique de la personnalité (1929); L'intelligence avant le langage (1936) и др. В рус. пер.: Неврозы и фиксированные идеи (1903); Неврозы (1911); Психический автоматизм (1913); Подсознательное (сб. Новые идеи в философии, 1914).*

Эмоция появляется вслед за восприятием некоторого внешнего происшествия, цепочки событий, в которую оказывается вовлечен человек. Исследователи часто пытаются объяснять эмоции, исходя из характера этих обстоятельств. Несомненно, провоцирующее событие может вполне

---

<sup>1</sup>De l'Angoisse à l'Extase. Etude sur les croyance et les sentiments. v.2. 1928, 450—475.

<sup>2</sup>Справка подготовлена Н.Ю. Федунинной.

восприниматься как определяющее эмоциональную реакцию, когда оно вызывает эмоции, рассматриваемые нами как нормальные и оправданные. Приведем классический пример Джеймса: на повороте дороги мы нос к носу сталкиваемся с огромным медведем и переживаем эмоциональное потрясение, мы внезапно узнаем о смерти близкого человека, теряем все свое состояние, работу — эти ситуации вызывают острую эмоциональную реакцию у большинства людей. Но наблюдения показывают, что эмоциональные расстройства могут случаться и когда обстоятельства не кажутся нам провоцирующими такое поведение, что утверждает нас в необходимости искать условие возникновения эмоций отнюдь не только во внешней ситуации.

Девушка 23 лет, *Ib*, сидела за столом со своим отцом, когда он вдруг почувствовал себя плохо и пожаловался, что левая рука стала тяжелой: «Неужели я буду парализован?», — сказал он. Девушка вскрикнула, зарыдала, заметалась по комнате, у нее начались конвульсии. Она пришла в себя через два часа в своей постели, перенесенная в комнату отцом. Позже она сказала: «То, что произошло со мной, вполне естественно: моего отца парализовало, затем он умирает, для меня это большое несчастье и одиночество, я не могу ничего сделать, все бесполезно, конечно же, у меня было сильное эмоциональное потрясение». У девушки некоторое время еще оставалась слабость и безразличие, и восстановление длилось достаточно долго.

Вот пример более сложной эмоции. *Gib*, 23 года, присутствовала при попытке самоубийства своих родителей, выбросившихся из окна. Она вскрикнула, у нее начались судороги, и в течение нескольких минут продолжалось временное помутнение рассудка, судя по произносимым ею несвязным словам. Впоследствии в течение пятнадцати дней она чувствовала себя хорошо, казалось, что расстройство миновало. Но по истечении этого времени начались систематические конвульсивные кризы, сомнамбулические расстройства, нарушения воли и памяти.

*Iren*, девушка 26 лет, присутствовала при трагической смерти матери. У нее сразу случились конвульсии и временное помешательство, позже состояние несколько восстановилось, оставаясь, однако, странным, и через неделю возникли состояние безразличия и чувство пустоты, а также ретроградная амнезия на события нескольких последних месяцев. Время от времени повторялись периоды конвульсий и бредовые состояния, при которых *Iren* снова и снова воспроизводила события смерти матери. Это тяжелое расстройство тянулось в течение нескольких лет<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> См. подробное описание данного случая в хрестоматии по психологии памяти. М.: Черо, 1999, стр. 371—374.

В эволюции эмоционального расстройства прослеживаются три стадии. Первая группа поведенческих расстройств появляется сразу или почти сразу после события, например, после слов отца в случае *Ib*. Эта первая фаза обычно непродолжительна и длится от нескольких минут до одного-двух дней. Во второй период эмоциональное равновесие, казалось бы, более или менее полностью восстанавливается; этот инкубационный этап может протекать от нескольких дней до нескольких недель (иногда месяцев). Разворачивающееся в третий период эмоциональное расстройство уже не является эмоцией в полном смысле этого слова; оно может длиться годами.

На протяжении многих лет меня неизменно поражали те особенности эмоций, которые могут быть выявлены при изучении неврозов. Я описывал их во многих работах, но, полагаю, необходимо обращать больше внимания, придавать большее значение теории эмоций. В работах, касающихся психического состояния истериков (1892), я подчеркиваю тот факт, что эмоции больных все время одни и те же, они не обнаруживают адаптации к обстоятельствам, они просты, сильны и имеют разрушительное влияние на более сложные, тонкие чувства, осознание чувств, память, произвольные решения. Эмоция, видимо, играет роль, обратную воле и вниманию, которые способствуют синтетической активности, созданию все более сложных образований при участии мышления. Эмоции же, напротив, представляют собой дезорганизирующую силу.

С давних пор люди замечали, что человек, охваченный эмоцией, становится как бы ниже самого себя: психическое состояние, образование, моральное воспитание могут существенно меняться под влиянием эмоции. *Лаусок* в 1876 году говорил о любопытном случае человека, который в эмотивном состоянии начинал снова говорить на местном наречии. Я приводил множество подобных примеров, а также и случаев, когда человек терял орфографические навыки. Иногда эмоция полностью подавляет речь, но чаще всего разрушаются лишь определенные ее формы, адаптированные к тем или иным обстоятельствам: затрудняется доклад на конференции, ответ на экзамене, не находится нужное в данный момент слово. Могут меняться и голосовые особенности: голос становится выше или ниже обычного, появляется заикание, икота, всхлипывания.

Многие наблюдения за обыденной жизнью подтверждают эти замечания: удивление, неожиданность, необходимость быстрого реагирования, играющие существенную роль в эмоциях, часто вынуждают нас перейти от высокоуровневых, точных к более общим и простым формам поведения. Так, обычно мы одеваемся аккуратно, но если мы боимся опоздать на поезд, ни о какой тщательности и изощренности речи

быть уже не может. Мы удерживаемся от мести и не ударяем противника, но, когда опасность действительно велика, мы защищаемся всеми возможными средствами. Подобная подмена более сложных, совершенных действий более грубыми часто встречается в случае эмоций. Они приводят к исчезновению действия, которое необходимо было выполнить в сложившихся обстоятельствах, и замене его на более элементарные реакции. *И*b, услышав жалобу отца, должна была бы встать из-за стола, подойти к отцу, расспросить, осмотреть руку, позаботиться о нем, помочь. Она, безусловно, была способна на все эти действия и не раз ухаживала за отцом и матерью, когда они болели. Но ничего подобного она не сделала в тот момент, что характерно для всех ситуаций, когда человек охвачен эмоцией. Именно эти процессы убеждают нас в мысли, что эмоция развивается по поводу событий, к которым человек оказывается не готов и не может адаптироваться. Конечно, мы не можем быть идеально адаптированы ко всему потоку новых обстоятельств, с которыми нам приходится сталкиваться, но мы что-то меняем, ищем новые способы поведения. Охваченный же эмоцией человек «отказывается» от всякого рода подробных попыток — впадает в ступор, засыпает, бьется в истерику, производит множество бесполезных движений. Здесь мы сталкиваемся с исчезновением актов адаптации, любых ее попыток, с диффузной активностью всего организма, возвращением к примитивным формам поведения. В ситуации эмоционального криза мы сталкиваемся с одними и теми же древними, старыми действиями, не соответствующими изменчивости настоящего момента. Большой снова и снова проигрывает, воспроизводит сцену насилия или смерти матери — события, произошедшие годы назад.

Рассматривая эмоции с точки зрения иерархии форм поведения, можно сказать, что неотъемлемой характеристикой эмоций является регрессия к низшим формам поведения. «Эмоция, — говорю я в *Obsessions*, — представляет собой существенное изменение уровня психического, приводящее не только к потере синтетической функции и сведению поведения к автоматическому, что ярко видно в случаях истерии, но и к подавлению высших форм поведения и снижению психического напряжения до уровня низших реакций» (Janet, *Obsessions*, I, p. 523). К наиболее примитивным проявлениям психического относятся конвульсивные движения, и еще ниже располагаются изменения дыхания и кровообращения. В связи с этим сильная эмоция приводит к конвульсивным реакциям или висцеральным изменениям. Эти процессы могут быть как косвенным следствием подавления высших функций, так и следствием непосредственного возбуждения, которое испытывает организм. Эта регрессия частично объясняет последующее состояние истощения. Активированные в эмоциях тенденции являются примитивными тенденциями самосохранения, нападения или бегства. Они всегда обладают большим энергетическим зарядом и склонны к

прекращению действия только при полной разрядке.

Эмоциональные трудности и регрессию к более примитивным формам поведения часто описывают как механическое следствие обстоятельств. Так происходит при исследовании эмоциональных расстройств у солдат, прошедших войну, проблем, вызванных разного рода потрясениями. Но само по себе событие не объясняет тех трудностей, которые можно наблюдать. Событие приобретает эмотивный статус, поскольку за ним следует аффективная реакция. Само по себе оно не имеет этой характеристики, и в тех же обстоятельствах многие другие люди не испытывают затруднений. Эмоция не является простым следствием события, но должна рассматриваться как активная реакция человека.

Сегодня мы говорим об эмоции как о проявлении трудностей регуляции поведения, но, возможно, это не всегда было так. Все регуляторы действия имеют свое развитие, свою эволюцию. Они не нужны в простой механической системе, отвечающей каждый раз одним и тем же движением на одну и ту же стимуляцию и не реагирующей на стимульные воздействия, на которые она непосредственно не настроена. Высшие акты появлялись очень постепенно, они были вначале немногочисленны и трудны для реализации. При благоприятных обстоятельствах могли осуществляться эти изящные и в чем-то более совершенные формы поведения, но в случае опасности не было ли более разумнее вернуться к более элементарным актам, пусть более грубым, примитивным, но обеспечивающим немедленную защиту? Эти примитивные поведенческие акты сослужили добрую службу нашим предкам, при некоторых обстоятельствах человек снова обращается к ним. Рефлекторное поведение, простые реакции использовались веками. Не естественно ли то, что в какой-то момент, человек, находящийся на более высокой стадии развития, но по той или иной причине не способный воспользоваться высшими формами поведения, инстинктивно возвращается к этим примитивным актам? Они обладают огромным энергетическим зарядом. Для примитивного существа важны были не усовершенствования, не усложнения действия, не надстройки и «излишества», но его сила, что отражает способ преодоления трудности путем задействования сильных и многочисленных движений всего тела, вместо движения небольшого, но верного и точного. Эмоция подавляет усложненные и часто рискованные, ненадежные формы поведения и заменяет их множеством простых действий, ценность которых ограничена, но надежность несомненна. Она подменяет качество количеством и на мгновение создает иллюзорное ощущение силы. Возвращение назад связано также с уничтожением проблемы, поставленной внешними обстоятельствами. Стимуляция действия является сама по себе частью действия. Так, для существа, не



имеющего речевой функции, вопрос не является стимуляцией к сложному действию, вопрос — ничто, его не существует. Это происходит и при аффективной реакции, когда исчезают вопросы приличия или благопристойности, а также многие другие социальные проблемы; это способ разрешения вопроса путем его ликвидации.

Таким образом, регрессия поведения, которую мы наблюдаем в случае эмоции, может быть полезной в определенного рода обстоятельствах, а дезорганизация высших форм поведения не может рассматриваться как просто реакция на событие, но служит проявлением активности человека. Эмоциональная регуляция может рассматриваться как примитивная форма регуляции поведения, характеризующаяся полной энергетической разрядкой. Позднее появятся возможности сделать ее более точной и не такой жесткой и прямолинейной. Предпосылки к эмоциональным формам реагирования находятся скорее не в ситуации, но в самом человеке, в его поведении, реакции на ситуацию.

## Уильям С. Буллит, Зигмунд Фрейд

### ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МОТИВАХ И ЛИЧНОСТИ В ПСИХОАНАЛИЗЕ<sup>1</sup>

**Фрейд (Freud) Зигмунд** (1856—1939) — австрийский врач и психолог, основоположник психоанализа. Подробнее см. биографическую справку к статье З. Фрейда «Печаль и меланхолия».

**Буллит (Bullitt) Уильям** (1891—1967) — американский дипломат. С 1933 по 1936 г. — первый посол США в СССР, затем был послом США во Франции и представителем США на Ближнем Востоке. Сотрудничал с З. Фрейдом с 1930 г. в связи с изучением биографии президента США Томаса Вудро Вильсона.

Мы начинаем с аксиомы о том, что в психической жизни каждого человека с момента его рождения действует активная сила, которую мы называем либидо и определяем как энергию Эроса.

Либидо должно где-то размещаться. Мы полагаем, что оно «наполняет» определенные области и части нашего аппарата психики, как электрический ток заполняет батарейку или «аккумулятор»; что, подобно электрическому заряду, либидо подвержено количественным изменениям; что при задержке разрядки оно вызывает напряжение, пропорциональное количеству заряда, и ищет выхода; далее, что оно постоянно питается и снова поставляется физическими генераторами.

Либидо вначале накапливается в любви к себе — нарциссизме. Эта фаза хорошо видна у младенца. Его интерес ограничен актами и продуктами своего тела. Он находит все источники удовольствия в себе. Конечно, даже неотнимаемый от груди, ребенок имеет объект любви, материнскую грудь. Он может, однако, путем интроекции сделать этот объект частью себя и относиться к нему как к части себя.

Мы противопоставляем нарциссизму объектную любовь. Иногда состояние, сходное с нарциссизмом новорожденного, сохраняется взрослым, который в этом случае кажется нам ужасным эгоистом, неспособным любить кого-либо или что-либо, кроме себя; но обычно в ходе жизни часть либидо направляется на внешние объекты. Другая часть продолжает прочно держаться себя. Нарциссизм является первым пристанищем либидо и остается его самым гостеприимным домом. У разных индивидов пропорция между нарциссической и объектной любовью очень сильно варьирует; основной заряд либидо может размещаться в себе или в объектах, но ни один человек не обходится полностью без любви к

---

<sup>1</sup> Фрейд З., Буллит У. Томас Вудро Вильсон. 28-й президент США. Психологическое исследование. М.: ИГ «Прогресс», 1999. С.51—64.

себе.

Наша вторая теорема гласит: все человеческие существа являются бисексуальными. Каждый индивид, является ли он мужчиной или женщиной, состоит из элементов мужественности и женственности. Психологический анализ установил этот факт так же прочно, как химия установила наличие кислорода, водорода, углерода и других элементов во всех телах органического происхождения.

Когда приходит конец первой фазе чистого нарциссизма и объектная любовь начинает играть свою роль, либидо начинает наполнять три «аккумулятора»: нарциссизм, мужественность и женственность. Под выражением женственности мы понимаем все те желания, которые характеризуются пассивностью, основной потребностью быть любимым и склонностью подчиняться другим, что находит свое выражение в мазохизме, желании, чтобы тебе причиняли боль другие. С другой стороны, мы называем мужественными все желания, которые служат проявлением активности характера, подобно желанию любить и желанию достичь власти над другими людьми, контролировать внешний мир и изменять его в соответствии со своими желаниями. Поэтому мы связываем мужественность с активностью, а женственность — с пассивностью.

Основными объектами любви, которые ребенок находит, являются его мать и отец или их заместители. Его самые ранние отношения с родителями являются пассивными по своей природе: ребенок нянчится и ласкается ими, управляется согласно их желаниям и наказывается ими. Либидо ребенка сначала разряжается через эти пассивные отношения. Затем можно наблюдать реакцию со стороны ребенка. Он желает стать активным по отношению к ним, ласкать их, командовать ими и отомстить им за себя. Вследствие этого, вдобавок к нарциссизму, для его либидо открыты четыре выхода: через пассивность к своему отцу и матери и через активность по отношению к ним. Из этой ситуации развивается Эдипов комплекс.

Для того чтобы объяснить Эдипов комплекс, мы должны ввести аксиому психоанализа, предположение из теории инстинктов, которое объявляет, что в психической жизни человека два основных инстинкта являются активными: Эрос, то есть любовь в самом широком смысле этого слова, чью энергию мы называли либидо, и второй инстинкт, который мы называли, в соответствии с его конечной целью, инстинктом смерти. Инстинкт смерти представляется нам как импульс к разрушению. Он является противником Эроса, который всегда пытается создавать все большие и большие объединения, совместно связанные либидо. Оба инстинкта с самого начала одновременно наличествуют в психической жизни и редко когда-либо проявляются в чистом виде, а являются, как правило, перемешанными в различных пропорциях.

Поэтому то, что представляется нам мужественностью или женственностью, никогда не состоит из чистого либидо, а всегда несет с собой добавочный элемент желания нападать и разрушать. Мы предполагаем, что этот дополнительный элемент является намного сильнее в случае мужественности, чем в случае женственности.

Позвольте нам еще раз подчеркнуть тот факт, что каждая зарядка либидо приносит с собой некоторую долю агрессии. И возвращение к Эдипову комплексу. Мы будем, однако, обсуждать лишь Эдипов комплекс мальчика.

Мы отмечали, что либидо ребенка заполняет 5 «аккумуляторов»: нарциссизм, пассивность по отношению к матери, пассивность по отношению к отцу, активность по отношению к матери и активность по отношению к отцу — и начинает разряжаться через эти желания. Конфликт между этими различными течениями либидо порождает Эдипов комплекс маленького мальчика. Вначале ребенок не ощущает никакого конфликта: он находит удовлетворение в разрядке всех своих желаний и не обеспокоен их несовместимостью. Но постепенно для маленького мальчика становится затруднительным примирять свою активность по отношению к отцу и матери со своей пассивностью по отношению к ним либо из-за возрастания интенсивности его желаний, либо из-за возникающей потребности объединить, или синтезировать, все эти расходящиеся потоки либидо.

Для маленького мальчика особенно трудно примирить свою активность по отношению к матери с пассивностью по отношению к отцу. Когда он желает полностью выразить свою активность по отношению к матери, он встречает на своем пути отца. Тогда он желает избавиться от отца как от помехи, мешающей обладанию матерью; но, с другой стороны, заряд либидо, размещенный в пассивности по отношению к отцу, заставляет его желать подчиниться отцу, даже вплоть до желания стать женщиной, своей собственной матерью, чье место по отношению к отцу он желает занять. Из этого источника развивается впоследствии отождествление с матерью, которое становится постоянным ингредиентом в бессознательном поведении мальчика.

Желание маленького мальчика избавиться от отца становится несовместимым с его желанием быть пассивным по отношению к отцу. Эти желания ребенка вступают в конфликт. Поэтому нарушается разрядка либидо из всех этих «аккумуляторов», за исключением нарциссизма, и ребенок находится в состоянии конфликта, который мы называем Эдиповым комплексом.

Разрешение Эдипова комплекса является самой трудной проблемой, с которой лицом к лицу сталкивается мальчик в своем психическом развитии. В случае маленького мальчика страх поворачивает большую часть либидо от матери к отцу, и его основной проблемой становится

несовместимость его желания убить отца с его в равной степени сильным желанием полностью подчиниться ему.

Все лица мужского пола используют один метод решения основной дилеммы Эдипова комплекса: отождествление с отцом. Будучи в равной степени неспособен убить отца или полностью подчиниться ему, маленький мальчик находит выход, который примерно равен устранению отца и одновременно уходу от убийства. Он отождествляет себя с отцом. Вследствие этого он удовлетворяет как свои нежные, так и враждебные желания по отношению к отцу. Он не только выражает любовь к отцу и восхищение им, но также устраняет отца путем включения его в себя, как если бы он совершил акт каннибализма. С этого времени он сам становится великим обожаемым отцом.

Этот ранний шаг отождествления с отцом делает понятным более позднее честолюбивое стремление превзойти отца и стать более великим, чем отец, которое мы столь часто наблюдаем в юности. Тот отец, с которым маленький мальчик отождествляет себя, не является тем отцом, каков он есть в реальной жизни и каким он признается позднее сыном, но является отцом, чье могущество и добродетели достигли громадных размеров, а чьи слабости и ошибки отрицаются. Он является таким отцом, каким он представлялся маленькому мальчику. Позднее по сравнению с этой идеальной фигурой действительный отец неизбежно будет казаться малой пешкой; и когда юноша желает превзойти отца, он просто поворачивает от реального отца к отцовской фигуре своего детства.

Этот всемогущий, всемудрый, обладающий всеми добродетелями отец детства в результате его интроецирования ребенком становится внутренней психической силой, которую в психоанализе мы называем Идеал-Эго или Супер-Эго.

Супер-Эго проявляет себя на протяжении всей последующей жизни мальчика через свои приказы и запреты. Его негативная запрещающая функция хорошо известна всем нам как совесть. Его позитивная управляющая сторона является, возможно, менее заметной, но определенно более важной. Она находит выражение через все сознательные и бессознательные чаяния индивида. Так из неудовлетворенного желания мальчика убить отца возникает отождествление с отцом, Идеал-Эго и Супер-Эго.

Конечно, образование Супер-Эго не решает все трудности Эдипова комплекса, но оно порождает «аккумулятор» для определенного количества оттока части либидо, которое первоначально заряжало агрессивность по отношению к отцу. Однако в обмен на это Супер-Эго становится источником новых трудностей, с которыми, начиная с этих пор, приходится иметь дело Эго. Ибо Супер-Эго на всем протяжении

оставшейся жизни предостерегает, запрещает, вытесняет и пытается изолировать и отвести от целей все те либидинозные желания, которые не удовлетворяют его идеалам. Во многих людях эта борьба в Эго между либидо и Супер-Эго не является жестокой либо из-за того, что либидо является слабым и легко подчиняется Супер-Эго, либо из-за того, что Супер-Эго является столь слабым, что оно может лишь смотреть, в то время как либидо идет своим путем, или из-за того, что идеалы Супер-Эго не превышают возможностей человеческой природы и тем самым не требуют от либидо большего, чем свойственно либидинозным влечениям данного индивида. Последняя разновидность Супер-Эго приятна для человека, обладающего им; но она имеет тот недостаток, что порождает очень заурядных людей. Супер-Эго, которое не требует многого от либидо, получает немного; человек, ожидающий от себя немногого в жизни, получает это немногое.

В качестве противоположной крайности выступает Супер-Эго, идеалы которого столь грандиозны, что оно требует от Эго невозможного. Супер-Эго такого рода порождает мало великих людей, но много психотиков и невротиков. Тот путь, каким развивается такое Супер-Эго, легко понятен. Мы отмечали, что у каждого ребенка имеется преувеличенное представление о величии и мощи отца. Во многих случаях такое преувеличение столь велико, что тот отец, с которым маленький мальчик отождествляет себя, образ которого становится его Супер-Эго, превращается в самого всемогущего Отца — Бога. Такое Супер-Эго постоянно требует от Эго невозможного. Не имеет значения, чего Эго может действительно достичь в жизни. Супер-Эго никогда не удовлетворяется достигнутым. Оно постоянно требует: ты можешь сделать невозможное возможным! Ты являешься любимым сыном Отца! Ты сам являешься Отцом! Ты — Бог!

Супер-Эго такого сорта не является редкостью. Психоанализ может подтвердить, что отождествление отца с Богом является обычным, если не общим, явлением в психической жизни. Когда сын отождествляет себя с отцом, а своего отца — с Богом и делает такого отца своим Супер-Эго, он чувствует, что внутри него есть Бог, что он сам станет Богом. Все, что он делает, должно быть справедливым, так как сам Бог делает это. То количество либидо, которое заполняет эту идентификацию с Богом, становится столь огромным у некоторых людей, что они теряют способность признавать существование фактов в мире реальности, которые противоречат такому отождествлению. Они кончают в сумасшедших домах. Но тот человек, Супер-Эго которого построено на этом предположении, который с уважением относится к фактам и реальности, может, если он обладает достаточными способностями, совершить великие

дела в мире. Его Супер-Эго требует многого и получает многое.

Примирение себя с миром реальности является, естественно, одной из основных задач каждого человека. Эта задача нелегка для ребенка. Ни одно из влечений его либидо не может найти полного удовлетворения в реальном мире. Каждому человеку (который живет в мире) приходится достигать такого примирения с миром реальности. Тот, кому абсолютно не удастся выполнить эту задачу, впадает в психоз, слабоумие. Тот, кто может достичь только частичного и потому ненадежного решения конфликта, становится невротиком. И только тот человек, который достигает полного примирения, становится нормальным здоровым человеком. Конечно, мы должны добавить, что такое разрешение конфликта никогда не является настолько полным, что оно не может быть разрушено, если на человека обрушится достаточное количество внешних несчастий. Поэтому мы вполне можем сказать, что все люди являются более или менее невротичными. Тем не менее, у некоторых людей разрешение этого конфликта покоится на таком прочном фундаменте, что они могут выдержать огромные несчастия, не впадая в невроз, в то время как для других достаточно лишь малая толика невзгод, чтобы вынудить их развить невротические симптомы.

Каждое человеческое Эго является результатом попытки примирения всех этих конфликтов: конфликтов между противоречивыми влечениями либидо и влечениями либидо с требованиями Супер-Эго и с фактами реального мира человеческой жизни. В конечном счете, устанавливаемый тип примирения определяется относительной интенсивностью врожденной мужественности и женственности у данного индивида и зависит от тех переживаний, которым он подвергается в детстве. Конечным продуктом всех этих попыток примирения является характер.

Объединение влечений либидо друг с другом и с требованиями Супер-Эго, а также с требованиями внешнего мира является, как мы уже сказали, нелегкой задачей для Эго: все влечения должны быть удовлетворены тем или другим образом. Супер-Эго настаивает на своих требованиях, и нельзя избежать адаптации к реальности. Для выполнения этой задачи Эго применяет, когда непосредственное удовлетворение либидо невозможно, три механизма: вытеснение, отождествление и сублимацию.

Вытеснение является способом отрицания существования инстинктивного желания, которое требует удовлетворения, обращаясь с ним, как если бы оно не существовало, изгоняет его в бессознательное и забывает о нем.

Отождествление пытается удовлетворить инстинктивное влечение, трансформировать само Эго в желаемый объект, так что Эго представляет одновременно и желающего субъекта, и желаемый объект.

Сублимация является способом дать инстинктивному влечению

частичное удовлетворение путем замены недостижимого для него объекта родственным объектом, который не отвергается Супер-Эго или внешним миром: таким образом, инстинктивное влечение переносится со своей приносящей наибольшее удовлетворение, но недопустимой цели или объекта на такую цель или объект, которые, возможно, приносят меньшее удовлетворение, но более легко достижимы.

Вытеснение является наименее эффективным из этих способов достижения желаемого примирения конфликта, так как невозможно, в конечном счете, игнорировать инстинктивные влечения. В конце концов, давление либидо становится слишком большим, вытеснение рушится и либидо прорывается наружу. Более того, давление вытесненного либидо очень сильно возрастает вследствие вытеснения, так как ему не только не дают разрядки, но также удаляют от смягчающего воздействия рассудка, который считается с реальностью. Вытеснение может иметь успех в том, что либидо, в конечном счете, не разряжается по пути к своей первоначальной цели, но вынуждено пробивать новый выход, и извергается на другой объект.

Например, мальчик, полностью вытеснивший свою враждебность к отцу, не освобождается, таким образом, от инстинктивного желания убить отца. Наоборот, под влиянием плотины вытеснения его агрессивность против отца возрастает до тех пор, пока не становится слишком сильной для сдерживания. Вытеснение рушится, его враждебность к отцу прорывается наружу и с силой направляется либо против отца, либо против заместителя отца.

Враждебность по отношению к отцу неизбежна для любого мальчика, который претендует хоть на малейшую мужественность. А если мужчина в детстве полностью вытеснил этот инстинктивный импульс, он неизбежно в более поздней жизни будет развивать враждебные отношения с представителями отца. Он будет проявлять свою враждебность безотносительно к тому, заслуживают это представители отца или нет. Они будут вызывать его гнев из-за какой-либо мелочи, которая тем или иным образом напомнит ему об отце. В таких случаях его враждебность происходит почти исключительно от него самого и почти не имеет внешнего источника. Если же случается так, что у него вдобавок имеется реальная причина для враждебности, то его эмоциональная реакция становится чрезмерной и его враждебность превышает всякую соразмерность с внешней причиной. Как правило, для такого человека трудно поддерживать дружеские отношения с другими мужчинами равного положения, способностей и власти. Для него будет невозможно сотрудничать с людьми, стоящими выше его по положению, способностям и власти: он вынужден ненавидеть таких людей.



Мы не можем закончить обсуждение темы вытеснения, не обратив внимания на то, какие способы применяет Эго для проведения индивидуальных актов вытеснения. Для этой цели Эго использует реактивные образования, обычно путем усиления влечений, которые противостоят тем влечениям, которые требуется вытеснить. Так, например, из вытеснения пассивности к отцу может развиваться чрезмерная мужественность, которая может проявлять себя в самонадеянном отвержении каждого представителя отца. Психическая жизнь мужчины является крайне сложной вещью. Реактивные образования против вытесненных инстинктивных влечений играют огромную роль в конструировании характера, определяемого двумя основными отождествлениями с отцом и матерью.

Тот способ отождествления, который применяет Эго для удовлетворения влечений либидо, является очень полезным и многократно используемым механизмом. Мы уже объясняли, как отождествление с отцом и Супер-Эго развиваются из агрессивности по отношению к отцу; множество других отождествлений осуществляется каждый день всеми людьми. Ребенок, у которого отняли котенка, может компенсировать свою потерю этого объекта любви путем отождествления себя с котенком: он будет ползать, мяукать и есть с пола, как котенок. Ребенок, который привык «кататься» на плечах отца, «играя в лошадку», может (если отец долгое время отсутствует) посадить на плечи какую-нибудь куклу и носить ее, как его носил отец, таким образом, представляя себя отцом. Мужчина, потерявший любимую женщину, может (пока не найдет новой любви) пытаться заменить потерянный объект любви собой. Мужчина, чья пассивность по отношению к отцу не может найти непосредственной разрядки, часто помогает себе путем двойной идентификации. Он отождествляет себя со своим отцом и находит молодого человека, которого отождествляет с собой; затем он начинает проявлять по отношению к этому молодому человеку такую любовь, которую заставляет желать от своего отца его неудовлетворенная пассивность по отношению к отцу. Во многих случаях мужчина, пассивность которого по отношению к отцу не находит какого-либо непосредственного выхода, разряжает себя посредством отождествления с Иисусом Христом. Психоанализ обнаружил, что такое отождествление имеется у абсолютно нормальных лиц.

Есть еще один путь окончательного разрешения проблемы отца в Эдиповом комплексе, который ведет через двойное отождествление. Когда мальчик становится мужчиной и отцом сына, он отождествляет сына с собой ребенком, а себя — с отцом. Его пассивность по отношению к отцу находит тогда разрядку посредством его отношений с сыном. Он проявляет к сыну ту любовь, которую страстно желал получить в детстве от отца.

Такое решение основной дилеммы Эдипова комплекса является единственным нормальным решением, предлагаемым природой; но для него требуется, чтобы у мужчины был сын. Таким образом, пассивность по отношению к отцу добавляется во все другие мотивы, питающие желание иметь сына.

Мы уже упоминали о том, что отождествление с матерью возникает от пассивности по отношению к отцу. Теперь мы должны обратить внимание на усиление такого отождествления, которое имеет место, когда во время расщепления Эдипова комплекса на составляющие мальчик отказывается от матери как от объекта любви. Он переносит часть своих активных и пассивных желаний по отношению к матери на других женщин, которые являются ее заместителями; но эти желания никогда полностью не удовлетворяются, и отождествление с матерью является результатом накопления этого неудовлетворенного либидо. Используя уже описанный нами выше механизм, ребенок компенсирует потерю им своей матери путем отождествления себя с ней. Затем, на всем протяжении своей последующей жизни, он будет проявлять по отношению к другим мужчинам, которые напоминают ему о его собственном детстве, большее или меньшее количество любви, которую ребенком желал получить от матери.

Сублимация, третий способ, применяемый Эго для примирения своих конфликтов, включает в себя, как мы уже отмечали, замену первоначальных объектов либидо другими, которые не подвергаются осуждению со стороны Супер-Эго или общества. Такая замена достигается посредством перенесения заряда либидо с одного объекта на другой. Например, мальчик поворачивает часть своего либидо от матери к своим сестрам или подружкам сестер, а затем — к женщинам вне его семьи, в которых он влюбляется, до тех пор, пока, следуя этим путем, он в конечном счете не находит себе жену. Чем больше его жена напоминает ему о матери, тем большим будет отток его либидо в этот брак; но многие инстинктивные садистские импульсы, которые имеют тенденцию разрушить брак, также сопутствуют таким «материнским» взаимоотношениям.

Человеческие индивиды применяют многочисленные сублимации для разрядки либидо, и этим сублимациям мы обязаны всеми высшими достижениями цивилизации. Неудовлетворенные сублимированные желания либидо породили искусство и литературу. Само человеческое общество скрепляется сублимированным либидо; пассивность мальчика по отношению к отцу трансформируется в любовь к своим приятелям и в желание служить человечеству. Если бисексуальность человеческих чувств и индивидов временами представляется огромным несчастьем и источником

бесчисленных трудностей, мы должны помнить, что без нее человеческое общество вообще не могло бы существовать. Если бы мужчина являлся олицетворением только агрессивной деятельности, а женщина — только пассивной, человеческий род уже давным-давно прекратил бы свое существование, так как мужчины взаимно истребили бы друг друга.

Перед тем, как мы завершим краткое представление фундаментальных принципов психоанализа, представляется разумным описать еще некоторые из открытий.

Каждое препятствие в разрядке либидо вызывает накопление психической энергии, и возрастание давления в затрагиваемом «аккумуляторе» может распространиться на другие «аккумуляторы». Либидо всегда ищет места для накопления и разрядки, оно не может сдерживаться постоянно или когда его заряд превышает определенный предел. Если оно не может найти места для накопления или разрядки путем использования одного «аккумулятора», оно размещает себя и разряжается посредством использования других «аккумуляторов».

Интенсивность, или, продолжая наше сравнение, количество либидо, сильно варьирует у разных индивидов. Некоторые из них обладают очень могущественным либидо, другие — очень слабым. Либидо отдельных индивидов может быть сравнимо с электрической энергией, порождаемой крупной электростанцией, в то время как либидо других может напоминать слабый ток, порождаемый магнето автомобиля.

Либидо всегда будет отказываться от иного выхода, если свободен выход, лежащий ближе к первоначальным инстинктивным влечениям, при условии, что сопротивление Супер-Эго и внешнего мира не является большим, чем в случае иного выхода. Например, оно всегда готово отказаться от сублимации, если может найти другой объект, более близкий к первоначальному объекту либидо.

Закономерно то, что человек переносит значительную долю ненависти на лицо, к которому он наиболее привязан, а любви на лицо, которое ненавидит. То или другое из этих антитетических инстинктивных влечений вытесняется либо целиком, либо частично в бессознательное. Мы называем это принципом амбивалентности.

Рождение меньшего брата вызывает определенную реакцию у маленького мальчика: он чувствует себя «преданным» отцом и матерью. Укор за такое «предательство» и ненависть по отношению к своим родителям могут затем быть им трансформированы либо полностью, либо частично по отношению к брату. Ребенок, развивающийся нормально, освобождается от такой ненависти и чувства «предательства», совершенного по отношению к нему, путем типичной идентификации: он как бы становится отцом появившегося ребенка, а его «превращает» в себя.

Но при менее нормальном развитии упрек в «предательстве» продолжает оставаться и относиться к брату, таким образом, старший брат на протяжении всей своей жизни продолжает опасаться, что те из его друзей, которые напоминают ему меньшего брата, повторяют по отношению к нему акты «предательства».

Чувство «предательства», описанное выше, проистекает от обманутых надежд в отношении удовлетворения как активных, так и пассивных влечений либидо; но из вытеснения пассивности по отношению к отцу может возникнуть нечто, намного более серьезное. Оно может привести мужчин к форме преследования, свойственной паранойе: мании преследования. Как правило, страдающий от мании преследования верит в то, что он преследуется и «предается» тем лицом, которого больше всего любит. Мания предательства и преследования часто не имеет никакой фактической основы, а проистекает единственно из потребности убежать от любимого человека, так как тот возбуждает, но не удовлетворяет пассивность данного индивида. Если страдающий верит в то, что лицо, которое он любит, «предает» и преследует его, тогда на смену любви приходит ненависть, и он способен убежать от любимого человека. Легко проследить все случаи неоправданного недоверия и мании преследования к вытесненной пассивности по отношению к отцу.

Всевозможные крушения планов и несчастья имеют тенденцию вновь возвращать либидо к прежним местам обитания, например, возвращать либидо от сублимаций к его первоначальным объектам влечения. Мы называем это регрессией.

В ходе человеческой жизни психическое развитие вместо продолжения своей эволюции может внезапно останавливаться и заканчиваться. В таком случае некоторое травматическое переживание заполняется либидо, загоняя его в те «аккумуляторы», которых оно придерживается вплоть до самой смерти или душевного распада личности. Мы называем это фиксацией.

**Б.В. Зейгарник**

## **ПОНЯТИЯ КВАЗИПОТРЕБНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПОЛЯ В ТЕОРИИ К. ЛЕВИНА<sup>1</sup>**

**Зейгарник Блюма Вульфовна** (1900–1988) – российский советский психолог, доктор психологических наук. Окончила психологическое отделение философского факультета Берлинского университета, ученица Курта Левина. При подготовке диссертации в лаборатории Левина впервые описала эффект преимущественного запоминания незавершенных действий, получивший в мировой литературе название «эффект Зейгарник» (работа была завершена в 1924 году). Вернувшись в Москву, работала с Л.С. Выготским, А.Р. Лурия. С 1949 года преподавала психологию в Московском Университете. Активно участвовала в создании кафедры нейро- и патопсихологии на факультете психологии МГУ. Создатель отдельной научной дисциплины – экспериментальной патопсихологии.

*Сочинения: Нарушения мышления при психических заболеваниях (1957); Патология мышления (1962); Введение в патопсихологию (1969); Личность и патология деятельности (1971); Основы патопсихологии (1973); Теория личности К. Левина (1981); Теории личности в зарубежной психологии (1982); Патопсихология (1986) и др.*

По мнению Левина, движущей силой человеческой деятельности является потребность. В его терминологии это звучало: «Потребности — мотор (механизм) человеческого поведения». Что же понимал К. Левин под потребностью?

Под потребностью К. Левин понимал динамическое состояние (активность), которое возникает у человека при осуществлении какого-нибудь намерения, действия. Так, например, студент слушает лекцию. Причины, заставившие его прийти на лекцию, могут быть различны. Одни пришли, чтобы изучать данный предмет, другие потому, что хотят послушать данного лектора, третьи, чтобы записать конспект для экзамена. Но сам тот факт, что субъект сейчас слушает лекцию, означает собой *совершение намеренного действия*, свидетельствующее о наличии *квазипотребности*. Обозначение потребности как квазипотребности означало для Левина подчеркивание ее социальной обусловленности, т. е. того, что по своей природе она не врожденная и не биологическая,

---

<sup>1</sup> Зейгарник Б.В. Теория личности К. Левина. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. С.18—32, 43—51.

подчеркивание ее динамической характеристики. Иными словами, совершение какой-нибудь деятельности означает порождение динамической заряженной системы, возникающей в данной ситуации в данный момент; она не носит ни врожденного, ни биологического характера; она социальна по своему происхождению.

Однако подчеркнем, что социальное не означало для Левина общественно обусловленное. Социальное означало лишь, что потребность возникала в *данный* конкретный момент. При этом К. Левин подчеркивал отличие квазипотребности, возникшей в данный момент, от устойчивых, по его выражению, «истинных» потребностей, как потребность к труду (в терминологии К. Левина профессиональная потребность, потребность к самоутверждению). При этом К. Левин подчеркивал, что по своему строению и механизмам квазипотребность не отличается от истинных потребностей. Закономерности протекания и действия истинных и квазипотребностей одни и те же; больше того, Левин предпочитал говорить о действиях и поступках, побуждаемых квазипотребностями, так как именно они и являются механизмами нашей повседневной деятельности и потому, что они иерархически связаны с истинными [потребностями] (по терминологии Левина, между обоими видами потребностей существует коммуникация).

... [Например], эксперимент приобретает [для испытуемого] реальный смысл именно потому, что возникает подобная напряженная система. Она может реализоваться по разным причинам, например, один человек приходит в качестве испытуемого, потому что он хочет оказать услугу экспериментатору, другой потому, что ему самому интересно проверить себя. Но само намерение «быть испытуемым» является механизмом, порождающим квазипотребность.

Следует подчеркнуть, что содержанию потребности К. Левин не придавал значения. Определяющим для него был лишь ее динамический аспект: ее сильная или слабая напряженность, коммуникация с другими потребностями. Содержание же совершенно выпадало из поля его зрения.

Как всякая потребность, квазипотребность стремится к удовлетворению. Удовлетворение же квазипотребности состоит в разрядке ее динамического напряжения. Следовательно, квазипотребность, по Левину, это некая напряженная система (намерение), которая возникает в определенной ситуации, обеспечивает деятельность человека и стремится к разрядке (удовлетворению).

Доказательству этого положения были посвящены опыты М. Овсянкиной [9].

Эксперимент состоял в следующем: испытуемому дается некое задание — довольно элементарное, например, сложить фигуру из

разрезанных частей, нарисовать предмет, решить головоломку. Испытуемый начинает выполнять это задание. То обстоятельство, что субъект принял задание, означает, по Левину, возникновение намерения, напряженной системы (квазипотребности). По мере того как человек выполняет это задание, т. е. осуществляет свое намерение, эта система разряжается. Завершение выполнения задания означает разрядку системы. Как же это доказать?

Примерно в середине действия, ближе к его концу М. Овсянкина прерывала испытуемого и просила выполнить его другое действие со словами: «пожалуйста, сделайте это». Испытуемые иногда спрашивали: «А то что, оставить?». Экспериментатор делал вид, что он не расслышал вопроса, и не отвечал на него. Испытуемый брался за второе действие, которое было по своей структуре иным, совершенно непохожим на первое, и заканчивал его. Но в это время, когда испытуемый занимался вторым заданием, экспериментатор должен был как-то искусно скрыть остатки материала первого задания, например, положить газету на этот материал. При окончании второго действия экспериментатор делал вид, что он чем-то занят, искал что-то в столе, подходил к окну, писал якобы и в то же время наблюдал за поведением испытуемого. Оказалось, что в 86% испытуемые возвращались к прежнему, прерванному действию.

Иногда они просто сбрасывали газету и принимались за неоконченное действие, иногда просили разрешение закончить, иногда спрашивали, надо ли закончить первое действие или нет? И К. Левин поставил такой вопрос: «Ну, почему же взрослые люди, начав такую «глупую» работу, как складывание фигур, хотят вернуться к ней? Ведь никакого интереса к задаче нет! И отвечал: сам факт, что субъект стал испытуемым, выполнял задание, приводил к возникновению некой квазипотребности. А так как работа не завершена — система не разряжена. И обращение к этому прерванному действию означает, что система, оставаясь заряженной, стремится к разрядке».

В дальнейшем К. Левин пришел к выводу, что если поведение человека определяется формированием квазипотребности, то ее влияние сказывается и в других видах психической деятельности, например, мнестической. Поводом послужил следующий факт. Левин сидел со своими студентами в кафе и обсуждал эксперименты, неожиданно он подзывает официанта и спрашивает: «Скажите, пожалуйста, вон в том углу сидит парочка — что они заказали у вас?» Официант, даже не посмотрев в свою записную книжечку, отвечает: «Это и это». — «Хорошо. А вон та парочка выходит. Что они ели?». И официант начинает неуверенно называть блюда, задумывается. Левин задает своим студентам вопрос: как объяснить, что официант лучше запомнил заказ, который еще не выполнен? Ведь по закону ассоциации официант должен был лучше

запомнить то, что было заказано ушедшими людьми: он им подавал, они уплатили (была большая цепочка ассоциаций), а официант лучше запомнил, что заказано, но еще не подано?

И Левин отвечает: «Потому что у официанта нет потребности запоминать то, что заказали уходящие люди. Он их обслужил, они заплатили, а эти только заказали, он их не обслужил, у него есть потребность к запоминанию заказа».

Было задумано проверить, является ли квазипотребность действительно движущей силой, в данном случае, мнестической деятельности. Были проведены следующие опыты [10]. Испытуемому давалось последовательно 18—20 заданий, половина из них прерывалась, а половина была завершена. Когда испытуемый кончал последнее действие, экспериментатор предлагал ему еще одно и при этом просил, как бы невзначай, сказать, какие задания он выполнил. Испытуемый называл выполненные задания. Вначале они как бы спонтанно, «поток» вспоминались, а потом испытуемый начинал перебирать в памяти активно. Экспериментатора интересовали именно эти, спонтанно, потоком репродуцированные действия. Оказалось воспроизведение (В) незавершенных (Н) действий было значительно больше, чем воспроизведение завершенных (З), в среднем это отношение имеет следующий вид:

$$ВН/ВЗ = 1,9$$

На основании этих экспериментов было выдвинуто предположение, что механизмом воспроизведения может служить неразряженная система. Иными словами, мнестическая деятельность определяется не закрепившимися в прошлом опыте ассоциациями, не количеством повторений, а наличием квазипотребности, намерения. Намерение, представляющее собой некую напряженную динамическую систему, является механизмом любой формы деятельности.

Следует отметить, что проведение подобного рода эксперимента наталкивалось на ряд трудностей. Прежде всего, было очень сложно прервать большое число заданий (9—10) так, чтобы у испытуемого не сложилось впечатления о «сумбурном» характере экспериментальной ситуации. Вначале так и было. Испытуемые с недоверием относились к эксперименту: «что это вы все забираете, отнимаете, хаос какой-то, а не работа». Пришлось экспериментатору поработать изрядно над стратегией эксперимента, над своей моторикой, интонацией. (Вообще экспериментаторы школы К. Левина должны были научиться «играть определенную роль» — роль экспериментатора определенного типа, что не сразу и не всем удавалось).



Лучшее запоминание незавершенных действий свидетельствует о том, что намерение (квазипотребность), возникшая «в данной ситуации и в данный момент», включено в широкие целостные внутрипсихические области; намерение по своей сути направлено на будущее, и наличие именно напряженной (заряженной) системы, направленной на выполнение действия в будущем, приводило к установлению цели и обуславливало реальную деятельность данного момента — воспроизведения.

Об этом свидетельствуют факты, указывающие, что при изменении цели лучшее воспроизведение незавершенных действий не наступает. Такое изменение цели вызывалось следующим образом. Вместо обычной инструкции, которая, как мы говорили выше, произносится как бы невзначай, дается жесткая инструкция: «Перечислите, пожалуйста, какие задания вы выполнили. Я хочу проверить вашу память». При такой инструкции эффект воспроизведения незавершенных действий перестает действовать

$$(BН / BЗ = 1,2).$$

В понятийном аппарате левинской теории это означает, что намерение выполнить незавершенное действие переставало существовать, возникла новая напряженная система, сформировался новый энергетический резервуар. Возникла необходимость выполнения нового намерения. Интересно отметить, что при этом менялось и само поведение испытуемых: если при первой инструкции, где воспроизведение шло как бы сплошным потоком, взор испытуемых был направлен на экспериментатора, при второй же инструкции выражение лица испытуемых становилось напряженным, они с энергичным выражением лица начинали воспроизводить действия, но вскоре их глаза начинали блуждать по стенам, столу, ища «опору» для воспроизведения, нередко они восклицали: «А, вот что, да, не думал я, что надо будет запомнить» или «что же вы сразу не сказали мне; хитрая вы, убрали все остатки работы».

Закон лучшего воспроизведения незавершенных действий не действовал также при усталости испытуемых. Если эксперимент проводился с людьми, проработавшими ночь или весь день, то лучшее воспроизведение незавершенных действий тоже не наступало; энергетического состояния у уставших испытуемых не возникало.

В этих же экспериментах обнаружилась еще одна особенность: были выделены разные типы испытуемых: одни были готовы делать все, о чем просит экспериментатор (так называемые «чистые» испытуемые), и другие, которые выполняли задания ради самого задания («деловые» испытуемые).

Главным для К. Левина было положение, что намерение основывается на реальных потребностях. Часто таковыми могут быть более общие

потребности, различные у разных людей, например, потребность «в реализации принятого однажды решения», которое является естественным следствием определенного жизненного идеала. К. Левин подчеркивал, что действенные потребности — это те, из которых исходит намерение, т. е. потребности, *которые приводят человека к принятию решения в проблемной ситуации*. В качестве такой потребности может выступить потребность понравиться экспериментатору, или более общая потребность понравиться человеку, которому было обещано сотрудничество.

Если утверждение, что действенной является потребность, которая ведет к выполнению соответствующего действия в проблемной ситуации, то в ситуации эксперимента это выступает, как потребность подчиниться инструкции экспериментатора. Такое подчинение было свойственно «чистым» испытуемым. Единственной причиной, по которой человек рисует «соты» по образцу или занимается отсчитыванием чисел в обратном порядке — это *требование экспериментатора*. Другие же испытуемые выполняют большинство из предложенных заданий из-за интереса к ним.

Вне специфичного экспериментального (и социального) контекста, в котором испытуемому предъявляются задания, не возникает вопроса о каком-либо намерении выполнить большинство из этих действий, если, конечно, они не включаются в более значимое целое.

В приведенных работах [10, 9] впервые было высказано положение, что сама экспериментальная ситуация может породить мотив к действию. Правильность этого положения выступила совершенно очевидно в патопсихологических исследованиях [1, 2], когда было показано, что ситуация патопсихологического эксперимента выступает в виде «мотива экспертизы». Но это было значительно позже и в условиях психоневрологической клиники. В 20-е же годы, когда проводились исследования школы К. Левина, принято было считать, что ситуация эксперимента должна быть максимально «стерильной», что экспериментатор должен быть максимально пассивен. К. Левин восстал против этого, считая, что только при активной роли экспериментатора может быть смоделирована реальная ситуация.

Таким образом, феномен возвращения к прерванному действию и лучшего воспроизведения незавершенных действий послужил Левину доказательством того, что для природы наших психических процессов существенным является их динамика, возникающая в данной ситуации.

*Динамическое состояние, напряжение является решающим, а главное, детерминирующим фактором психической деятельности человека.* Именно динамическая сторона намерения, а не его содержательная сторона обуславливает выполнение намерения. Не случайно сам Левин назвал свою теорию личности «динамической».

Понятие гештальтпсихологии — психическое явление возникает «здесь и теперь» — было перенесено Куртом Левиным и на детерминацию человеческого поведения.

Понятие возникающей в данный момент квазипотребности как детерминанты человеческого поведения выдвинуло две проблемы: 1) проблему удовлетворения потребности; 2) проблему психологической ситуации — «поля».

Объявив, что источником человеческого поведения является потребность, К. Левин неминуемо пришел к проблеме ее удовлетворения. Ведь в самом понятии «потребность» уже заложено понятие нужды в чем-то. В чем видел Левин удовлетворение потребности? Исследования М. Овсянкиной и Б. Зейгарник выявили, что удовлетворение потребности состоит в ее разрядке, в изменении динамики состояния. Но на этом К. Левин не мог остановиться, и вот почему. Левин подчеркивал, что возможность формирования квазипотребностей, «потребностей данного момента», является свойством, которое характеризует человеческую деятельность. У животных не может внезапно сформироваться потребность — у них она заложена генетически, а у человека — нет. Известный психолог Гельб афористично говорил, что, по Левину, «бессмысленное действие может осуществить только человек». Величие человека, его специфическая характеристика и состоит в том, что он может сделать то, что для него биологически безразлично. При этом К. Левин подчеркивал особую важность того, что содержание квазипотребности может быть *различным*. Именно эта характеристика является важной. Внезапное формирование квазипотребности, любой по содержанию, — это специфически человеческое свойство. А если это так, то и удовлетворение потребности у человека происходит иначе, чем у животных, закономерность удовлетворения человеческой потребности должна быть иная. Точно так же, как потребность у животного зафиксирована, так же у него жестко определены и способы ее удовлетворения. Например, хищное животное скорее погибнет, чем станет есть сено, и наоборот, лошадь не будет (во всяком случае, в обычных условиях существования) кормиться при голоде мясом. Способ же удовлетворения квазипотребности у человека носит *гибкий* характер. Курт Левин неоднократно указывал на то, что хотя удовлетворение потребности представляет собой процесс разрядки, однако сам процесс этой разрядки совершается разными путями и зависит от многих условий. Об этом свидетельствовал уже косвенным образом феномен лучшего воспроизведения незавершенных действий, а также опыты Г. В. Биренбаум «О забывании намерений» [3], которые заключались в следующем. Испытуемый выполняет ряд заданий в письменном виде на разложенных перед ним листочках. При этом

предлагается подписать каждый лист своим полным именем. Важно, чтобы инструкция о подписи четко подчеркивалась, чтобы создать впечатление, что подпись в данной ситуации важна. Подпись — было то намерение, забывание или выполнение которого подлежало исследованию. Среди разнообразных заданий, которые выполнялись, было задание нарисовать собственную монограмму.

Забывание или выполнение подписи (намерения) зависело от многих факторов. Г. В. Биренбаум были выделены следующие факторы, влияющие на действенность намерения:

1) значимость намерения; 2) эмоциональная окрашенность намерения; 3) степень связи с основной деятельностью; 4) наличная ситуация (психологическое поле); 5) личностные особенности испытуемых.

*Значимость* намерения, прежде всего, зависит от тех истинных потребностей, которые лежат в основе возникновения квазипотребностей, являются их *источником*. Было показано, что в зависимости от силы и направленности такого источника и от наличия противоположно направленных истинных потребностей зависит успешность выполнения намерения.

Намерения могут отличаться по степени связи с основной деятельностью испытуемого, которая в эксперименте была представлена выполнением главного задания. Если намерение самым тесным образом связано с основной деятельностью, является ее необходимым компонентом, то оно не забывается почти никогда. Будет ли система намерения изолирована или включена в общую область, зависит от структуры внутриспсихических систем, соответствующих главному заданию. Так, если следующие друг за другом главные задания родственны по содержанию, то обычно образуется обширная, динамически относительно единая общая область (соответствующая, например, «задачам со спичками»), в которую обычно включается также напряженная система намерения. Если же ситуация такова, что новое задание не является частью общей области, то намерение забывается. Экспериментами показано, что при переходе к новому по содержанию заданию или неожиданной дополнительной паузе намерение забывается. Так, Г.В. Биренбаум отмечает, что намерение — подпись почти всегда забывалось при выполнении монограммы, т. е. при выполнении родственного действия. При этом интересен следующий нюанс: если монограмма приобретала характер художественного выполнения (когда испытуемые старались, например, нарисовать *красивую* монограмму), подпись не забывалась. Она забывалась, если монограмма означала лишь начальные буквы имени. Намерение — подпись — занимает уже другое место в этой структуре.

Фактически намерение по своим динамическим свойствам

приближается здесь к автоматизированному действию. Для автоматизированного действия характерно распадение при деструкции условий деятельности. Интересно, что значимыми оказываются для выполнения намерения — подписи — такие условия, как сохранение того же цвета и величины листа, определенного промежутка времени. При нарушении любого из этих условий резко ухудшается выполнение подписи. Все это говорит о том, что из относительно самостоятельной цели, действительность которой зависит от силы соответствующей истинной потребности, намерение превращается в подчиненную операцию, к тому же логически не связанную с выполнением основной деятельности. Поэтому при деструкции деятельности происходит забывание намерения. Это положение Г.В. Биренбаум имеет, на наш взгляд, большое значение для многих теоретических и практических вопросов психологии.

### ПОНЯТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО «ПОЛЯ»

Введение категории психологического «поля» сыграло большую роль не только в системе самого К. Левина, но и в системе социальной психологии. Уже само порождение намерения, квазипотребности становится возможным, если человек что-то совершает в реальной окружающей его ситуации (испытуемый возвращается к прерванному действию, если он его реально выполнял)<sup>1</sup>. Иными словами, К. Левин подчеркивал связь квазипотребности с предметом. В формулировке Левина это звучало так: вокруг нас существует мир предметов, которые обладают определенной валентностью.

Прежде чем перейти к критическому анализу психологического поля, которое представляет собой не объективную реальность, а феноменологический мир, придавая тем самым субъективный характер объективной реальности, опишем эксперименты, с помощью которых К. Левин доказывал существование психологического «поля» и валентности вещей.

Именно при объяснении этого понятия «психологического поля» К. Левин применяет понятие топологии и гомологии.

Первые его положения о существовании мира вещей с положительной и отрицательной валентностью были отражены в научном фильме «Ханна садится на камень» (1928). В нем рассказывается о маленькой полуторагодовалой девочке, которая предпринимает тщетные попытки сесть на камень. Девочка кружится вокруг камня, прижимается к нему,

---

<sup>1</sup> У испытуемых, только следивших за ходом эксперимента на прерванное задание, но не выполнявших задание, не наблюдался феномен лучшего воспроизведения незавершенных действий. (Неопубликованное исследование Н. И. Каулиной).

хлопает по нему ручками, даже лижет его, но не садится. К. Левин объясняет: камень, на который хочет сесть ребенок, имеет для него положительный характер, т. е. притягивает его, а для того, чтобы сесть на камень, надо совершить действие, обратное этой положительной валентности, т. е. отвернуться от камня. Ребенок не может сесть на камень, потому что не в состоянии преодолеть притягивающую силу. Графически К. Левин изображает ситуацию следующим образом:

[+] Камень

R↑ Ребенок

Были проведены и другие опыты для доказательства наличия валентности вещей. Заключались они в следующем: испытуемый приглашался в комнату, в которой на столе были разложены различные предметы: колокольчик, книга, карандаш, шкафчик, закрытый занавеской из свисающих гирлянд бисера, распечатанное письмо и другие объекты.

Испытуемого, которого пригласили якобы с целью исследования его «интеллекта» или «памяти», просили минуточку подождать. «Я забыл, что мне необходимо позвонить», — говорил экспериментатор, выходил из комнаты, а сам наблюдал (через стекло Гизела) за тем, что будет делать испытуемый, оставшись наедине. Все без исключения испытуемые (а это были не только студенты, но и сотрудники берлинского института психологии — профессора, доценты) производили какие-то манипуляции с предметами: некоторые перелистывали книгу, трогали «шкафчик», проводя пальцем по бисерной занавеске; все без исключения позванивали колокольчиком (автор данной книги тоже не составил исключения). К. Левин задался вопросом, почему же взрослые, серьезные люди совершали подобные манипуляции: и отвечал, что в ситуации, в которой субъект не занят осмысленным действием (а для К. Левина это означало, что в данной ситуации у людей не формировалось дифференцированного намерения), поведение становилось «ситуативно обусловленным», «полевым». Это ситуативное, в терминологии Левина, «полевое» поведение носило в данном случае мимолетный характер: позвонив в колокольчик, человек занимался своим делом; некоторые вынимали газету и читали, другие просматривали лежащую книгу, третьи предавались ожиданию. Но для К. Левина было важно установить, что окружающее психологическое «поле», окружающая ситуация таит в себе возможность вызвать действие в направлении предмета с положительной валентностью или уйти от предмета с отрицательной валентностью. Это означает, что субъект с его внутренними заряженными системами и окружающая ситуация («психологическое окружение») составляют единый континуум.

Вводя понятия «субъект» и «окружение», К. Левин подчеркивал, что здесь нет двух аспектов для рассмотрения: один — внутренняя

субъективная система намерений, потребностей и другая — внешняя. Хотя К. Левин писал о двух существующих универсумах — «психологическом» и «физикальном» — он предлагал их рассматривать не изолированно, а как единое целое. Конечно, не раскрывая социально-общественного характера «окружения», К. Левин оставался неминуемо на позиции взаимодействия и гомеостаза. Но он хотел показать, что всякая потребность (квазипотребность) связана с окружающим миром. В своих лекциях он часто говорил о том, что нет потребности без предмета, способного ее удовлетворить (в его терминологии, физикальные предметы приобретают валентность благодаря существованию или возможности существования потребности). Поэтому он и предложил говорить не отдельно о действующем субъекте и о психологическом окружении, а о включающем и то, и другое «*жизненном пространстве*» индивида.

Конкретное поведение человека является реализацией его возможностей в данном жизненном пространстве. Механизм реализации этих возможностей понимается как психологическая причинность. Именно потому, что поведение человека вытекает из жизненного пространства, в котором человек находится, возможна *предсказуемость* его поведения.

Разработка понятия «психологического поля» шла в разных руслах. Прежде всего, следовало определить, какова роль полевого момента в функционировании потребности, в разворачивании действия. Ведь если механизмом намерения, деятельности объявляется потребность, а, с другой стороны, эта же потребность может функционировать только в связи с особенностями валентности предмета в «поле», то следует определить роль и значение этой валентности. К. Левин считал, что взаимодействие валентных объектов и потребностей должно быть таково, что валентность вещи должна соответствовать смыслу потребности. Если человек подчиняется в основном смыслу потребности — это действие намеренное. Если же человек подчиняется валентности вещей, за которой не стоит потребность, т. е. если происходит как бы «отщепление» валентности вещи от потребности, то такое поведение не намеренное, не волевое, оно «полевое». К. Левин продемонстрировал это на анализе двух экспериментально созданных ситуаций. Первая из них состояла в следующем. Испытуемый приглашался для «исследования» памяти. Он входил в комнату, в которой помещался стол, накрытый для еды (при этом пища была обильная и изысканная, сервировка стола была тоже хорошей). Экспериментатор обращался к испытуемому со словами: «Нам придется несколько подождать, а пока я вас попрошу сесть за стол и покушать, а я буду наблюдать за вами и записывать». Как правило, реакция испытуемых была отрицательной: люди стеснялись, отказывались, некоторые возмущенно уходили; лишь некоторые из них садились и ели. Одни после

заявляли: «Мне никогда не приходилось так вкусно питаться. Раз уж представилась возможность — воспользуюсь и наемся вдоволь вкусных вещей». Другие говорили: «Я понял, что это какая-то ловушка, ведь, конечно, никого не интересует, как я ем — ну, что же, воспользуюсь и вдоволь поем того, что я в своем студенческом рационе никогда не вижу».

В другом эксперименте участвовали девушки-студентки, играл патефон. Инструкция гласила: «Пожалуйста, пригласите даму и потанцуйте — а я буду записывать». Реакция испытуемых была различной: большинство из них смущались, отказывались, некоторые выполняли инструкцию, «они танцевали неуклюже, наступали на ноги девушкам. Однако были и такие испытуемые, которые всматривались в «дам», выбирали хорошенькую девушку и с удовольствием пускались в пляс.

Выводы, к которым пришел К. Левин при анализе экспериментов: часть испытуемых могли стать «над полем» и выполняли действие, намеренное, *опосредованное*. Те же испытуемые, которые испытывали на себе власть «поля», подчинялись ему, были не в состоянии «стать над ним» — не могли совершить намеренного, волевого действия.

Признаки «полевого поведения» часто выступают и в обыденной жизни: например, если вы заметите у стоящего перед вами человека в троллейбусе белую нитку на темном костюме, вы захотите ее снять, хотя, как правило, вы не выполните этого желания. Чаще всего подобные явления выступают в аффективно окрашенных состояниях, когда случайные вещи «лезут в глаза». Подобные факты описаны и в художественной литературе. Вспоминается рассказ Леонида Андреева «Рассказ о семи повешенных». Народовольцев ведут на казнь, на виселицу, а их руководителя — Сашу страшно беспокоит, раздражает закопченный фонарь. Еще один пример из романа Л. Н. Толстого — Анну Каренину стали раздражать уши Каренина. Следовательно, у взрослых людей может наступить ситуация, когда возникает «полевое поведение», когда предметы незначимые, не играющие никакой роли, приобретают побудительный характер. Но для этого должна быть ситуация аффективного напряжения. Анну Каренину стали раздражать уши мужа в ситуации отчаяния. До ее драмы с Вронским эти уши ее не раздражали. Вещи начинают «лезть в глаза», привлекать к себе внимание и в иных состояниях, например, при большой усталости. К. Левин говорит, что окружающий мир или «поле», в котором существуют предметы с положительной или отрицательной валентностью, тесно связан с квазипотребностями, с их формированием. Это чрезвычайно важное положение, о котором Левин много говорил и писал и которому он позже, в американский период, придавал огромное значение. Валентность предметов, взаимодействуя с квазипотребностями, формирует человеческое поведение. Проблема воли, намеренного, волевого действия



(для Левина не было понятия осознанного действия) сводится для Левина к проблеме преодоления сил, существующих в поле. Таким образом, волевое действие, по мнению Левина, это такое, которое совершается не под влиянием «поля». В возможности «стать над силами поля» К. Левин усматривал волевое поведение. В своем докладе «Развитие экспериментальной психологии воли и психотерапия», сделанном на Конгрессе психотерапевтов в Лейпциге в 1929 г., К. Левин подчеркивал, что ни ассоциативная теория, ни Вюрцбургская школа не смогли разрешить теории воли, что эта проблема может быть разрешена только в категориях динамической теории. Курт Левин высказывает мнение, что надо отказываться от противопоставления воли «разуму», «побуждению» и от них ее отграничивать, что термином «воля» реально обозначаются весьма различные, накопленные в психологии факты и проблемы, например: решение, намерение, самообладание, отграничение от окружающего мира, собранность, выдержка, сложное или дифференцированное строение целей, целостность структуры действий и многое другое. К. Левин считал, что развитие динамической теории приводит к совершенно другой группировке отнесения тех или иных явлений в единый класс «процессов воли». Для этого необходимо, прежде всего, экспериментальное исследование волевых процессов как моментов общего вопроса о «душевных силах» и их законах. Для волевого, намеренного действия важно возникновение «душевных сил напряжения», которое в силу их динамического родства с настоящими потребностями К. Левин обозначил как квазипотребности. К. Левин подчеркивает, что намерение может вызвать в известных обстоятельствах соответствующее действительное перераспределение душевных динамических отношений. Но как раз самые важные реальные переструктурирования душевных систем происходят в основном непосредственно под влиянием внешней и внутренней динамической ситуации. «Внезапно приняв решение», человек часто только по совершении действия понимает, что эти внутренние перераспределения (о которых до того он ничего не знал) действительно имели место.

## Литература

1. Зейгарник Б. В. Личность и патология деятельности. М., 1971.
2. Соколова Е. Т. Мотивация и восприятие в норме и патологии. М., 1976.
3. Birenbaum G. Das Vergessen einer Forderung.— «Psych. Forschung», 1931.
4. Lewin K. Vorsatz, Wille und Bedürfnis Berlin, 1926.
5. Lewin K. A dynamic theory of personality. N. Y.—London, 1935.
6. Lewin K. Principles of topological psychology. N. Y., 1936.

7. Lewin K. The conflict between Aristotelian and Galilean modes of thought in contemporary psychology. N. Y., 1927.
8. Lewin K. Die phychologische situation bei Zohn und Strafe. Leipzig, 1931.
9. Owsiankina M. Die Wiederaufnahme unterbrochenen Handlungen.— «Psych. Forsch.», 1928, Bd 10.
10. Zeigarnik B. Über das Behalten erledigter und unerlegter Handlungen.— «Psych. Forsch.», 1927, Bd 9.

**Гордон У. Олпорт**

## **ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АВТОНОМИЯ МОТИВОВ<sup>1</sup>**

**Олпорт (Allport) Гордон Уиллард** (1897—1967) — американский психолог, один из основателей гуманистической психологии. После получения психологического образования год преподавал в Стамбуле, затем получил научную степень в Гарвардском Университете, после чего еще несколько лет учился в Берлине, Гамбурге и Кембридже. В возрасте 22 лет побывал в Вене, встречался там с Зигмундом Фрейдом, который пытался проинтерпретировать его, казалось бы, поверхностный рассказ о случае в автобусе, чем заставил молодого Олпорта усомниться в истинных возможностях психоанализа — так, как незадолго до этого он усомнился в возможностях бихевиоризма. Став главным интерпретатором немецкой психологии в Америке более чем на 10 лет. С 1930 по 1967 г. был профессором Гарвардского Университета, вел активную преподавательскую деятельность, занимался разработкой собственной теории личности, личностных тестов и ряда социально-психологических проблем. За время своей научной карьеры удостоился практически всех профессиональных почестей, доступных для американского психолога. Автор бесчисленного множества монографий, статей и обзоров. Сформулировал один из принципов, оказавших значительное влияние на современную психологию личности — принцип функциональной автономии, согласно которому мотивы, возникая на биологической основе, могут стать независимыми от нее и функционировать самостоятельно.

*Сочинения: Personality: Psychological Interpretation (1937), Pattern and Growth in Personality (1965), The Person in Psychology (1968), The Nature of Prejudice (1954) и др. В рус. пер.: Личность в психологии (1998).*

В течение 50 лет этот журнал служил в равной степени богатым хранилищем исследований и необыкновенно чувствительным документом психологического духа времени. Сложно переоценить историческое значение обеих функций. А поскольку нет причин сомневаться в том, что Американский Психологический Журнал сохранит свою лидирующую позицию в будущем, было бы интересно узнать, какие интересующие психологию направления его страницы будут отражать в грядущей половине века. Какими проблемами будут прежде всего обеспокоены

---

<sup>1</sup> Gordon W. Allport. The functional autonomy of motives. Перевод с англ. М. Фаликман.

Статья впервые опубликована в юбилейном выпуске Американского Психологического Журнала (American Journal of Psychology. 1937. Vol.50. P.141—156). — *Прим. ред.*

психологи? Какие открытия они сделают? Какие типы научных формулировок предпочтут?

Чтобы точно предсказать хотя бы одно из этих, направлений не нужно быть ясновидящим. Повсеместно мы наблюдаем подъем интереса к проблемам личности. Всего несколько лет назад ими интересовалась разве что сравнительно изолированная область клинической психологии; теперь же не менее глубоко заинтересованы теоретическая и экспериментальная психология. Традиционный портрет «обобщенной человеческой психики», как никогда ранее, подвергается проверке тем жизненным многообразием, на основе которого он создается. При сравнении с отдельными носителями психики обнаружено, что ему недостает самосознания, органичного характера, взаимопроникновения частей — всего того, что существенно для личности. Если только я не делаю грандиозной ошибки, грядущая половина века станет свидетелем множества попыток заместить абстрактно данное (психику-вообще) конкретным (психикой-в-частности), даже под угрозой революционных разрушений понятийного аппарата психологии как науки.

Некоторые из наиболее известных определений психологии, сформулированных за прошедшие пятьдесят лет, послужили явному признанию индивидуальности психики, то есть ее зависимости от субъекта. Но эти определения до сих пор заметно не повлияли на абстрагирующую тенденцию психологических исследований — даже на самих авторов этих исследований. Примерами служат Вундт, Джеймс и Титченер. Первый писал: «Она [психология] изучает общее содержание опыта в отношении к субъекту». Второй: «Психология — наука о конечных индивидуальных сознаниях», а третий: «Психология — изучение субъективного опыта в его зависимости от определенного человека». Ни один из этих авторов не разрабатывал представлений о психической жизни в соответствии с собственным определением. В оформлении этих определений ими вело как будто бы некое смутное ощущение специфики психического; они знали, что психика (как психологически данное) существует только в конечных и личных формах. Однако их исторические позиции — дух того времени, в котором они работали — не дали им последовать собственным определениям до конца. Если бы хоть один из них сделал это, у психологии личности были бы ранние и знаменитые крестные отцы.

В рамках того, что я считаю направлением эволюции психологии будущего, я рискну представить статью, посвященную, как мне кажется, одному из вопросов, отделяющих исследования психики-вообще от исследований психики-в-частности. Мотивация — это особая тема, но использованный мною принцип проникает во все щели и закоулки

## ДВА ВИДА ДИНАМИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Любой тип психологии, имеющей дело с мотивами и, следовательно, пытающейся ответить на вопрос, почему люди ведут себя таким-то образом, называется динамической психологией. Но по самой своей природе она не может быть просто описательной психологией, довольствующейся изображением «что» и «как» человеческого поведения. Дерзость динамической психологии в поисках причин ярко контрастирует с робкой, «более научной» позицией, которая стремится не к чему иному, как к выявлению математической функции отношения между некоторым искусственно простым стимулом и столь же искусственной и простой реакцией. Если психология личности должна быть чем-то большим, чем вопросом коэффициента корреляции, она должна быть также динамической психологией и стремиться прежде всего к прочной и адекватной теории, выявляющей природу индивидуальных особенностей человека (*dispositions*).

Принимаемый почти повсеместно тип динамической психологии, хотя и приемлемый с точки зрения абстрактных мотивов человеческой психики, не может обеспечить достаточно прочного фундамента, который выдержал бы вес единственной полноценной личности. Причина заключается в том, что господствующие динамические доктрины связывают любой сформированный мотив личности с лежащими в его основе первичными инстинктами, желаниями или потребностями, общими для всех людей. Так, преданность концертного исполнителя своей музыке иногда «объясняется» его инстинктом самоутверждения или потребностью в ощущениях, либо рассматривается как симптом подавленной энергии либидо. Гормическая психология Макдауголла, к примеру, в явном виде постулирует, что перводвигателями могут быть только инстинкты или наклонности. Будучи весьма растяжимы (как с рецептивной, так и с исполнительской стороны), они, однако, крайне малочисленны, общи для всех людей и заданы от рождения. Полный энтузиазма коллекционер старинных вещей черпает свой энтузиазм из родительского инстинкта; то же самое характерно и для доброго старого филантропа, и для матери семейства. Неважно, сколь разными могут казаться интересы этих троих: они черпают энергию из одного и того же источника. Основной принцип заключается в том, что очень незначительного числа базовых мотивов достаточно для объяснения бесконечного разнообразия человеческих интересов. Психоаналитики

---

<sup>1</sup> Нижеследующее частично извлечено из главы 7 моей готовящейся к выходу книги *“Personality: A Psychological Interpretation”* (1937). — *Прим. авт.*

придерживаются той же свехупрощенной теории. Число человеческих интересов, которые они рассматривают как множество разветвлений энергии одного базового сексуального инстинкта, бессчетно.

Авторы, принадлежащие к этому типу динамической психологии, обеспокоены только психикой-вообще. Они стремятся к классификации общих и базовых мотивов, через которые можно было бы объяснить как нормальное, так и невротическое поведение в любом индивидуальном случае. (Это верно, несмотря на то, что они могут рассматривать собственный список как лишь эвристический или даже как вымышленный.) Однако план в действительности не работает. Сам факт того, что эти списки составлены столь по-разному, предполагает — и это довольно-таки очевидно наивному наблюдателю — что мотивы у разных людей почти бесконечно варьируют, причем не только по форме, но и по существу. Ни четыре желания, ни восемь пристрастий, ни любое их возможное сочетание, даже с расширениями и вариациями, не представляются достаточными для объяснения бесконечного разнообразия целей, к достижению которых стремится множество смертных.

Второй тип динамической психологии, который я буду защищать здесь, рассматривает мотивы взрослого человека как бесконечно разнообразные и самоподдерживающиеся функциональные системы. Они вырастают из предшествующих систем, но функционально независимы от них. Здесь происходит то же, что и с развивающимся ребенком: ребенок постепенно отказывается от зависимости от своих родителей, проявляет собственную волю, становится самостоятельным, действует по собственному усмотрению и живет дольше родителей — то же верно и для мотивов. Каждый мотив имеет вполне определенное происхождение, лежащее, возможно, в инстинктах либо, что более вероятно, в органических потребностных состояниях младенчества. С хронологической точки зрения, можно выявить эти первоисточники всех целей взрослого человека в младенчестве, но когда человек взрослеет, связь рвется. Если и остаются какие-то узы, то разве что исторические, но не функциональные.

Подобная теория явным образом противостоит психоанализу и любому другому генетическому объяснению, которое приписывает негибкость исходным целям и жизненным побуждениям. (Фрейд утверждает, что структура Оно никогда не изменяется!) Эта теория не признает, что энергия взрослой личности по природе своей инфантильна или архаична. Мотивация всегда современна. Жизнь современных Афин продолжает жизнь древнего города, но ни в каком смысле не зависит от ее прежнего «хода». Жизнь дерева продолжает жизнь семечка, но семечко более не питает и не поддерживает целое выросшее дерево. Более ранние цели приводят к более поздним, но человек отказывается от них в пользу

последних.

Уильяму Джеймсу принадлежит занятная доктрина, которая до сих пор вызывает невероятное удивление — доктрина временности (преходящести) инстинктов. Согласно этой теории — не такой уж и старомодной, как о ней иногда думают — всякий инстинкт появляется только один раз за всю жизнь, после чего сразу же исчезает, превращаясь в привычку. Если инстинкты и существуют, то нет никаких сомнений в их судьбе: ни один инстинкт не может сохранить в неприкосновенности свою побудительную силу после того, как он абсорбирован и переработан под влиянием обучения. Таково рассуждение Джеймса, и такова логика функциональной автономии. Психология личности должна быть психологией постинстинктивного поведения.

Вудвортс говорил о преобразовании «механизмов» в «драйвы» [1]. Механизм Вудвортс определяет как любую линию поведения, которая осуществляет приспособление. Драйв — любой нервный процесс, запускающий механизмы, особенно связанные с завершенными реакциями. В процессе научения должны были развиваться многие подготовительные механизмы, чтобы произошло полное достижение исходной цели. Такие механизмы — фактическая причина активности каждого последующего механизма, обслуживающего драйв на каждой очередной стадии их последовательности. Исходно все механизмы были чисто инструментальными и выступали только в качестве связей в длинной цепи процессов, участвующих в достижении инстинктивной цели. Со временем, в ходе развития, в процессе интеграции и совершенствования, многие из этих механизмов стали активироваться напрямую, устанавливая состояние желания или напряжения для видов деятельности или объектов, более не связанных с исходным импульсом. Виды деятельности и объекты, которые ранее вступали в игру только в качестве средств на пути к цели, теперь сами становятся целями.

Хотя выбор Вудвортсом квази-неврологической терминологии нельзя признать особенно удачным, его доктрина, или любая другая подобная доктрина, необходима для рассмотрения бесконечного числа фактических мотивов, возможных в жизни человека, и их отрыва от рудиментарных желаний раннего детства. Дальнейшее обсуждение действия этого принципа и критика позиции Вудвортса будут более уместны после обзора свидетельств в пользу данного принципа.

## **СВИДЕТЕЛЬСТВА В ПОЛЬЗУ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АВТОНОМИИ**

Мы начнем с позиций здравого смысла. Бывший моряк страстно стремится к морю, музыкант жаждет вернуться к своему

инструменту после вынужденного перерыва, горожанин тоскует по своим родным холмам, а скряга продолжает собирать бесполезный хлам. Так вот, моряк, возможно, впервые обрел любовь к морю случайно, пытаясь заработать на жизнь. Море было просто условным стимулом, связанным с удовлетворением его «страсти к насыщению». Но теперь бывший моряк — возможно, успешный банкир. Исходный мотив разрушен; однако же, жажда моря не ослабевает и даже возрастает по интенсивности, все более удаляясь от «питательного сегмента». Музыкант, когда-то стремился к освоению инструмента, будучи задет за живое или унижен критикой за плохое исполнение. Но сейчас он уже счастливо вышел из поля действия этих насмешек и оценок; компенсировать больше ничего не нужно; теперь он любит свой инструмент больше всего на свете. Возможно, нынешний городской житель как-то раз действительно связал холмы, окружающие его гору, с пищевым или эротическим удовлетворением, но то же самое удовлетворение он получает теперь в родном городе, а не в горах; откуда же тогда вся его жажда гор? Скряга, вероятно, обрел свою привычку к бережливости в условиях крайней нужды, а может быть, его бережливость была симптомом сексуального извращения (как заявил бы Фрейд). Однако скупость остается и даже усиливается с годами, даже после того, как нужда либо причина невроза устранены.

Хороший пример функциональной автономии — мастерство. Квалифицированный мастер чувствует, что он вынужден делать работу как следует, хотя его финансовая стабильность и внешнее признание уже обеспечены. Вообще говоря, в дни повсеместной халтуры его стандарты качества могут привести к тому, что он окажется в экономически невыгодном положении. Однако даже в этом случае он не сможет халтурить. Мастерство — не инстинкт, но его власть над человеком может оказаться чрезвычайно сильной. Вот почему Веблен<sup>1</sup> ошибочно принял мастерство за инстинкт. Бизнесмен, давно уже достигший экономической стабильности, доводит себя работой до полусмерти, а иногда и до нищеты, ради осуществления своих планов. То, что некогда было инструментальной техникой, становится мотивом мастерства.

Ни необходимость, ни разум не могут сделать человека постоянно удовлетворенным на необитаемом острове или на изолированной ферме после того, как он приспособился к активной и энергичной городской жизни. Обретенные привычки представляются достаточными для того,

---

<sup>1</sup> Веблен Торстен Бунде (1857—1929) — американский экономист и социолог, известен своими историческими исследованиями экономической структуры общества. Среди основных работ — книга «Инстинкт мастерства» (1914). — *Прим пер.*



чтобы побуждать человека к бешеным жизненным темпам, даже если разум и здоровье требуют более простой жизни.

Литературные занятия, развитие хорошего вкуса в одежде, использование косметики, приобретение автомобиля, прогулки в городском парке или зимние каникулы в Майами — все это может служить, допустим, сексуальным интересам. Но любой из этих инструментальных видов деятельности может стать самостоятельным интересом, удерживаемым в течение всей жизни, еще долго после того, как эротический мотив был отправлен в сундук с нафталином. Люди часто обнаруживают потерю преданности своим исходным целям по причине намеренного предпочтения способов их достижения.

В качестве итоговой иллюстрации можно привести материнское чувство. Многие молодые матери неохотно заводят детей, страшась мыслями о предстоящей тяжелой и нудной работе по их воспитанию. Поначалу они могут быть совершенно безразличны к собственным детям и даже ненавидеть их; похоже, что «родительский инстинкт» у них совершенно отсутствует. Единственным мотивом, заставляющим такую мать не бросать заботу о ребенке, может стать страх перед законом, перед тем, что будут говорить критически настроенные соседи, привычка выполнять хорошо любую работу или, возможно, смутная надежда на то, что ребенок обеспечит ей спокойную старость. Однако, сколь пошлыми ни были бы эти мотивы, они достаточны для того, чтобы заставить ее работать, пока через практику рвения ее тяжкое бремя не станет радостью. С ростом любви к ребенку прежние практические мотивы забываются. В более поздние годы любой из этих исходных мотивов может перестать быть действенным. Ребенок может вырасти неудачным, иметь преступные наклонности, быть позором для нее, он может быть далек от того, чтобы стать опорой для нее в преклонные годы, может продолжать вытягивать из нее ресурсы и жизненные соки; соседи могут критиковать ее за то, что она слишком бабует своего ребенка; суд может снять с нее ответственность в случае его преступных действий... Конечно же, она не чувствует гордости за такого ребенка; тем не менее, она привязана к нему. Устойчивость материнского чувства в таких обстоятельствах вошла в пословицу.

Подобные примеры из повседневного опыта можно приумножать до бесконечности. Опыт, однако, оказывается значительно более выпуклым, когда подтверждается экспериментальными и клиническими исследованиями. В каждом из нижеследующих примеров некая новая функция появляется из предшествующих функций как самостоятельно структурированная единица. Активность этих новых единиц не зависит от продолжения активности тех единиц, из которых они возникли.

(1) ***Круговая реакция.*** Каждому доводилось наблюдать практически

бесконечное повторение детьми определенных действий. Добродушный родитель, поднимающий ложку, которую ребенок снова и снова бросает на пол, устает от этого занятия гораздо быстрее, чем его чадо. Такое повторяемое поведение, которое проявляется также в ранней вокализации (лепете) и в других ранних формах игры, обычно приписывается механизму круговой реакции [2]. Это элементарный пример функциональной автономии, поскольку любая ситуация, где завершение действия обеспечивает адекватную стимуляцию для повторения того же самого действия, не требует никакого отслеживания предшествующих мотивов; действие поддерживает себя само до тех пор, пока не будет заторможено новой активностью или утомлением.

(2) **Мотивационная персеверация.** Множество экспериментов демонстрирует, что незавершенные действия создают напряжение, которое заставляет человека продолжать работать до тех пор, пока они не выполнены до конца. Не нужно предполагать здесь самоутверждение, соревнование либо любую другую базовую потребность. Осуществление действия само по себе стало квазипотребностью с собственной динамической силой. Показано, например, что прерванные действия запоминаются лучше, чем завершенные [3], что человек, остановленный при выполнении задачи, стремится к ней вернуться, даже если ему препятствуют в этом [4], что даже банальные задачи, принятые по случаю, могут обладать почти что навязчивым характером до тех пор, пока их выполнение не завершено [5].

Мотивационная персеверация такого порядка сильнее, если за периодом работы следует незаполненный временной интервал: это показывает, что мотив, будучи предоставлен сам себе, без тормозящего влияния других видов активности, становится сильнее. Это утверждение доказывается экспериментами Кендига и Смита [6]. Последний продемонстрировал, что условная реакция страха гасится лучше всего, если процесс размыкания условной связи начинается немедленно. После двадцатичетырехчасовой задержки страх становится фиксированным, и искоренить его очень трудно. Отсюда логичный совет водителям или пилотам, попавшим в аварию: начать водить немедленно, чтобы преодолеть связанный с аварией шок, пока страх не зафиксировался в виде постоянной фобии. Похоже, что, согласно этому правилу, любой эмоциональный шок, не будучи специально заторможен и при наличии времени для фиксации, с большой вероятностью обретет навязчивый и автономный характер.

(3) **Условные рефлексy, не требующие подкрепления.** Простой условный рефлекс с легкостью угасает, если условный стимул не будет время от времени подкрепляться безусловным стимулом. У собаки

перестает выделяться слюна на звонок, если хотя бы иногда звонок не сопровождается чем-нибудь съедобным. Но в человеческой жизни есть множество примеров, когда единственная ассоциация, никогда более не подкрепленная, образует динамическую систему, действующую на протяжении всей жизни. Опыт, связанный единожды с тяжелой утратой, несчастным случаем или военным сражением, может стать центральным звеном постоянной фобии или комплекса с рецидивами исходного шока.

(4) **Корреляты в поведении ж животных.** Вообще говоря, валидность того или иного принципа в психологии человека не может зависеть от наличия или отсутствия сходных фактов в жизни животных. Тем не менее, было бы интересно найти функциональную автономию у них. Например, крысы, которые сначала заучивают определенную привычку только под действием некоего потребностного состояния — такого, как голод — затем, после научения, часто начинают выполнять привычное действие, даже будучи накормлены до пресыщения [7].

Другой эксперимент показывает, что крысы, наученные перемещаться по долговому и трудному пути, в течение некоторого времени продолжают использовать этот путь, даже когда открыт короткий и легкий путь к цели и даже после того, как этот более легкий путь заучивается [8]. У крыс, как и у человека, старые и бесполезные привычки имеют собственную силу и права.

Олсон изучал устойчивость искусственно усвоенной двигательной привычки у крыс. Уши животного намазывались коллодием, который вызывал устраняющие и очищающие движения. Четыре дня спустя процедура повторялась. С этого времени животные производили значительно большее число очищающих движений, чем контрольные животные. Через месяц после начала эксперимента, когда на ушах животных не оставалось ни малейшего следа клея, что было проверено под микроскопом, число соответствующих движений было все еще очень велико. Осталась ли эта заученная привычка навсегда, не говорится [9].

(5) **Pumm.** Крыса, активность которой явным образом определена привычным ритмом подачи пищи (достигает пика непосредственно перед кормежкой и среднего уровня между двумя такими периодами), даже в режиме вынужденного голодания будет демонстрировать аналогичную периодическую активность. Приобретенный ритм остается в силе вне зависимости от исходной периодической стимуляции пищей [10].

Даже моллюск, привычка которого зарываться в песок и выбираться назад зависит от приливов и отливов, будучи перенесен с побережья в лабораторию, продолжает в течение нескольких дней существовать в том же ритме без приливов и отливов. Точно так же некоторые виды животных, для которых характерны поведенческие ночные ритмы, способствующие

избеганию врагов, добыче пищи или предотвращению чрезмерного испарения с поверхности тела, могут сохранять эти ритмы в лаборатории с постоянным освещением, влажностью и температурой [11].

Подобные примеры, когда привычный ритм обретает динамический характер, есть и в жизни человека. Больные, страдающие неврозом навязчивых состояний, впадают в состояние фуги<sup>1</sup> или устраивают дебош определенно не под влиянием специфической стимуляции, а потому, что «пришло время». Алкоголик, находящийся в заключении и месяцами лишенный своего алкоголя, описывает жестокость повторяющейся жажды (очевидно приобретенной) следующим образом:

Эти приступы желания случаются через регулярные промежутки времени, каждые три недели, и длятся несколько дней. Это не капризы и не повод для насмешек. Если их не утолить спиртным, они превращаются в проклятье физической и душевной боли. У меня изо рта течет слюна, кажется, что желудок и кишки сжимаются, я становлюсь раздражительным, меня мутит и трясет нервная дрожь [12].

В таких состояниях наркотической зависимости, равно как и в состоянии голода, вожделения или утомления, определенно присутствует физическое побуждение, но ритмы побуждения частично приобретены и всегда усилены психическими привычками, ассоциированными с ними. Например, прием пищи согласно нашему цивилизованному образу жизни происходит всякий раз не потому, что физически голод наступает обычно трижды в день, но в соответствии с привычными ритмами ожидания. Привычка курить — значительно большее, чем просто потребность в наркотическом эффекте табака; это также и потребность в определенном моторном ритуале и переключении.

(6) **Неврозы.** Откуда берутся приобретенные тики, заикание, сексуальные извращения, фобии и тревожность, столь неподатливые и столь часто неизлечимые? Даже психоанализ, с его глубинным зондированием, редко преуспевает в полном излечении подобных случаев, даже если пациент чувствует, что освободился или, по крайней мере, примирился со своими проблемами в результате лечения. Причина, скорее всего, в том, что эти феномены, именуемые обычно «симптомами», в действительности представляют собой нечто большее. Они вступают в права как независимые мотивационные системы. Простое выявление их корней не изменяет их независимой активности.

---

<sup>1</sup> Фуговое состояние — состояние помраченного сознания, когда больные, отрешенные от окружающего, стремительно бросаются бежать (См. справочник по психиатрии под ред. А.В. Снежневского. М., 1985).

#### **(7) *Отношение между способностями и интересом.***

Психометрические исследования показали, что способности и интерес всегда связаны прямо пропорционально, и иногда связь особенно ярко выражена. Человеку нравится делать то, что у него хорошо получается. Обнаруживается вновь и вновь, что умение, освоенное по той или иной внешней причине, превращается в интерес и становится самодвижущим, даже если исходная причина исчезает. Студент, избравший в колледже ту или иную дисциплину потому, что это ему было рекомендовано, либо доставляло удовольствие его родителям, либо даже занятия приходились на удобные часы, часто заканчивает тем, что оказывается полностью, возможно на всю жизнь, поглощен самим предметом. Без него нет в жизни счастья. Исходные мотивы полностью утеряны. То, что было средством, ведущим к цели, становится собственно целью.

Рассмотрим еще случай гения. Здесь мастерство обретает власть над человеком. Никакая примитивная мотивация не нужна для объяснения постоянной, все поглощающей деятельности. Это — альфа и омега жизни выдающейся личности. Невозможно представить себе, чтобы забота о здоровье, хлебе насущном, сне или семье была для Пастера источником его преданности работе. На долгое время он совершенно забывал о них, теряя голову в белой горячке исследовательской работы, которой он когда-то овладевал и к которой затем обрел непреодолимый и всепоглощающий интерес.

**(8) *Приобретенные побуждения в противопоставлении инстинктам.*** Всякий раз, когда посредством строгого анализа можно продемонстрировать, что некий мнимый инстинкт на самом деле не врожден, а приобретен, эта демонстрация выступает как свидетельство в пользу функциональной автономии. Не вызывает сомнения, что материнское поведение, стадное чувство, любопытство, мастерство и т.д. имеют стойкость и непреодолимую силу, присущие инстинктам. Если это не инстинкты, то они должны быть автономными образованиями со столь же динамическим характером, какой приписывается инстинктам. Нет необходимости излагать здесь все аргументы в поддержку рассмотрения таких мнимых инстинктов как приобретенных побуждений.

**(9) *Динамический характер личных ценностей.*** Как только система интересов сформирована, она не только создает некоторое напряженное состояние, которое легко актуализируется и приводит к внешне наблюдаемому поведению, удовлетворяющему интерес. Она действует также как неявный посредник, который определяет избирательность восприятия и поведения. Возьмем людей с явно выраженным эстетическим интересом. Эксперименты с использованием теста словесных ассоциаций показали, что такие люди отвечают быстрее на стимулы-слова, связанные с

их интересами, чем на нейтральные слова [13]. Сходным образом, просматривая газету, они заметят и запоминают больше статей, связанных с искусством; они также в значительно больше интересуются одеждой, чем не-эстеты, а когда их просят оценить достоинства других людей, они высоко ставят эстетические качества. В двух словах, наличие твердо установившегося интереса оказывает направленное и определяющее влияние на поведение — ровно так, как ожидалось бы от любой динамической системы. Количество свидетельств может быть приумножено за счет других интересов, помимо эстетического [14].

## КРИТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АВТОНОМИИ<sup>1</sup>

Можно ожидать возражений принципу автономии с двух сторон. Бихевиористы снова предпочтут понятие органического побуждения (драйва) с его разнообразными возможностями обусловливания любыми стимулами, а интенционалисты (*purposivists*) не захотят принять плюрализм этого принципа, который, казалось бы, в значительной степени отдает мотивы на откуп научению.

Бихевиорист вполне удовлетворяется мотивацией в терминах органического побуждения и обусловливания, поскольку верит, что имеет заслуживающую доверия опору в физиологической структуре. (И чем ближе бихевиорист подходит к физиологической структуре, тем более он счастлив.) Однако истинное положение дел заключается в том, что нейрофизиология органического побуждения и обусловливания развита не лучше, чем нейрофизиология того типа сложных автономных единиц мотивации, который описан здесь.

Гормический психолог ... не примет автономности новых мотивационных систем. Если механизмы могут превратиться в драйвы, спросит он, почему привычки и навыки, будучи развиты до совершенства, не обретают постоянно возрастающей побудительной силы [15]? Нельзя сказать, что механизмы прогулок, разговоров и одевания оснащены собственной мотивационной силой. Человек гуляет, разговаривает или одевается, чтобы удовлетворить мотив, абсолютно внешний по отношению к этим заученным навыкам<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Мы опускаем здесь детали полемики автора со сторонниками бихевиоризма и гормической психологии и оставляем только ответ на наиболее очевидный из встающих вопросов. — *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Хотя данное возражение в большинстве случаев верно, это все же не всегда так, поскольку в некоторых случаях любовь к прогулкам, беседам ради бесед, нарядам, играм и т.д. выступает как самоподдерживающаяся мотивационная система. — *Прим. авт.*

Эта критика достаточно убедительна для того, чтобы поставить под вопрос принцип в той форме, как он был выдвинут Вудвортом, а именно: «механизмы могут стать драйвами». Однако это не вполне адекватная формулировка.

Если мы еще приблизимся к проблеме, то окажется, что побуждающую силу обретают не доведенные до совершенства талант или автоматическая привычка, а несовершенный талант или привычка на стадии становления. Ребенок, который только учится говорить, ходить или одеваться, действительно вовлечен в эти виды деятельности, скорее всего, ради них самих — точно так же, как взрослый, который имеет дело с незавершенной задачей. Он помнит о ней, возвращается к ней и испытывает чувство фрустрации, будучи лишен возможности ее завершить. Мотивы всегда представляют собой вид стремления к своего рода завершенности; это неразрешенные состояния напряжения, требующие «замыкания» текущей активностью. Активный мотив угасает, когда его цель достигнута, либо, если речь идет о двигательном навыке, когда последний, наконец, автоматизируется. Новичок в автовождении имеет бесспорный импульс к усовершенствованию своего навыка. Однако, будучи освоен, этот навык переходит на уровень инструментальной готовности и активируется только для обслуживания какого-нибудь другого актуального (неудовлетворенного) мотива.

Так вот, в случае постоянных интересов личности все происходит точно так же. Человек, мотив которого состоит в том, чтобы чему-то научиться или усовершенствовать свое мастерство, никогда не будет удовлетворен тем, чего он достиг. Его задачи никогда не оказываются решенными до конца, а навык никогда не представляется совершенным. Устойчивые интересы — бесконечные источники неудовлетворенности, и именно из своей незавершенности они черпают последующий импульс к действию. Искусство, наука, религия, любовь никогда не доводятся до «совершенства». Двигательные навыки, напротив, часто достигают совершенства, и за пределами этой стадии они редко сохраняют собственную побудительную силу. Таким образом, в качестве драйвов могут выступать только становящиеся (то есть находящиеся в процессе совершенствования) механизмы. С этой поправкой позиция Вудворта оказывается скорректированной и может противостоять возражению Макдауголла<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> С этой теорией хорошо согласуются работы К. Левина и его сотрудников по изучению природы «квазипотребностей». Безотлагательность этих потребностей максимальна непосредственно перед достижением цели, после чего мотив совершенно угасает. — *Прим. авт.*

## СЛЕДСТВИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АВТОНОМИИ

Принцип функциональной автономии объясняет — в отличие от того, что доступно любому другому принципу динамической психологии — конкретные импульсы, лежащие в основе индивидуального поведения. Таким образом, это первый шаг в формировании основы для более реалистичного изучения уникальных и индивидуальных форм личности. «Но каким образом, — могут воскликнуть традиционалисты, — каким образом мы вообще можем создать науку об уникальных явлениях? Наука должна обобщать». Конечно же, должна, но было бы явной ошибкой допустить, что общий мотивационный принцип должен предполагать постулирование абстрактных или общих мотивов. Те, кто стал бы возражать, забывают о том, что общий закон может быть законом, указывающим, откуда происходит уникальность. Принцип функциональной автономии является достаточно общим для того, чтобы удовлетворять потребностям науки, но достаточно частным, чтобы объяснять уникальность индивидуального поведения. Его характерные преимущества могут быть суммированы следующим образом:

(1) Он проясняет путь к динамической психологии личностных черт, отношений, интересов и чувств, которые теперь могут быть рассмотрены как конечные и истинные предрасположенности зрелой личности.

(2) Он избегает абсурдности рассмотрения жизненной энергии в настоящем как состоящей из ранних архаичных форм (инстинктов, доминантных рефлексов или вечно неизменного Оно). Научение привносит в жизнь новые системы интересов точно так же, как новые способности и навыки. На любой стадии развития эти интересы самостоятельно актуальны; они - то что побуждает сейчас.

(3) Он свергает с престола стимул. Мотив более не рассматривается как механический рефлекс, полностью зависящий от капризов появления условных стимулов. В очень точном смысле слова функциональная структура предрасположенности избирает стимулы, на которые индивид будет реагировать, если некий стимул вообще необходим для ее активации.

(4) Он с легкостью признает законность других принципов роста. Функциональная автономия отдает должное продуктам дифференциации, интеграции, созревания, упражнения, имитации, внушения, обусловливания, травмы и всех прочих процессов развития и допускает, в отличие от каждого из них, рассмотренных по отдельности, сохранение этих продуктов в значимых мотивационных структурах.

(5) Он рассматривает под должным углом зрения проблемы происхождения поведения, устраняя фетиш генетического метода. Он отнюдь не предполагает, что исторический подход к поведению не важен для полного понимания личности. Но там, где задействованы мотивы,



более значим динамический анализ. Поскольку мотивы всегда действуют в настоящем, они должны изучаться в их нынешней структуре. Возможно, в неспособности к подобному подходу и кроется главная причина столь большого числа неудач психоанализа, равно как и всех прочих терапевтических схем, которые полагаются единственно на глубинные мотивы раннего детства.

(6) Он объясняет силу маний, фобий и разнообразных видов навязчивого и неадаптивного поведения. Можно было бы ожидать, что человек откажется от таких неэффективных способов приспособления к окружающей среде, как только они обнаружат свою несостоятельность. И интуиция, и закон эффекта должны были бы устранить их — тем не менее, слишком часто они обретают подавляющую власть над человеком.

(7) Наконец, мы можем адекватно объяснить социализированное и цивилизованное поведение. Обсуждаемый принцип предполагает, что в ошибочное *bellum omnium contra omnes*<sup>1</sup> следует внести поправку. Входя в жизнь и будучи абсолютно эгоистичным существом, ребенок действительно оставался бы совершенным волчком или поросенком в течение всей своей жизни, если бы не происходила истинная трансформация мотивов. А поскольку мотивы всецело изменчивы, догма Эгоизма оказывается незрелой и поверхностной философией поведения, а то и вовсе бесполезной.

(8) Он объясняет также, почему человек часто становится тем, чем он изначально только прикидывался: улыбающаяся профессиональная официантка, которая нежно полюбила свою некогда докучливую роль и теперь будет несчастлива, если лишится ее; человек, который так долго симулировал чувства уверенности в себе и оптимизма, что теперь всегда готов преодолевать трудности; заключенный, который начинает любить свои оковы. Такие Персоны, как заметил Юнг, часто превращаются в истинное Я. Маска становится Анимой<sup>2</sup>.

(9) Объяснена сила, которая движет гением. Одаренные люди настойчиво стремятся к упражнению своего таланта, даже если впереди их не ожидают никакие другие награды. В меньшей степени такую же автономность демонстрируют различные хобби, художественные и интеллектуальные интересы любого человека.

---

<sup>1</sup> Война всех против всех (понятие философии Томаса Гоббса). — Прим. ред.

<sup>2</sup> Архетипы коллективного бессознательного в индивидуальной психологии К.-Г. Юнга. *Персона (Маска)* — то, каким человек представляет себя миру, совокупность социальных ролей, «фасад», за которым скрывается индивидуальность человека. *Анима* — «душа» в широком смысле слова, источник творчества, архетип фигуры женского пола, ориентированный первоначально на внутренние процессы, как Персона — на внешние. — Прим. ред.

(10) Итак, принцип функциональной автономии — декларация независимости для психологии личности. Будучи сам по себе общим законом, он в то же самое время позволяет рассматривать не абстрактную мотивацию обезличенной психики-вообще, но конкретные, жизнеспособные мотивы психики-в-частности всех и каждого.

## Литература

1. Woodworth R. S., Dynamic Psychology, 1918.
2. Holt E. B., Animal Drive and the Learning Process, 1931, главы VII and VIII.
3. Zeigarnik B., Über das Behalten von erledigten und unerledigten Handlungen, Psychol. Forsch., 9, 1927, 1—86.
4. Ovsiankina M., Die Wiederaufnahme unterbrochener Handlungen, ibid., 11, 1928, 302—379.
5. Kendig I., Studies in perseveration, J. Psychol., 3, 1936, 223—264.
6. Smith C. E., Change in the apparent resistance of the skin as a function of certain physiological and psychological factors. A thesis deposited in the Harvard College Library, 1934.
7. Dodgson J. D., Relative values of reward and punishment in habit formation, Psychobiol., 1, 1917, 231—276.
8. Gilhousen H. C., Fixation of excess distance patterns in the white rat, J. Comp. Psychol., 16, 1933, 1—23.
9. Olson W. C., The Measurement of Nervous Habits in Normal Children, 1929, 62—65.
10. Richter C. P., A behavioristic study of the activity of the rat, Comp. Psychol. Monog., 1, 1922, No.2, 1—55.
11. Crawford S. C., The habits and characteristics of nocturnal animals, Quart. Rev. Biol., 9, 1934, 201—214.
12. Inmate Ward Eight, Beyond the Door of Delusion, 1932, 281.
13. Cantril H., General and specific attitudes, Psychol. Monog., 42, 1932, (no. 192), 1—109.
14. Cantril H. and Allport G. W., Recent applications of the study of values, J. Abnorm. & Soc. Psychol., 28, 1933, 259—273.
15. McDougall W., Motives in the light of recent discussion, Mind, 29, 1920, c.277—293.

**Фестингер (Festinger) Леон** (1919–1989) – американский социальный психолог, автор теории когнитивного диссонанса. Родился в семье эмигрантов из России, изучал психологию в Нью-Йорке, затем работал у Курта Левина в университете штата Айова. Последовал за своим учителем, когда тот основал исследовательский центр групповой динамики в Массачусетском Технологическом Институте. После смерти Левина преподавал психологию в различных американских университетах, получил ряд наград от Американской Психологической Ассоциации и других общественных организаций, был избран в Национальную Академию Наук.

*Сочинения: Research Methods in Behavioral Sciences (co-auth. Daniel Katz, 1953); Theory of Cognitive Dissonance (1957); When Prophecy Fails (1956; соавт. H. Rieken, S. Schachter) и др. В рус. пер.: Теория когнитивного диссонанса (1999).*

Давно замечено, что любой человек стремится к сохранению достигнутой им внутренней гармонии. Его взгляды и установки имеют свойство объединяться в систему, характеризующуюся согласованностью входящих в нее элементов. Конечно, не трудно найти исключения из этого правила. Так, некий человек может полагать, что чернокожие американцы ничем не хуже белых сограждан, однако этот же человек предпочел бы, чтобы они не жили с ним в ближайшем соседстве. Или другой пример: некто может считать, что дети должны вести себя тихо и скромно, однако он же испытывает явную гордость, когда его любимое чадо энергично привлекает внимание взрослых гостей. Подобные факты несоответствия между убеждениями и актуальным поведением (а оно порой может принимать достаточно драматичные формы) представляют научный интерес главным образом потому, что они резко контрастируют с распространенным мнением о тенденции к внутренней согласованности между когнитивными элементами. Тем не менее — и это достаточно твердо установленный самыми разными исследованиями факт — связанные между собой установки человека стремятся именно к согласованности.

Существует согласованность также между тем, что человек знает и чему он верит, и тем, что он делает.

Например, человек, убежденный в том, что университетское образование — это образец наиболее качественного образования, будет

---

<sup>1</sup> Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса. СПб.: Ювента, 1999. С.15–52 (с сокращ.)

всячески побуждать своих детей поступать в университет. Ребенок, который знает, что вслед за проступком неминуемо последует наказание, будет стараться не совершать его или, по крайней мере, попытается скрыть содеянное. Все это настолько очевидно, что мы принимаем примеры такого поведения как должное. Наше внимание, прежде всего, привлекают различного рода исключения из последовательного в целом поведения. Человек может сознавать вред курения для своего здоровья, но продолжать курить; многие люди совершают преступления, полностью отдавая себе отчет в том, что вероятность наказания за эти преступления весьма высока.

Принимая стремление индивида к внутренней согласованности как данность, что же можно сказать о подобного рода исключениях? Очень редко случаи несогласованности признаются самим субъектом как противоречия в его системе знаний. Гораздо чаще индивид предпринимает более или менее успешные попытки каким-либо образом рационализировать подобное противоречие. Так, человек, который продолжает курить, зная, что это вредно для его здоровья, может рационализировать свое поведение несколькими способами. Он может считать, что удовольствие, которое получает от курения, слишком велико, чтобы его лишиться, или что изменения здоровья курильщика не столь фатальны, как утверждают врачи, ибо он все еще жив и здоров. И, наконец, если он бросит курить, то может прибавить в весе, а это тоже плохо для здоровья. Таким образом, привычку к курению он вполне успешно согласует со своими убеждениями. Однако люди не всегда столь успешны в попытках рационализации своего поведения; по той или иной причине попытки обеспечить согласованность могут быть неудачными. Здесь-то и возникает противоречие в системе знаний, что неизбежно ведет к появлению психологического дискомфорта.

Итак, мы подошли к тому, чтобы сформулировать основные положения теории. Однако, прежде чем сделать это, я хотел бы уточнить некоторые термины. Прежде всего, давайте заменим слово *несоответствие* термином меньшей логической коннотации, а именно: термином *диссонанс*.

Аналогичным образом вместо слова *соответствие* я буду употреблять более нейтральный термин *консонанс*. Формальное определение этих понятий будет дано ниже.

Итак, основные гипотезы я хочу сформулировать следующим образом.

1. Возникновение диссонанса, порождающего психологический дискомфорт, будет мотивировать индивида к попытке уменьшить степень диссонанса и по возможности достичь консонанса.
2. В случае возникновения диссонанса, помимо стремления к его уменьшению, индивид будет активно избегать ситуаций и информации, которые могут вести к его возрастанию.

Прежде чем перейти к подробному анализу теории диссонанса, необходимо разъяснить природу диссонанса как психологического феномена, характер концепции, с ним связанной, а также возможности ее применения и развития. Сформулированные выше основные гипотезы являются хорошей отправной точкой для этого. Их трактовка имеет предельно общее значение, поэтому термин диссонанс можно свободно заменить на иное понятие сходного характера, например, на *голод*, *фрустрацию* или *неравновесие*. При этом сами гипотезы будут полностью сохранять свой смысл.

Я предполагаю, что диссонанс, то есть существование противоречивых отношений между отдельными элементами в системе знаний, сам по себе является мотивирующим фактором. Когнитивный диссонанс может пониматься как условие, приводящее к действиям, направленным на его уменьшение (например, голод вызывает активность, направленную на его утоление). Это — совершенно иной вид мотивации, чем тот, с которым привыкли иметь дело психологи. Но, как мы увидим далее, это чрезвычайно сильный побудительный фактор.

Под термином *знание* я буду понимать любое мнение или убеждение индивида относительно окружающего мира, самого себя, своего собственного поведения.

## ВОЗНИКНОВЕНИЕ И УСТОЙЧИВОСТЬ ДИССОНАНСА

Когда и почему возникает диссонанс? Почему люди совершают поступки, которые не соответствуют их мыслям, которые противоречат убеждениям, входящим в их систему ценностей? Ответ на этот вопрос может быть найден при анализе двух наиболее типичных ситуаций, в которых возникает хотя бы сиюминутный диссонанс со знанием, мнением или представлением человека относительно собственного поведения.

Во-первых, это ситуации, когда человек становится очевидцем непредсказуемых событий или когда ему становится известна какая-либо новая информация.

Например, некий субъект планирует поездку на пикник в полной уверенности, что погода будет теплой и солнечной. Однако перед самым его выездом может начаться дождь. Так, знание о том, что идет дождь, будет противоречить его планам съездить за город.

Или другой пример. Представьте себе, что человек, совершенно уверенный в неэффективности автоматической коробки передач, случайно наталкивается на статью с убедительным описанием ее преимуществ. И снова в системе знаний индивида пусть на короткое мгновение, но возникнет диссонанс.

Даже в отсутствие новых, непредвиденных событий или информации

диссонанс, несомненно, является феноменом каждодневным. Очень мало на свете вещей полностью черных или полностью белых. Очень мало в жизни ситуаций настолько очевидных, чтобы мнения о них не были бы до некоторой степени смесью противоречий. Так, некий американский фермер-республиканец может быть не согласен с позицией его партии по поводу цен на сельскохозяйственную продукцию. Человек, покупающий новый автомобиль, может отдать предпочтение экономичности одной модели и в то же время с вожделением смотреть на дизайн другой. Предприниматель, желающий выгодно вложить свободные денежные средства, хорошо знает, что результат его капиталовложения зависит от экономических условий, находящихся вне пределов его личного контроля. В любой ситуации, которая требует от человека сформулировать свое мнение или сделать какой-либо выбор, неизбежно создается диссонанс между осознанием предпринимаемого действия и теми известными субъекту мнениями, которые свидетельствуют в пользу иного варианта развития событий. Спектр ситуаций, в которых диссонанс является почти неизбежным, довольно широк, но наша задача состоит в том, чтобы исследовать обстоятельства, при которых диссонанс, однажды возникнув, сохраняется какое-то время, то есть ответить на вопрос, при каких условиях диссонанс перестает быть мимолетным явлением. Для этого рассмотрим различные возможные способы, с помощью которых диссонанс может быть уменьшен. А в качестве примера используем случай с задымленным курильщиком, который однажды столкнулся с информацией о вреде курения.

Возможно, он прочитал об этом в газете или журнале, услышал от друзей или от врача. Это новое знание будет, конечно, противоречить тому факту, что он продолжает курить. Если гипотеза о стремлении уменьшить диссонанс верна, то каким в этом случае будет поведение нашего воображаемого курильщика?

Во-первых, он может изменить свое поведение, то есть бросить курить, и тогда его представление о своем новом поведении будет согласовано со знанием того, что курение вредно для здоровья.

Во-вторых, он может попытаться изменить свое знание относительно эффектов курения, что звучит достаточно странно, но зато хорошо отражает суть происходящего. Он может просто перестать признавать то, что курение наносит ему вред, или же он может попытаться найти информацию, свидетельствующую о некоей пользе курения, тем самым уменьшая значимость информации о его негативных последствиях. Если этот индивид сумеет изменить свою систему знаний каким-либо из этих способов, он может уменьшить или даже полностью устранить диссонанс между тем, что он делает, и тем, что он знает.

Достаточно очевидно, что курильщик из приведенного выше примера

может столкнуться с трудностями в попытке изменить свое поведение либо свое знание. И именно это является причиной того, что диссонанс, однажды возникнув, может достаточно долго сохраняться. Нет никаких гарантий того, что человек будет в состоянии уменьшить или устранить возникший диссонанс. Гипотетический курильщик может обнаружить, что процесс отказа от курения слишком болезнен для него, чтобы он мог это выдержать. Он может попытаться найти конкретные факты или мнения других людей о том, что курение не приносит такого уж большого вреда, однако эти поиски могут закончиться и неудачей. Тем самым, этот индивид окажется в таком положении, когда он будет продолжать курить, вместе с тем хорошо сознавая, что курение вредно. Если же подобная ситуация вызывает у индивида дискомфорт, то его усилия, направленные на уменьшение существующего диссонанса, не прекратятся.

## **ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОНЯТИЙ: ДИССОНАНС И КОНСОНАНС**

Оставшаяся часть этой главы будет посвящена более формальному представлению теории диссонанса. Я буду стараться формулировать положение этой теории в максимально точных и однозначных терминах. Но так как идеи, которые лежат в основе этой теории, до сих пор еще далеки от окончательного определения, некоторые неясности будут неизбежны.

Термины *диссонанс* и *консонанс* определяют тот тип отношений, которые существуют между парами «элементов». Следовательно, прежде чем мы определим характер этих отношений, необходимо точно определить сами элементы.

Эти элементы относятся к тому, что индивид знает относительно самого себя, относительно своего поведения и относительно своего окружения. Эти элементы, следовательно, являются знаниями. Некоторые из них относятся к знанию самого себя: что данный индивид делает, что он чувствует, каковы его потребности и желания, что он вообще представляет собой и т.п. Другие элементы знания касаются мира, в котором он живет: что доставляет данному индивиду удовольствие, а что — страдания, что является несущественным, а что — важным и т. д.

Термин *знание* использовался до сих пор в очень широком смысле и включал в себя явления, обычно не связываемые со значением этого слова, — например, мнения. Человек формирует какое-либо мнение только в том случае, если полагает, что оно истинно и, таким образом, чисто психологически не отличается от «знания», как такового. То же самое можно сказать относительно убеждений, ценностей или установок, которые

служат достижению определенных целей. Это ни в коем случае не означает, что между этими разнородными терминами и явлениями нет никаких важных различий. Некоторые из таких различий будут приведены ниже. Но для целей формального определения все эти явления — суть «элементы знания», и между парами этих элементов могут существовать отношения консонанса и диссонанса.

Другими словами, элементы знания соответствуют по большей части тому, что человек фактически делает или чувствует, и тому, что реально существует в его окружении. В случае мнений, убеждений и ценностей реальность может состоять в том, что думают или делают другие; в иных случаях действительным может быть то, с чем человек сталкивается на опыте, или то, что другие сообщают ему.

## **НЕРЕЛЕВАНТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

Два элемента могут просто не иметь ничего общего между собой. Иными словами, при таких обстоятельствах, когда один когнитивный элемент нигде не пересекается с другим элементом, эти два элемента являются нейтральными, или нерелевантными, по отношению друг к другу.

В центре нашего внимания будут находиться только те пары элементов, между которыми возникают отношения консонанса или диссонанса.

## **РЕЛЕВАНТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ: ДИССОНАНС И КОНСОНАНС**

Два элемента являются диссонантными по отношению друг к другу, если по той или иной причине они не соответствуют один другому.

Сейчас мы можем перейти к тому, чтобы сделать попытку более формального концептуального определения.

Давайте рассмотрим два элемента, которые существуют в знании человека и релевантны по отношению друг к другу. Теория диссонанса игнорирует существование всех других когнитивных элементов, которые являются релевантными к любому из двух анализируемых элементов, и рассматривает только эти два элемента отдельно. Два элемента, взятые по отдельности, находятся в диссонантном отношении, если отрицание одного элемента следует из другого. Можно сказать, что X и Y находятся в диссонантном отношении, если не-X следует из Y. Так, например, если человек знает, что в его окружении находятся только друзья, но, тем не менее, испытывает опасения или неуверенность, это означает, что между этими двумя когнитивными элементами существует диссонантное



отношение. Или другой пример: человек, имея крупные долги, приобретает новый автомобиль; в этом случае соответствующие когнитивные элементы будут диссонантными по отношению друг к другу. Диссонанс может существовать вследствие приобретенного опыта или ожиданий, либо по причине того, что считается приличествующим или принятым, либо по любой из множества других причин.

Побуждения и желания также могут быть факторами, определяющими, являются ли два элемента диссонантными или нет. Например, человек, играя на деньги в карты, может продолжать играть и проигрывать, зная, что его партнеры являются профессиональными игроками. Это последнее знание было бы диссонантным с осознанием его собственного поведения, а именно того, что он продолжает играть. Но для того чтобы в данном примере определить эти элементы как диссонантные, необходимо принять с достаточной степенью вероятности, что данный индивид стремится выиграть. Если же по некоей странной причине этот человек хочет проиграть, то это отношение было бы консонантным.

Приведу ряд примеров, где диссонанс между двумя когнитивными элементами возникает по разным причинам.

1. Диссонанс может возникнуть по причине логической несовместимости. Если индивид полагает, что в ближайшем будущем человек высадится на Марс, но при этом считает, что люди до сих пор не в состоянии сделать космический корабль, пригодный для этой цели, то эти два знания являются диссонантными по отношению друг к другу. Отрицание содержания одного элемента следует из содержания другого элемента на основании элементарной логики.

2. Диссонанс может возникнуть по причине культурных обычаев. Если человек на официальном банкете берет рукой ножку цыпленка, знание того, что он делает, является диссонантным по отношению к знанию, определяющему правила формального этикета во время официального банкета. Диссонанс возникает по той простой причине, что именно данная культура определяет, что прилично, а что нет. В другой культуре эти два элемента могут и не быть диссонантными.

3. Диссонанс может возникать тогда, когда одно конкретное мнение входит в состав более общего мнения. Так, если человек — демократ, но на данных президентских выборах голосует за республиканского кандидата, когнитивные элементы, соответствующие этим двум наборам мнений, являются диссонантными по отношению друг к другу, потому что фраза «быть демократом» включает в себя, по определению, необходимость поддержания кандидатов демократической партии.

4. Диссонанс может возникать на основе прошлого опыта. Если человек попадает под дождь и, однако, надеется остаться сухим (не имея при себе зонта), то эти два знания будут диссонантными по отношению

друг к другу, поскольку он знает из прошлого опыта, что нельзя остаться сухим, стоя под дождем. Если бы можно было представить себе человека, который никогда не попадал под дождь, то указанные знания не были бы диссонантными.

Этих примеров достаточно для того, чтобы проиллюстрировать, как концептуальное определение диссонанса может использоваться эмпирически, чтобы решить, являются ли два когнитивных элемента диссонантными или консонантными. Конечно, ясно, что в любой из этих ситуаций могут существовать другие элементы знания, которые могут быть в консонантном отношении с любым из двух элементов в рассматриваемой паре. Тем не менее, отношение между двумя элементами является диссонантным, если, игнорируя все остальные элементы, один из элементов пары ведет к отрицанию значения другого.

## **СТЕПЕНЬ ДИССОНАНСА**

Один очевидный фактор, определяющий степень диссонанса, — это характеристики тех элементов, между которыми возникает диссонантное отношение. Если два элемента являются диссонантными по отношению друг к другу, то степень диссонанса будет прямо пропорциональна важности данных когнитивных элементов. Чем более значимы элементы для индивида, тем больше будет степень диссонантного отношения между ними. Так, например, если человек дает десять центов нищему, хотя и видит, что этот нищий вряд ли по-настоящему нуждается в деньгах, диссонанс, возникающий между этими двумя элементами, довольно слаб. Ни один из этих двух когнитивных элементов не является достаточно важным для данного индивида. Намного больший диссонанс возникает, например, если студент не стремится подготовиться к очень важному экзамену, хоть и знает, что уровень его знаний является, несомненно, неадекватным для успешной сдачи экзамена. В этом случае элементы, которые являются диссонантными по отношению друг к другу, гораздо более важны для данного индивида, и, соответственно, степень диссонанса будет значительно большей.

Достаточно уверенно можно предположить, что в жизни очень редко можно встретить какую-либо систему когнитивных элементов, в которой диссонанс полностью отсутствует. Почти для любого действия, которое человек мог бы предпринять, или любого чувства, которое он мог бы испытывать, почти наверняка найдется, по крайней мере, один когнитивный элемент, находящийся в диссонантном отношении с этим «поведенческим» элементом.

Даже совершенно тривиальные знания, как, например, осознание необходимости воскресной прогулки, весьма вероятно, будут иметь

некоторые элементы, диссонирующие с этим знанием. Человек, вышедший на прогулку, может сознавать, что дома его ждут какие-либо неотложные дела, или, например, во время прогулки он замечает, что собирается дождь, и так далее. Короче говоря, существует так много других когнитивных элементов, релевантных по отношению к любому данному элементу, что наличие некоторой степени диссонанса — самое обычное дело.

Давайте рассмотрим теперь ситуацию самого общего рода, в которой может возникнуть диссонанс или консонанс. Принимая на время в рабочих целях то, что все элементы, релевантные по отношению к рассматриваемому когнитивному элементу, одинаково важны, мы можем сформулировать общую гипотезу. Степень диссонанса между данным конкретным элементом и всеми остальными элементами когнитивной системы индивида будет прямо зависеть от количества тех релевантных элементов, которые являются диссонантными по отношению к рассматриваемому элементу. Таким образом, если подавляющее большинство релевантных элементов являются консонантными по отношению к, скажем, поведенческому элементу когнитивной системы, то степень диссонанса с этим поведенческим элементом будет небольшой. Если же доля элементов, консонантных по отношению к данному поведенческому элементу, будет гораздо меньшей, нежели доля элементов, находящихся в диссонантном отношении с данным элементом, то степень диссонанса будет значительно выше. Конечно, степень общего диссонанса будет также зависеть от важности или ценности тех релевантных элементов, которые имеют консонантные или диссонантные отношения с рассматриваемым элементом.

## УМЕНЬШЕНИЕ ДИССОНАНСА

*Существование диссонанса порождает стремление к тому, чтобы уменьшить, а если это возможно, то и полностью устранить диссонанс. Интенсивность этого стремления зависит от степени диссонанса.* Другими словами, диссонанс действует ровно таким же образом, как мотив, потребность или напряженность. Наличие диссонанса приводит к действиям, направленным на его уменьшение, точно так же, как, например, чувство голода ведет к действиям, направленным на то, чтобы устранить его. Чем больше степень диссонанса, тем больше будет интенсивность действия, направленного на уменьшение диссонанса, и тем сильнее будет выражена склонность к избеганию любых ситуаций, которые могли бы увеличить степень диссонанса.

Чтобы конкретизировать наши рассуждения относительно того, каким образом может проявиться стремление к уменьшению диссонанса,

необходимо проанализировать возможные способы, с помощью которых возникший диссонанс можно уменьшить или устранить. В общем смысле, если диссонанс возникает между двумя элементами, то этот диссонанс может быть устранен посредством изменения одного из этих элементов. Существенным является то, каким образом эти изменения могли бы быть осуществлены. Существует множество возможных способов, с помощью которых этого можно достичь, что зависит от типа когнитивных элементов, вовлеченных в данное отношение, и от общего когнитивного содержания данной ситуации.

## **ИЗМЕНЕНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ КОГНИТИВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ**

Когда диссонанс возникает между когнитивным элементом, относящимся к знанию относительно окружающей среды, и поведенческим когнитивным элементом, то он может быть устранен только посредством изменения поведенческого элемента таким образом, чтобы он стал консонантным с элементом среды. Самый простой и легкий способ добиться этого состоит в том, чтобы изменить действие или чувство, которое этот поведенческий элемент представляет. Принимая, что знание является отражением реальности, полагаем, что если поведение индивида изменяется, то когнитивный элемент (или элементы), соответствующий этому поведению, меняется аналогичным образом. Этот способ уменьшения или устранения диссонанса является очень распространенным. Наши поведение и чувства часто изменяются в соответствии с полученной новой информацией. Если человек выехал за город на пикник и заметил, что начинается дождь, он вполне может просто вернуться домой. Существует достаточно много людей, бесповоротно отказавшихся от табака, как только они узнали, что это очень вредно для здоровья.

Однако далеко не всегда бывает возможным устранить диссонанс или даже существенно его уменьшить, только изменяя соответствующее действие или чувство. Трудности, связанные с изменением поведения, могут быть слишком велики, либо же, например, само это изменение, совершенное с целью устранения некоего диссонанса, может, в свою очередь, породить целое множество новых противоречий. Эти вопросы ниже будут рассмотрены более подробно.

## **ИЗМЕНЕНИЕ КОГНИТИВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

Точно так же как можно изменить поведенческие когнитивные элементы, изменяя поведение, которое они отражают, иногда возможно изменить когнитивные элементы среды посредством изменения

соответствующей им ситуации. Конечно, этот процесс является более трудным, чем изменение поведения, по той простой причине, что для этого нужно иметь достаточную степень контроля над окружающей средой, что встречается достаточно редко.

Изменить среду с целью уменьшения диссонанса гораздо проще в том случае, когда диссонанс связан с социальным окружением, чем тогда, когда он связан с физической средой.

Если изменяется когнитивный элемент, а некая реалья, которую он представляет в сознании индивида, остается неизменной, то должны использоваться средства игнорирования или противодействия реальной ситуации.

Например, человек может изменить свое мнение о некоем политическом деятеле, даже если его поведение и политическая ситуация остаются неизменными. Обычно для того, чтобы это могло произойти, человеку бывает достаточно найти людей, которые согласятся с ним и будут поддерживать его новое мнение. Вообще, для формирования представления о социальной реальности необходимы одобрение и поддержка со стороны других людей. Это один из основных способов, с помощью которого знание может быть изменено. Легко заметить, что в случаях, когда бывает необходима подобная социальная поддержка, наличие диссонанса и, как следствие, стремление изменить когнитивный элемент приводят к различным социальным процессам.

## **ДОБАВЛЕНИЕ НОВЫХ КОГНИТИВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ**

Итак, мы установили, что для полного устранения диссонанса необходимо изменение определенных когнитивных элементов. Понятно, что это не всегда возможно. Но даже если полностью устранить диссонанс нельзя, всегда можно его уменьшить, добавляя новые когнитивные элементы в систему знаний индивида.

Например, если существует диссонанс между когнитивными элементами, касающимися вреда курения и отказа бросить курить, то общий диссонанс можно уменьшить добавлением новых когнитивных элементов, согласующихся с фактом курения. Тогда при наличии подобного диссонанса от человека можно ожидать активного поиска новой информации, которая могла бы уменьшить общий диссонанс. При этом он будет избегать той информации, которая могла бы увеличить существующий диссонанс. Легко догадаться, что данный индивид получит удовлетворение от чтения любого материала, ставящего под сомнение вред курения. В то же время он критично воспримет любую информацию, подтверждающую негативное воздействие никотина на организм.

## **СОПРОТИВЛЕНИЕ УМЕНЬШЕНИЮ ДИССОНАНСА**

Если бы никакие когнитивные элементы системы знаний индивида не оказывали сопротивления изменению, то не было бы и оснований для возникновения диссонанса. Мог бы возникнуть кратковременный диссонанс, но если когнитивные элементы данной системы не сопротивляются изменениям, то диссонанс будет немедленно устранен. Рассмотрим главные источники сопротивления уменьшению диссонанса.

## **ПРЕДЕЛЫ УВЕЛИЧЕНИЯ ДИССОНАНСА**

Максимальный диссонанс, который может существовать между любыми двумя элементами, определяется величиной сопротивления изменению наименее стойкого элемента. Как только степень диссонанса достигнет своего максимального значения, наименее стойкий когнитивный элемент изменится, тем самым устраняя диссонанс.

Это не означает, что степень диссонанса часто будет приближаться к этому максимально возможному значению. Когда возникает сильный диссонанс, степень которого меньше, чем величина сопротивления изменениям, свойственного любому из его элементов, уменьшение этого диссонанса для общей когнитивной системы вполне может быть достигнуто за счет добавления новых когнитивных элементов. Таким образом, даже в случае наличия очень сильного сопротивления изменениям общий диссонанс в системе может сохраняться на довольно низком уровне.

Рассмотрим в качестве примера человека, который истратил значительную сумму денег на приобретение нового дорогого автомобиля. Представим себе, что после совершения этой покупки он обнаруживает, что двигатель этого автомобиля работает плохо и что его ремонт обойдется очень дорого. Более того, оказывается, что эксплуатация этой модели гораздо дороже, чем эксплуатация других автомобилей, и вдобавок ко всему, его друзья утверждают, что этот автомобиль просто безвкусен, если не сказать уродлив. Если степень диссонанса станет достаточно большой, то есть соотносимой с величиной сопротивления изменению наименее стойкого элемента (который в данной ситуации, скорее всего, будет элементом поведенческим), то этот индивид может, в конце концов, продать автомобиль, несмотря на все неудобства и финансовые потери, связанные с этим.

Теперь давайте рассмотрим противоположную ситуацию, когда степень диссонанса для индивида, купившего новый автомобиль, была достаточно большой, но все-таки меньше, чем максимально возможный диссонанс (то есть меньше величины сопротивления изменению,

свойственного наименее стойкому к изменениям когнитивному элементу). Ни один из существующих когнитивных элементов, следовательно, не изменился бы, но этот индивид мог бы сохранять степень общего диссонанса достаточно низкой посредством добавления новых знаний, являющихся консонантными с фактом владения новым автомобилем. Этот индивид мог бы прийти к заключению, что мощность и ходовые характеристики автомобиля более важны, нежели его экономичность и дизайн. Он начинает ездить быстрее, чем обычно, и совершенно убеждается в том, что способность развивать высокую скорость является самой важной характеристикой автомобиля. С помощью подобных знаний этот индивид вполне мог бы преуспеть в поддержании диссонанса на незначительном уровне.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Основная суть теории диссонанса, которую мы описали, довольно проста и в краткой форме состоит в следующем:
2. Могут существовать диссонантные отношения или отношения несоответствия между когнитивными элементами.
3. Возникновение диссонанса вызывает стремление к тому, чтобы его уменьшить и попытаться избежать его дальнейшего увеличения.
4. Проявления подобного стремления состоят в изменении поведения, изменении отношения или в намеренном поиске новой информации и новых мнений относительно породившего диссонанс суждения или объекта.

## **ОТРАЖАТЕЛЬНО-ОЦЕНОЧНАЯ ФУНКЦИЯ ЭМОЦИЙ<sup>1</sup>**

**Симонов Павел Васильевич** (род. 1926) — российский физиолог, академик Российской Академии Наук, директор Института высшей нервной деятельности и нейрофизиологии РАН (Москва), автор информационной теории эмоций, ряда работ по психологии творчества. Редактор и соредактор большого числа сборников по физиологии ЦНС и психофизиологии.

*Сочинения: Болезнь неведения (Введение в психофизиологию неврозов) (1968); Теория отражения и психофизиология эмоций (1970); Эмоциональный мозг (1981); Мотивационный мозг (1987); Создающий мозг: нейробиологические основы творчества (1993); Лекции о работе головного мозга. Потребностно-информационная теория высшей нервной деятельности (1998) и др.*

«Первые понятия, с которых начинается какая-нибудь наука, — писал Н. И. Лобачевский, — должны быть ясны и приведены к самому меньшему числу. Тогда только они могут служить прочным и достаточным основанием учения» [1, с. 39]. Суммируя результаты собственных опытов и данные литературы, мы пришли в 1964 г. к выводу о том, *что эмоция есть отражение мозгом человека и животных какой-либо актуальной потребности (ее качества и величины) и вероятности (возможности) ее удовлетворения, которую мозг оценивает на основе генетического и ранее приобретенного индивидуального опыта.*

В самом общем виде правило возникновения эмоций можно представить в виде структурной формулы:

$$\mathbf{Э} = \mathbf{f} [\mathbf{П}, (\mathbf{И}_н - \mathbf{И}_с), \dots ],$$

где Э — эмоция, ее степень, качество и знак; П — сила и качество актуальной потребности;  $(\mathbf{И}_н - \mathbf{И}_с)$  — оценка вероятности (возможности) удовлетворения потребности на основе врожденного и онтогенетического опыта;  $\mathbf{И}_н$  — информация о средствах, прогностически необходимых для удовлетворения потребности;  $\mathbf{И}_с$  — информация о средствах, которыми располагает субъект в данный момент.

Разумеется, эмоция зависит и от ряда других факторов, одни из которых нам хорошо известны, а о существовании других мы, возможно, еще и не подозреваем. К числу известных относятся:

— индивидуальные (типологические) особенности субъекта, прежде

---

<sup>1</sup> Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М.: Наука, 1981. С.19—23, 27 (с сокращ.)



всего, индивидуальные особенности его эмоциональности, мотивационной сферы, волевых качеств и т. п.;

— фактор времени, в зависимости от которого эмоциональная реакция приобретает характер стремительно развивающегося *аффекта* или *настроения*, сохраняющегося часами, днями и неделями;

— качественные особенности потребности. Так, эмоции, возникающие на базе социальных и духовных потребностей принято именовать *чувствами*. Низкая вероятность избегания нежелательного воздействия породит у субъекта *тревогу*, а низкая вероятность достижения желаемой цели — *фрустрацию*.

Но все перечисленные и подобные им факторы обуславливают лишь вариации бесконечного многообразия эмоций, в то время как *необходимыми* и *достаточными* являются два, только два, всегда и только два фактора: потребность и вероятность (возможность) ее удовлетворения.

Во избежание недоразумений остановимся на уточнении употребляемых нами понятий. Термин «информация» мы используем, имея в виду ее прагматическое значение, т.е. изменение вероятности достижения цели (удовлетворения потребности) благодаря получению данного сообщения [2]. Таким образом, речь идет не об информации актуализирующей потребность (например, о возникшей опасности), но об информации, необходимой для удовлетворения потребности (например, о том, как эту опасность избежать). Под информацией мы понимаем отражение всей совокупности средств достижения цели: знания, которыми располагает субъект, совершенство его навыков, энергетические ресурсы организма, время достаточное или недостаточное для организации соответствующих действий и т. п. Спрашивается, стоит ли в таком случае пользоваться термином «информация»? Мы полагаем, что стоит, и вот почему. Во-первых, мозг, генерирующий эмоции, имеет дело не с самими навыками (куда входит и тренировка периферического исполнительного аппарата), не с самими энергетическими ресурсами организма и т.д., а с афферентацией из внешней и внутренней среды организма, то есть с информацией об имеющихся средствах. Во-вторых, все многообразие сведений о необходимом для удовлетворения возникшей потребности и реально имеющемся в данный момент у субъекта трансформируется мозгом в единый интегральный показатель — в оценку вероятности достижения цели (удовлетворения потребности). Оценка же вероятности по самой природе своей есть категория *информационная*.

Термин «потребность» мы употребляем в его широком понимании, отнюдь не сводимом к одному лишь сохранению (выживанию) особи и вида. «Дай человеку то лишь, без чего не может жить он, — ты его сравнишь с животным», — писал Шекспир в «Короле Лире», но и

потребности животных не ограничиваются самосохранением. Нередко потребность квалифицируют как нужду в чем-либо, но подобное определение есть не более чем игра в синонимы. По нашему мнению, *потребность есть избирательная зависимость живых организмов от факторов внешней среды, существенных для самосохранения и саморазвития, источник активности живых систем, побуждение и цель их поведения в окружающем мире.* Соответственно поведение мы определим как *такую форму жизнедеятельности, которая может изменить вероятность и продолжительность контакта с внешним объектом, способным удовлетворить имеющуюся у организма потребность.*

К понятию «потребность» наиболее тесно примыкает феномен мотивации. Хорошее представление об истории изучения мотивации дает коллекция статей, собранная В.А. Расселлом [3]. Мотивация представляет второй этап организации целенаправленного поведения по сравнению с актуализацией потребности, ее можно рассматривать как «определенную потребность». Не существует мотиваций без потребностей, но вполне возможно встретить потребность, не ставшую мотивацией. Так, человек может испытывать острейшую потребность в витаминах и не быть мотивированным, поскольку он не знает о причине своего состояния. Собака, лишенная коры больших полушарий головного мозга, под влиянием голода (потребности в пище) приходит в состояние сильного двигательного возбуждения. Тем не менее говорить о пищевой мотивации здесь нельзя, поскольку собака не прикасается к пище, лежащей у нее под ногами. Итак, *мотивация есть физиологический механизм активирования хранящихся в памяти следов (энграмм) тех внешних объектов, которые способны удовлетворить имеющуюся у организма потребность, и тех действий, которые способны привести к ее удовлетворению.*

Вернемся к анализу следствий, вытекающих из «формулы эмоций». Низкая вероятность удовлетворения потребности ( $I_n$  больше, чем  $I_c$ ) ведет к возникновению отрицательных эмоций. Возрастание вероятности удовлетворения по сравнению с ранее имевшимся прогнозом ( $I_c$  больше, чем  $I_n$ ) порождает положительные эмоции.

Информационная теория эмоций справедлива не только для сравнительно сложных поведенческих и психических актов, но для генеза *любого* эмоционального состояния. Например, положительная эмоция при еде возникает за счет интеграции голодового возбуждения (потребность) с афферентацией из полости рта, свидетельствующей о растущей вероятности удовлетворения данной потребности. При ином состоянии потребности та же афферентация окажется эмоционально безразличной или генерирует чувство отвращения.

## **Литература**

1. Лобачевский Н.И. О началах геометрии. // Наука и жизнь. 1976. т.5. С.39.
2. Харкевич А.А. О ценности информации. // Проблемы кибернетики. 1960. т.4. С.53.
3. Russell W.A. (Ed.) Milestones in Motivation. N.Y.: Appleton-Century-Crofts, 1970.

## Ричард Лазарус

### ОБ ОЦЕНКЕ: КОРОТКО И В ДЕТАЛЯХ<sup>1</sup>

**Лазарус (Lazarus) Ричард** (род. 1922) — американский психолог, заслуженный профессор факультета психологии Университета Беркли (Калифорния, США). Научную степень получил в 1948 году в Университете Питтсбурга. Специалист в области психологии личности и эмоций, психологического стресса и адаптации, психологического здоровья. Среди научных интересов — роль эмоций в адаптации человека, связь эмоций с индивидуальными ценностями. В 1970-х годах провел получившие широкую известность полевые исследования процессов оценки и совладания (преодоления) в сферах морали, социальных отношений и физического здоровья. Развил понимание психодинамики эмоций как средства предотвращения или снижения степени психологических и физических дисфункций. Автор ряда шкал и опросников, широко применяемых в исследованиях эмоциональных состояний. Обозреватель множества журналов.

*Сочинения:* Fundamental Concepts in Clinical Psychology (with G. W. Shafier) (1952), Psychological Stress and the Coping (1966), Toward a cognitive theory of emotion // In Arnold (ed.), Feelings and Emotions (with J. R. Averill and E. M. Opton, Jr.) (1970), Stress, Appraisal and Coping (with S. Folkman) (1984), Stress and Coping: An Anthology (ed. with A. Monat) (1985) и др.

### КОГНИТИВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ «ЗНАЧИМОСТИ»<sup>2</sup>

Тема минимально необходимых когнитивных предпосылок эмоций подводит к вопросу о количестве и виде информации относительно субъектно-средовых отношений, необходимых для возникновения эмоции. Эмоция всегда сообщает о существенных особенностях отношений между субъектом и средой. Хотя такие отношения могут быть и с физическим миром, большинство эмоций возникают между двумя людьми, которые находятся во временных или постоянных значимых взаимоотношениях. Эти взаимоотношения оказываются личностно значимыми (и, следовательно, порождающими эмоции) в том случае, если в них

---

<sup>1</sup> Lazarus R. Appraisal: Long and Short of It. // The Nature of Emotion. Fundamental Questions. / Ed. P. Ekman, R.J. Davidson. N.Y., Oxford: Oxford University Press, 1994. P.208—215. (с сокращ.) Пер. Ю.Б. Гиппенрейтер.

<sup>2</sup> Понятием «значимость» мы переводим словосочетание “*relational meaning*”, которое, по определению автора, обозначает значение ситуации (стимула, объекта) для субъекта, то есть отношение (*relation*) этой ситуации к потребностям, мотивам субъекта (см. аналогичное определение биологического и личностного смыслов у А.Н. Леонтьева). — *Прим. перев.*

затрагивается благополучие одного или обоих партнеров. По существу, здесь каждый партнер имеет собственные личные цели. Взаимоотношение может принести либо вред (например, унижение, угрозу достижению цели), либо пользу. Конкретными видами вреда или пользы определяются детали значимости, которую должны ощутить один или оба партнера, чтобы возникла эмоция.

Заметьте, что вред и польза — очень простые идеи, которые означают нечто важное для одного или обоих партнеров, то есть соответствие (или несоответствие) их целям. Однако «значимость» относится к сочетанию двух условий: цели, присутствующей во взаимоотношениях, и действий (или не-действий) партнера, которые влияют на судьбу этой цели. Оба события объединяются в понятии значимости, которая должна быть оценена субъектом как значимый вред (потенциальный или актуальный) или значимая польза, чтобы возникла эмоция. И это все, что понимается под значимостью.

Для эмоционального реагирования субъект также должен различать вредность или полезность ситуации внешнего окружения. Если отношение со средой оценено как вредное, налицо основа негативной эмоции, например, гнева, тревоги, вины, стыда, печали, зависти, ревности или отвращения. Если отношение со средой оценено как полезное, создается основа позитивной эмоции: например, счастья, гордости, облегчения или любви. Для каждой негативной эмоции вред различен, также как для каждой позитивной эмоции польза другая. Оба вида информации — условия окружения и цели субъекта — интегрируются в *оценку*, которая одновременно оказывается когнитивной базой эмоции. Такая оценка и есть *значимость*.

В основе каждой эмоции лежит своя специфическая значимость, которую я называю «*сущностно-значимой темой*» (*core relational theme*). Например, гнев есть результат унижающего оскорбления меня и принадлежащего мне; тревога — это встреча с неопределенной угрозой моему существованию; печаль — результат невозможной утраты; гордость — возвышение в собственных глазах по поводу достижения или обладания ценным объектом; облегчение — изменение негативных условий в сторону улучшения. Если сущностно-значимая тема кажется применимой к данному случаю, ассоциированная с ней эмоция наступает неизбежно.

## КОГНИТИВНЫЕ СОДЕРЖАНИЯ ОЦЕНКИ

Все сказанное выше относится к минимальному когнитивному содержанию каждой эмоции на *молярном* уровне анализа. Это содержание достигается через ряд оценочных решений на более *молекулярном* уровне.

Соединяясь, они образуют когнитивный профиль каждой сущностно-значимой темы. Я предложил рассматривать шесть оценочных компонентов: три первичных и три вторичных, которые формируют когнитивный профиль каждой эмоции [6]. Все первичные оценочные компоненты касаются *мотивационных* переменных, все вторичные оценочные компоненты относятся к *доступным вариантам совладания с ситуацией*. В условиях сущностно-значимых тем происходит синтез отдельных оценочных компонентов в конкретную *значимость*.

Если представить процесс оценки как дерево решений, то мы будем двигаться от наиболее общей к более конкретной эмоции. Например, возникнет или нет эмоция вообще — это зависит от присутствия цели; будет ли это негативная или позитивная эмоция — зависит от оценки ситуации — ее *соответствия* или *несоответствия* цели. В конце концов, добавляя другие компоненты оценки, мы получим конкретную негативную или позитивную эмоцию. (Замечу в скобках, что, в отличие от Шерера [13], я не считаю, что процесс оценки проходит в определенной последовательности. Я говорю о дереве решений только из дидактических соображений, не имея в виду описание конкретного хода обращения к каждому оценочному компоненту и включения его в общий профиль.)

Итак, первый исходный когнитивный момент для возникновения эмоции — это наличие цели. Если нет цели, и она не возникла при встрече с ситуацией, нет никакой возможности для появления эмоции. На каком-то уровне, сознаваемом или неосознаваемом, субъект должен почувствовать присутствие цели, чтобы возникла эмоция. Использование слова «цель», а не «драйв», позволяет говорить о средствах достижения цели и характеризует этот первичный оценочный компонент как когнитивный.

Таким образом, ответ на вопрос о когнитивном содержании отдельных оценочных компонентов состоит в следующем: минимальной когнитивной предпосылкой эмоции, любой эмоции, является ощущение того, что нечто в окружении имеет отношение к моим целям. Однако, если мы хотим предсказать, окажется ли эмоция отрицательной или положительной, а не просто эмоцией, то нам нужно знать, будут ли условия оценены как благоприятные или неблагоприятные. И, наконец, для того, чтобы еще более сузить ответ до конкретной эмоции, необходимы дополнительные когнитивные уточнения: например, насколько вовлечена самооценка, есть ли вина или доверие к другому, и если есть вина — в чем именно она заключается, каковы возможности совладания с ситуацией и ожидания на будущее. Иными словами, по мере движения от эмоции вообще к конкретной эмоции увеличиваются и усложняются минимальные требования к необходимой информации.

Я разберу более детально пример гнева, чтобы проиллюстрировать

некоторые нюансы когнитивно сложной эмоции.

## СОДЕРЖАНИЕ ОЦЕНОК ПРИ ЭМОЦИИ ГНЕВА

Выше я заметил, что оценочные профили для некоторых эмоций более сложны, чем для других, особенно если речь идет о сопоставлении эмоций взрослого и ребенка. Поскольку этот момент существенен для обсуждения вопроса о минимальных и максимальных когнитивных предпосылках эмоций, позвольте мне описать содержание главных оценок в случае типичного гнева взрослого человека, которые, по моему мнению, являются довольно сложными. Затем я порассуждаю о той же эмоции у ребенка.

Как и все другие эмоции, гнев зависит от наличия цели и ситуационного соответствия или несоответствия ей. Несоответствие означает наличие препятствия или угрозы реализации цели. Я полагаю, что специальный аспект включенности «Я», а именно, тенденция поддержания и повышения самооценки, также существенна для гнева взрослого человека. Напомню, что сущностно-значимая тема для гнева была определена как «унижающее оскорбление меня и принадлежащего мне». Что нас приводит в гнев — это действия другого, которые обнаруживают неуважение или злонамерение по отношению к нам.

Такая оценка базируется на обвинении кого-то другого, а не самого себя за личное унижение, и обвинение составляет наиболее важный компонент вторичной оценки в эмоции гнева. Обвинение предполагает, во-первых, что действие исходит от другого человека, и, во-вторых, что тот другой мог бы поступить иначе, если бы захотел. Если же виновник неприятности находится внутри меня, то эмоцией будет либо гнев на себя, либо чувство вины, либо стыда. Если другой человек (якобы несущий ответственность) не мог поступить иначе, причины для гнева исчезают. Напротив, гневу способствует усмотрение возможности встречно атаковать обидчика, и тем самым восстановить задетую самооценку (см. более подробный анализ в работе [6]).

Представьте себе, что Вы пришли в магазин за покупкой, и продавщица заставляет Вас долго ждать, разговаривая по телефону по личным делам. Вы внутри постепенно накаляетесь, наконец, делаете язвительное замечание — и тут же узнаете, что продавщица разговаривала по телефону с медсестрой школы по поводу того, что ее ребенок получил травму и отправлен в больницу. Ваш гнев моментально исчезает и, возможно, уступает место чувству вины или стыда. Вы обнаруживаете, что продавщица никак не могла вести себя иначе, и ее вовсе не стоило обвинять в пренебрежительном отношении к Вам.

В действительности, здесь вообще не было никакого пренебрежения,

хотя фрустрация у Вас остается. С этой фрустрацией, вызванной вынужденным ожиданием, все равно придется что-то делать — например, найти кого-то, на кого можно свалить вину. Можно, к примеру, обвинить себя за выбор неудачного времени для похода в магазин, либо администрацию магазина за слишком малое количество продавцов, либо вообще всю систему торговли. Последнее обвинение будет вполне абстрактным, но, тем не менее, может поддерживать самооценку или даже восполнить причиненный ей ущерб. В социальной ситуации психологический процесс, при котором человек чувствует себя задетым или униженным, обвиняет за это кого-то и решает прямо высказаться — или сдержаться, чрезвычайно сложен, хотя гнев может быть также фило- и онтогенетически простым и элементарным.

При таком представлении о гневе возникает серьезный вопрос о развитии эмоций. Если мы утверждаем, что для возникновения гнева существенны, грубо говоря, четыре оценочных компонента, то, чтобы мы могли рассуждать о гневе у ребенка, эти оценочные компоненты должны соответствовать его когнитивным возможностям.

Стернберг и Кэмпос в 1990 году [16] вызывали у младенцев от 3 до 7 месяцев состояние, которое было похоже на гнев, путем ограничения движений их рук. В 3 месяца младенец демонстрировал недовольство, но в 4 месяца это был, безусловно, гнев. Ребенок боролся за свое освобождение — значит, он был способен понять, что его цель — иметь свободу движений рук — подвергается ограничениям. В 4 месяца он также смотрел на руку, удерживавшую его — значит, понимал, что причина неприятности находится вовне. В 7 месяцев он смотрел в лицо экспериментатору и даже на мать, если та находилась рядом, из чего можно заключить, что он понимал: источник неприятности — именно экспериментатор, и искал помощи у матери.

Чувствовал ли младенец в этой ситуации, что его самооценке нанесен ущерб? И что можно сказать о столь же важных компонентах, как приписывание ответственности и оценка намеренности причиняемого вреда, которые, как я говорил выше, являются критическими для обвинения у взрослого человека? Что касается самооценки, то вопрос о том, когда у ребенка появляется ощущение самоидентичности, не решен. Стерн [15] утверждает, что это постепенный процесс, который начинается с момента рождения. Льюис и Михальсон [10] считают, что ощущение себя появляется значительно позже; исследование Барика и Уотсона [1] показало, что ребенок в 5 месяцев улавливает связь между собственными движениями и тем, как они выглядят на телеэкране, т.е. что у него уже имеется некое чувство себя как отличного от других. Не будет слишком фантастичным предположить, что четырехмесячный младенец может как-



то чувствовать, что с ним плохо обходятся, когда удерживают его руки, но мне трудно представить, что намеренность причинения вреда улавливается на этой стадии жизни.

Итак, если в случае взрослого человека обвинение зависит от оценки ответственности [обидчика], то четырехмесячный младенец показывает способность судить об источнике неприятностей (он смотрит на удерживающую руку), а в 7 месяцев смотрит в лицо другому. Но я как-то сомневаюсь, что в этом возрасте ребенок способен заключить о намерении другого лица, либо о том, властен ли тот остановить свои действия или нет.

Что все это значит относительно гнева четырехмесячного младенца по сравнению с гневом взрослого? Возможно, по причине того, что у нас нет ясных свидетельств о способности младенца чувствовать ущерб самооценке или приписать другому лицу вину за умышленное причинение вреда, мы должны прийти к выводу, что его гнев был не таким, как гнев взрослого. Ведь некоторые ключевые моменты процесса оценки отсутствовали.

Тогда должны ли мы называть реакции младенца гневом? Может быть, да, если признать, что существует много форм гнева, некоторые из которых более когнитивно сложны и типичны, чем другие. Я лично считаю, что важно признать более чем один вид гнева и отнести вариации за счет определенных оценочных компонентов. В одной из своих работ [6] я уделил большое внимание двум специальным формам [гнева], которые, как я считаю, зависят от компонентов вторичной оценки, связанных с *совпадением с ситуацией*. Эти формы можно обозначить как «надутые губы» и «злорадство». Они служат прекрасной иллюстрацией вида, который могут приобретать разные формы гнева.

Человек, который *дуется*, чувствует, что некто, от кого зависит его благополучие, не уделяет ему достаточного внимания. «Надутые губы» — это смягченный упрек, выражающий разочарование по поводу того, что от другого лица не получено столько, сколько ожидалось. Такой зависимый человек не может позволить себе открытого нападения на другого, он должен приглушать, затушевывать свое недовольство, чтобы вообще не лишиться поддержки.

С другой стороны, *злорадствующий* человек, судя по всему, испытывает удовольствие, нападая на другого и наблюдая его неудачи, он как бы получает компенсацию, восстанавливая свою самооценку за счет другого. Он со злой ухмылкой высмеивает другого. Он может позволить себе открытый выпад, ибо ощущает свое превосходство.

На поверхности разница между «дующимся» и «злорадствующим» предстает как функция от силы или слабости [субъекта] и выражается во вторичном оценочном компоненте, а именно, в *потенциале совпадения с*

*ситуацией*. «Дующийся» чувствует себя слабым и зависимым, «злорадный» переживает свое превосходство. Я говорю «на поверхности», потому что Уитмен и Александер [19] с психоаналитической точки зрения охарактеризовали «злорадных» как «обиженных победителей». По их мнению, в этом виновата история их детства: они росли рядом с более успешными братьями или сестрами и завидовали им. Таким образом, «злорадствующий» поддерживает иллюзию своего превосходства, которая на самом деле является защитой от лежащего в глубине подсознания противоположного чувства — неадекватности и приниженности. Хотя «дующийся» и «злорадствующий» могут иметь больше общего, чем лежит на поверхности, тем не менее, первый признает свою зависимость, тогда как второй прячет ее за своей защитой. Нам следует понимать связь между личностными чертами, которые выражаются, в частности, в разных формах проявления гнева, — и личностной историей.

Заметьте, что в этом примере, где фигурировало множество целей, восприятий и бессознательных защит, я перешел от обсуждения минимальных когнитивных предпосылок эмоции к почти максимальным. Каждый из рассмотренных случаев содержал множество тонких различий, которые касались другого лица, собственных ресурсов, взаимоотношений с другим и противоречивых тенденций (включая защиты) — и все это внутри эмоционального переживания. Говорить здесь только о «минимальных когнитивных предпосылках эмоции» означало бы пройти мимо всей этой богатой когнитивной активности, наполненной значимыми отношениями и элементами личностной истории.

Важно также учесть, что все эти процессы при повторении сокращаются и автоматизируются, что приводит к оценкам на основе минимума информации. Таким образом, когда мы снова сталкиваемся с важными проблемами адаптации, нам не приходится заново проходить через набор когнитивных решений, чтобы опознать соответствующую сущностно-значимую тему. Поскольку в прошлом мы уже приходили к таким решениям, теперь нам достаточен для этого очень ограниченный набор ключевых признаков.

## **КОГНИТИВНЫЙ ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ЗНАЧИМОСТИ**

В социальных науках широко распространено мнение, что животные и человек способны к автоматическим неосознаваемым оценкам, в отличие от произвольных и сознательных способов определения значимости. Ле Ду [7, 8] говорит об этих автоматических оценках как о *подкорковых процессах* (происходящих не выше миндалины).

Другие авторы используют различные образы и метафоры для

описания сходных, хотя не идентичных процессов, говоря, например, о *доступных возможностях* [2], *резонансах* [14], *интерсубъективности* [17], *встроенном интеллекте* [11] и *неявном знании* [12]. Сюда же можно добавить хайдеггеровское различие между *бытием-в-ситуации* и *наблюдением себя со стороны* (см. [5]). Недавно Варела, Томпсон и Рош [18] выразили сожаление по поводу того, что в когнитивной психологии при изучении мышления и процессов оценки не учитываются субъективные переживания человека. Я тоже должен заметить, что различия между автоматическими и произвольными формами формирования значения давно отмечались авторами, разрабатывавшими теории эмоций [3, 4, 9, 13].

Главный пункт здесь состоит в том, что мы интуитивно ощущаем фундаментальные признаки ситуации, выражающие ее значимость для нашего благополучия, без детальной и произвольной оценки ситуации, и даже не осознаем этого.

Вместе с тем, мы должны быть осторожны с выводом о том, что «автоматическое» означает простое или примитивное, потому что оценка значимости предполагает учет двух часто сложных наборов переменных: целей субъекта и отвечающих им внешних сил, таких как требования, ограничения, возможности и т.п. То, что мы ощущаем, может иметь знаковый характер и быть абстрактным и сложным, а не простым и конкретным. Когнитивные предпосылки для эмоций предполагают процесс, в котором — каким бы автоматическим и примитивным он ни был — мы должны одновременно совместить оба эти фактора [цели и воздействия]. Четырехмесячный ребенок ощущает не только ограничение свободы движений, но также наличие внешней силы, ответственной за это ограничение.

Чтобы у людей возникла эмоциональная реакция, они должны ощущать, что происходящее имеет отношение к их существованию и что оно позитивно или негативно. Мы не останавливаемся на поспешной и неполной когнитивной оценке: это означало бы незавершенность задачи, решение которой человек или животное стремится продолжить, пока происходящее не будет понято как то, что требует определенных усилий для совладания. Хотя начальная оценка может быть поспешной и ограниченной, если существует возможность для дальнейшего исследования, нормальное существо не остановится, пока не будет достигнуто полное понимание обстановки.

Эмоция может возникнуть поспешно, но если она конкретизировалась в гнев, тревогу, вину, позор, печаль, зависть, ревность или отвращение — будучи негативной, или в счастье, гордость, облегчение или любовь — будучи позитивной, то безусловно необходимы существенные дополнительные оценки. Таким образом, после всего сказанного я не

склонен переоценивать значение вопроса о минимальных когнитивных предпосылках для возникновения эмоции. В конце концов, мы должны уделять внимание и содержанию, и самому процессу [оценивания], с учетом как минимальных, так и максимальных, предпосылок. Однако, по моему мнению, гораздо важнее исследовать те фундаментальные когнитивные процессы, которые приводят к великому разнообразию эмоций взрослого человека.

## Литература

1. Bahrik, R. E. & Watson, J. S. (1985). Detection of intermodal proprioceptive-visual contingency as a potential basis of self-perception in infancy. *Developmental Psychology* 21, 963—973.
2. Baron, R. M. & Boudreau, L. A. (1987). An ecological perspective on integrating personality and social psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1222—1228.
3. Buck, R. (1985). Prime theory: An integrated view of motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 389—413.
4. Ekman, P. (1977). Biological and cultural contributions to body and facial movement. In J. Blacking (Ed.), *A. S. A. Monograph 15, The anthropology of the body* (pp. 39—84). London: Academic Press.
5. Guignon, C. (1984). Moods in Heidegger's being and time. In C. Calhoun & R. C. Solomon (Eds.), *What is an emotion? Classical readings in philosophical psychology* (pp. 230—243). New York: Oxford University Press.
6. Lazarus, R. S. (1991c). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
7. LeDoux, J. E. (1986). Sensory systems and emotion: A model of affective processing. *Integrative Psychiatry*, 4, 237—248.
8. LeDoux, J. E. (1989). Cognitive-emotional interactions in the brain. *Cognition and Emotion*, 3, 267—289.
9. Leventhal, H. (1984). A perceptual motor theory of emotion. In K. R. Scherer & P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 271—292). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
10. Lewis, M. & Michalson, L. (1983). *Children's emotions and moods: Developmental theory and measurement*. New York: Plenum.
11. Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of perception* (C. Smith, Trans.). London: Routledge & Kegan Paul.
12. Polanyi, M. (1966). *The tacit dimension*. Garden City, NY: Doubleday.
13. Scherer K. R. (1984b). On the nature and function of emotion: A component process approach. In K. R. Scherer & P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 293—318). Hillsdale, NJ: Lawrence

Erlbaum.

14. Shepard, R. N. (1984). Ecological constraints on internal representation: Resonant kinematics of perceiving, imagining, thinking, and dreaming. *Psychological Review*, 91, 417—447.
15. Sternberg, C. R., & Campos, J. J. (1990). The development of anger expressions in infancy. In N. Stein, B. Leventhal, & T. Trabasso (Eds.), *Psychological and biological approaches to emotion* (pp. 247—282). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
16. Trevarthen, C. (1979). Communication and cooperation in early infancy. A description of primary intersubjectivity. In M. Bullowa (Ed.), *Before speech: The beginnings of human communication*. London: Cambridge University Press.
17. Varela, F. J., Thompson, R., & Rösch, E. (1991). *The embodied mind*. Cambridge, MA: The MIT Press.
18. Whitman, R., & Alexander, J. (1968). On gloating. *International Journal of Psycho-analysis*, 49, 732—738.

## Абрахам Г. Маслоу

### ТЕОРИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ МОТИВАЦИИ<sup>1</sup>

**Маслоу (Maslow) Абрахам Гарольд** (1908–1970) – американский психолог. Получив научную степень в Висконсинском Университете за работу по изучению поведения приматов, переехал в Нью-Йорк, где работал с Э. Торндайком. В течение 14 лет преподавал в Бруклинском колледже, где общался с многими известными психоаналитиками и гештальтпсихологами, эмигрировавшими в США из нацистской Германии. С 1951 года работал с Куртом Гольдштейном, у которого позаимствовал идею самоактуализации. Тогда же начал разрабатывать оригинальную концепцию мотивации, став одной из наиболее выдающихся фигур в гуманистической психологии. Один из основателей «Журнала гуманистической психологии», в котором опубликовал множество статей.

*Сочинения: Motivation and Personality (1954); Toward a psychology of being (1968) и др. В рус. пер.: Психология бытия (1997); Дальние пределы человеческой психики (1997); Мотивация и личность (1999); Новые рубежи и человеческой природы (1999).*

### ВВЕДЕНИЕ

В этой главе я попытаюсь сформулировать позитивную теорию мотивации, которая удовлетворяла бы теоретическим требованиям и вместе с тем соответствовала бы уже имеющимся эмпирическим данным, как клиническим, так и экспериментальным. Моя теория во многом опирается на клинический опыт, но в то же самое время, как мне представляется, достойно продолжает функционалистскую традицию Джеймса и Дьюи; кроме того, она вобрала в себя лучшие черты холизма Вертхаймера, Гольдштейна и гештальтпсихологии, а также динамический подход Фрейда, Фромма, Хорни, Райха, Юнга и Адлера. Я склонен назвать эту теорию холистическо-динамической по названиям интегрированных в ней подходов.

### БАЗОВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ

**Физиологические потребности.** За отправную точку при создании мотивационной теории обычно принимаются специфические потребности, которые принято называть физиологическими позывами (*drives*). В настоящее время мы стоим перед необходимостью пересмотреть устоявшееся представление об этих потребностях, и эта необходимость продиктована результатами последних исследований, проводившихся по

---

<sup>1</sup> Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999. С.77–105 (с сокращ.)

двум направлениям. Мы говорим здесь, во-первых, об исследованиях в рамках концепции гомеостаза, и, во-вторых, об исследованиях, посвященных проблеме аппетита (предпочтения одной пищи другой), продемонстрировавших нам, что аппетит можно рассматривать в качестве индикатора актуальной потребности, как свидетельство того или иного дефицита в организме.

Концепция гомеостаза предполагает, что организм автоматически совершает определенные усилия, направленные на поддержание постоянства внутренней среды, нормального состава крови. Кэннон [4] описал этот процесс с точки зрения: 1) водного содержания крови, 2) солевого баланса, 3) содержания сахара, 4) белкового баланса, 5) содержания жиров, 6) содержания кальция, 7) содержания кислорода, 8) водородного показателя (кислотно-щелочной баланс) и 9) постоянства температуры крови. Очевидно, что этот перечень можно расширить, включив в него другие минералы, гормоны, витамины и т.д.

Проблеме аппетита посвящено исследование Янга [16, 17], он попытается связать аппетит с соматическими потребностями. По его мнению, если организм ощущает нехватку каких-то химических веществ, то индивидуум будет чувствовать своеобразный, парциальный голод по недостающему элементу, или, иначе говоря, специфический аппетит.

Вновь и вновь мы убеждаемся в невозможности и бессмысленности создания перечней фундаментальных физиологических потребностей; совершенно очевидно, что круг и количество потребностей, оказавшихся в том или ином перечне, зависит лишь от тенденциозности и скрупулезности его составителя. Пока у нас нет оснований зачислить все физиологические потребности в разряд гомеостатических. Мы не располагаем достоверными данными, убедительно доказавшими бы нам, что сексуальное желание, зимняя спячка, потребность в движении и материнское поведение, наблюдаемые у животных, хоть как-то связаны с гомеостазом. Мало того, при создании подобного перечня мы оставляем за рамками каталогизации широкий спектр потребностей, связанных с чувственными удовольствиями (со вкусовыми ощущениями, запахами, прикосновениями, поглаживаниями), которые также, вероятно, являются физиологическими по своей природе и каждое из которых может быть целью мотивированного поведения. Пока не найдено объяснения парадоксальному факту, заключающемуся в том, что организму присущи одновременно и тенденция к инерции, лени, минимальной затрате усилий, и потребность в активности, стимуляции, возбуждении.

Физиологическую потребность, или позыв, нельзя рассматривать в качестве образца потребности или мотива, она не отражает законы, которым подчиняются потребности, а служит скорее исключением из

правила. Позыв специфичен и имеет вполне определенную соматическую локализацию. Позывы почти не взаимодействуют друг с другом, с прочими мотивами и с организмом в целом. Хотя последнее утверждение нельзя распространить на все физиологические позывы (исключениями в данном случае являются усталость, тяга ко сну, материнские реакции), но оно неоспоримо в отношении классических разновидностей позывов, таких, как голод, жажда, сексуальный позыв.

Считаю нужным вновь подчеркнуть, что любая физиологическая потребность и любой акт консумматорного поведения, связанный с ней, могут быть использованы для удовлетворения любой другой потребности. Так, человек может ощущать голод, но, на самом деле, это может быть не столько потребность в белке или в витаминах, сколько стремление к комфорту, к безопасности. И наоборот, не секрет, что стаканом воды и парой сигарет можно на некоторое время заглушить чувство голода.

Вряд ли кто-нибудь возьмется оспорить тот факт, что физиологические потребности — самые насущные, самые мощные из всех потребностей, что они препотентны по отношению ко всем прочим потребностям. На практике это означает, что человек, живущий в крайней нужде, человек, обделенный всеми радостями жизни, будет движим, прежде всего, потребностями физиологического уровня. Если человеку нечего есть и если ему при этом не хватает любви и уважения, то все-таки в первую очередь он будет стремиться утолить свой физический голод, а не эмоциональный.

Если все потребности индивидуума не удовлетворены, если в организме доминируют физиологические позывы, то все остальные потребности могут даже не ощущаться человеком; в этом случае для характеристики такого человека достаточно будет сказать, что он голоден, ибо его сознание практически полностью захвачено голодом. В такой ситуации организм все свои силы и возможности направляет на утоление голода; структура и взаимодействие возможностей организма определяются одной-единственной целью. Его рецепторы и эффекторы, его ум, память, привычки — все превращается в инструмент утоления голода. Те способности организма, которые не приближают его к желанной цели, до поры дремлют или отмирают. Желание писать стихи, приобрести автомобиль, интерес к родной истории, страсть к желтым ботинкам — все эти интересы и желания либо блекнут, либо пропадают вовсе. Человека, чувствующего смертельный голод, не интересует ничего, кроме еды. Он мечтает только о еде, он вспоминает только еду, он думает только о еде, он способен воспринять только вид еды и способен слушать только разговоры о еде, он реагирует только на еду, он жаждет только еды. Привычки и предпочтения, избирательность и привередливость, обычно сопровождающие физиологические позывы, придающие индивидуальную окраску пищевому и сексуальному



поведению человека, настолько задавлены, заглушены, что в данном случае (но только в данном, конкретном случае) можно говорить о голом пищевом позыве и о чисто пищевом поведении, преследующем одну-единственную цель — цель избавления от чувства голода.

В качестве еще одной специфической характеристики организма, подчиненного единственной потребности, можно назвать специфическое изменение личной философии будущего. Человеку, измученному голодом, раем покажется такое место, где можно до отвала наесться. Ему кажется, что если бы он мог не думать о хлебе насущном, то он был бы совершенно счастлив и не пожелал бы ничего другого. Саму жизнь он мыслит в терминах еды, все остальное, не имеющее отношения к предмету его вожделений, воспринимается им как несущественное, второстепенное. Он считает бессмыслицей такие вещи, как любовь, свобода, братство, уважение, его философия предельно проста и выражается притчей: «Любовью сыт не будешь». О голодном нельзя сказать: «Не хлебом единым жив человек», потому что голодный человек живет именно хлебом и только хлебом.

Приведенный мною пример, конечно же, относится к разряду экстремальных, и, хотя он не лишен реальности, все-таки это скорее исключение, нежели правило. В мирной жизни, в нормально функционирующем обществе экстремальные условия уже по самому определению — редкость. Несмотря на всю банальность этого положения, считаю нужным остановиться на нем особо, хотя бы потому, что есть две причины, подталкивающие нас к его забвению. Первая причина связана с крысами. Физиологическая мотивация у крыс представлена очень ярко, а поскольку большая часть экспериментов по изучению мотивации проводится именно на этих животных, то исследователь иногда оказывается не в состоянии противостоять соблазну научного обобщения. Таким образом выводы, сделанные специалистами по крысам, переносятся на человека. Вторая причина связана с недопониманием того факта, что культура сама по себе является инструментом адаптации, и что одна из главных ее функций заключается в том, чтобы создать такие условия, при которых индивидум все реже и реже испытывал бы экстремальные физиологические позывы. В большинстве известных нам культур хронический, чрезвычайный голод является скорее редкостью, нежели закономерностью. Во всяком случае, сказанное справедливо для Соединенных Штатов Америки. Если мы слышим от среднего американца «я голоден», то мы понимаем, что он скорее испытывает аппетит, нежели голод. Настоящий голод он может испытать только в каких-то крайних, чрезвычайных обстоятельствах, не больше двух-трех раз за всю свою жизнь.

Если при изучении человеческой мотивации мы ограничим себя эк-

стремательными проявлениями актуализации физиологических позывов, то мы рискуем оставить без внимания высшие человеческие мотивы, что неизбежно породит одностороннее представление о возможностях человека и его природе. Слеп тот исследователь, который, рассуждая о человеческих целях и желаниях, основывает свои доводы только на наблюдениях за поведением человека в условиях экстремальной физиологической депривации и рассматривает это поведение как типичное. Перефразируя уже упомянутую поговорку, можно сказать, что человек и действительно живет одним лишь хлебом, но только тогда, когда у него нет этого хлеба. Но что происходит с его желаниями, когда у него *есть* хлеба, когда он сыт, когда его желудок не требует пищи?

А происходит вот что — у человека тут же обнаруживаются другие (более высокие) потребности, и уже эти потребности овладевают его сознанием, занимая место физического голода. Стоит ему удовлетворить эти потребности, их место тут же занимают новые (еще более высокие) потребности, и так далее до бесконечности. Именно это я и имею в виду, когда заявляю, что человеческие потребности организованы иерархически.

Такая постановка вопроса имеет далеко идущие последствия. Приняв наш взгляд на вещи, теория мотивации получает право пользоваться, наряду с концепцией депривации, не менее убедительной концепцией удовлетворения. В соответствии с этой концепцией удовлетворение потребности освобождает организм от гнета потребностей физиологического уровня и открывает дорогу потребностям социального уровня. Если физиологические потребности постоянно и регулярно удовлетворяются, если достижение связанных с ними парциальных целей не представляет проблемы для организма, то эти потребности перестают активно воздействовать на поведение человека. Они переходят в разряд потенциальных, оставляя за собой право на возвращение, но только в том случае, если возникнет угроза их удовлетворению. Удовлетворенная страсть перестает быть страстью. Энергией обладает лишь неудовлетворенное желание, неудовлетворенная потребность. Например, удовлетворенная потребность в еде, утоленный голод уже не играет никакой роли в текущей динамике поведения индивидуума.

Этот тезис в некоторой степени опирается на гипотезу, суть которой состоит в том, что степень индивидуальной устойчивости к депривации той или иной потребности зависит от полноты и регулярности удовлетворения этой потребности в прошлом.

**Потребность в безопасности.** После удовлетворения физиологических потребностей их место в мотивационной жизни индивидуума занимают потребности другого уровня, которые в самом общем виде можно объединить в категорию безопасности (потребность в безопасности; в стабильности; в зависимости; в защите; в свободе от

страха, тревоги и хаоса; потребность в структуре, порядке, законе, ограничениях; другие потребности). Почти все, что говорилось выше о физиологических позывах, можно отнести и к этим потребностям, или желаниям. Подобно физиологическим потребностям, эти желания также могут доминировать в организме. Они могут узурпировать право на организацию поведения, подчинив своей воле все возможности организма и, нацелив их на достижение безопасности, и в этом случае мы можем с полным правом рассматривать организм как инструмент обеспечения безопасности. Так же, как в случае с физиологическим позывом, мы можем сказать, что рецепторы, эффекторы, ум, память и все прочие способности индивидуума в данной ситуации превращаются в орудие обеспечения безопасности. Так же, как в случае с голодным человеком, главная цель не только детерминирует восприятие индивидуума, но и предопределяет его философию будущего, философию ценностей. Для такого человека нет более насущной потребности, чем потребность в безопасности (иногда даже физиологические потребности, если они удовлетворены, расцениваются им как второстепенные, несущественные). Если это состояние набирает экстремальную силу или приобретает хронический характер, то мы говорим, что человек думает только о безопасности.

Несмотря на то, что мы предполагаем обсуждать мотивацию взрослого человека, мне представляется, что для лучшего понимания потребности в безопасности имеет смысл понаблюдать за детьми, у которых потребности этого круга проявляются проще и нагляднее. Младенец реагирует на угрозу гораздо более непосредственно, чем взрослый человек, воспитание и культурные влияния еще не научили его подавлять и сдерживать свои реакции. Взрослый человек, даже ощущая угрозу, может скрыть свои чувства, смягчить их проявления настолько, что они останутся незамеченными для стороннего наблюдателя. Реакция же младенца целостна, он всем существом реагирует на внезапную угрозу — на шум, яркий свет, грубое прикосновение, потерю матери и прочую резкую сенсорную стимуляцию.

Потребность в безопасности у детей проявляется и в их тяге к постоянству, к упорядочению повседневной жизни. Ребенку явно больше по вкусу, когда окружающий его мир предсказуем, размерен, организован. Всякая несправедливость или проявление непоследовательности, непостоянства со стороны родителей вызывают у ребенка тревогу и беспокойство. Вопреки расхожему мнению о том, что ребенок стремится к безграничной свободе, вседозволенности, детские психологи, педагоги и психотерапевты постоянно обнаруживают, что некие пределы, некие ограничения внутренне необходимы ребенку, что он нуждается в них. Или, если сформулировать этот вывод более корректно, — ребенок предпочитает жить в упорядоченном и структурированном мире, его угнетает

непредсказуемость.

Реакция испуга у детей, окруженных надлежащей заботой, возникает только в результате столкновения с такими объектами и ситуациями, которые представляются опасными и взрослому человеку.

Потребность в безопасности здорового и удачливого представителя нашей культуры, как правило, удовлетворена. В нормальном обществе, у здоровых людей потребность в безопасности проявляется только в мягких формах, например, в виде желания устроиться на работу в компанию, которая предоставляет своим работникам социальные гарантии, в попытках откладывать деньги на «черный день», в самом существовании различных видов страхования (медицинское, страхование от потери работы или утраты трудоспособности, пенсионное страхование).

Потребность в безопасности и стабильности обнаруживает себя и в консервативном поведении, в самом общем виде. Большинство людей склонно отдавать предпочтение знакомым и привычным вещам [11]. Мне представляется, что тягой к безопасности в какой-то мере объясняется также исключительно человеческая потребность в религии, в мировоззрении, стремление человека объяснить принципы мироздания и определить свое место в универсуме. Можно предположить, что наука и философия как таковые в какой-то степени мотивированы потребностью в безопасности (позже мы поговорим и о других мотивах, лежащих в основе научных, философских и религиозных исканий).

Потребность в безопасности редко выступает как активная сила, она доминирует только в ситуациях критических, экстремальных, побуждая организм мобилизовать все силы для борьбы с угрозой. Критическими или экстремальными ситуациями мы называем войны, болезни, стихийные бедствия, вспышки преступности, социальные кризисы, неврозы, поражения мозга, а также ситуации, отличающиеся хронически неблагоприятными, угрожающими условиями.

Некоторые взрослые невротики в своем стремлении к безопасности уподобляются маленьким детям, хотя внешние проявления этой потребности у них несколько отличаются от детских. Все неизвестное, все неожиданное вызывает у них реакцию испуга, и этот страх обусловлен не физической, а психологической угрозой. Невротик воспринимает мир как опасный, угрожающий, враждебный. Невротик живет в неотступном предощущении катастрофы, в любой неожиданности он видит опасность. Неизбывное стремление к безопасности заставляет его искать себе защитника, сильную личность, на которую он мог бы положиться, которой он мог бы полностью довериться или даже подчиниться, как мессии, вождю, фюреру.

Логично было бы предположить, что неожиданно возникшая угроза

хаоса у большинства людей вызывает регресс мотивации с высших ее уровней к уровню безопасности. Естественной и предсказуемой реакцией общества на такие ситуации бывают призывы навести порядок, причем любой ценой, даже ценой диктатуры и насилия.

***Потребность в принадлежности и любви.*** После того, как потребности физиологического уровня и потребности уровня безопасности достаточно удовлетворены, актуализируется потребность в любви, привязанности, принадлежности, и мотивационная спираль начинает новый виток. Человек как никогда остро начинает ощущать нехватку друзей, отсутствие любимого, жены или детей. Он жаждет теплых, дружеских отношений, ему нужна социальная группа, которая обеспечила бы его такими отношениями, семья, которая приняла бы его как своего. Именно эта цель становится самой значимой и самой важной для человека. Он может уже не помнить о том, что когда-то, когда он терпел нужду и был постоянно голоден, само понятие «любовь» не вызывало у него ничего, кроме презрительной усмешки. Теперь же он терзаем чувством одиночества, болезненно переживает свою отверженность, ищет свои корни, родственную душу, друга.

Приходится признать, что у нас очень мало научных данных об этой потребности, хотя именно она выступает в качестве центральной темы романов, автобиографических очерков, поэзии, драматургии, а также новейшей социологической литературы. Эти источники дают нам самое общее представление о деструктивном влиянии на детскую психику таких факторов, как частые переезды семьи с одного места жительства на другое; индустриализация и вызванная ею общая гипермобильность населения; отсутствие корней или утрата корней; утрата чувства дома, разлука с семьей, друзьями, соседями; постоянное ощущение себя в роли приезжего, пришельца, чужака. Мы еще не привыкли к мысли, что человеку крайне важно знать, что он живет на родине, у себя дома, рядом с близкими и понятными ему людьми, что его окружают «свои», что он принадлежит определенному клану, группе, коллективу, классу.

Мне думается, что стремительное развитие так называемых групп встреч и прочих групп личностного роста, а также клубов по интересам, в какой-то мере продиктовано неутоленной жадью общения, потребностью в близости, в принадлежности, стремлением преодолеть чувство одиночества. У меня складывается впечатление, что цементирующим составом какой-то части подростковых банд — я не знаю, сколько их и какой процент они составляют от общего числа — стали неутоленная жажда общения, стремление к единению перед лицом врага, причем врага неважно какого. Само существование образа врага, сама угроза, которую содержит в себе этот образ, способствуют сплочению группы.

Невозможность удовлетворить потребность в любви и принадлежности, как правило, приводит к дезадаптации, а порой и к более серьезной патологии. В нашем обществе сложилось амбивалентное отношение к любви и нежности, и особенно к сексуальным способам выражения этих чувств; почти всегда проявление любви и нежности наталкивается на то или иное табу или ограничение. Практически все теоретики психопатологии сходятся во мнении, что в основе нарушений адаптации лежит неудовлетворенная потребность в любви и привязанности. Этой теме посвящены многочисленные клинические исследования, в результате которых мы знаем об этой потребности больше, чем о любой другой, за исключением разве что потребностей физиологического уровня. Вынужден оговориться, что в нашем понимании «любовь» не является синонимом «секса». Сексуальное влечение как таковое мы анализируем при рассмотрении физиологических позывов. Однако, когда речь идет о сексуальном поведении, мы обязаны подчеркнуть, что его определяет не одно лишь сексуальное влечение, но и ряд других потребностей, и первой в их ряду стоит потребность в любви и привязанности. Кроме того, не следует забывать, что потребность в любви имеет две стороны: человек хочет и любить, и быть любимым.

**Потребность в признании.** Каждый человек (за редкими исключениями, связанными с патологией) постоянно нуждается в признании, в устойчивой и, как правило, высокой оценке собственных достоинств, каждому из нас необходимы и уважение окружающих нас людей, и возможность уважать самого себя. Потребности этого уровня подразделяются на два класса. В первый входят желания и стремления, связанные с понятием «достижение». Человеку необходимо ощущение собственного могущества, адекватности, компетентности, ему нужно чувство уверенности, независимости и свободы. [14] Во второй класс потребностей мы включаем потребность в репутации или в престиже (мы определяем эти понятия как уважение окружающих), потребность в завоевании статуса, внимания, признания, славы. Вопрос об этих потребностях лишь косвенно поднимается в работах Альфреда Адлера и его последователей и почти не затрагивается в работах Фрейда. Однако сегодня психоаналитики и клинические психологи склонны придавать большее значение потребностям этого класса.

Удовлетворение потребности в оценке, уважении порождает у индивидуума чувство уверенности в себе, чувство собственной значимости, силы, адекватности, чувство, что он полезен и необходим в этом мире. Недовлетворенная потребность, напротив, вызывает у него чувство униженности, слабости, беспомощности, которые, в свою очередь, служат почвой для уныния, запускают компенсаторные и невротические механизмы.

**Потребность в самоактуализации.** Даже в том случае, если все вышеперечисленные потребности человека удовлетворены, мы вправе ожидать, что он вскоре вновь почувствует неудовлетворенность, неудовлетворенность оттого, что он занимается совсем не тем, к чему предрасположен. Ясно, что музыкант должен заниматься музыкой, художник — писать картины, а поэт — сочинять стихи, если, конечно, они хотят жить в мире с собой. Человек обязан быть тем, кем он может быть. Человек чувствует, что он должен соответствовать собственной природе. Эту потребность можно назвать потребностью в самоактуализации.

Термин «самоактуализация», изобретенный Куртом Гольдштейном [6], употребляется в несколько более узком, более специфичном значении. Говоря о самоактуализации, я имею в виду стремление человека к самовоплощению, к актуализации заложенных в нем потенциалов. Это стремление можно назвать стремлением к идиосинкразии, к идентичности.

Очевидно, что у разных людей эта потребность выражается по-разному. Один человек желает стать идеальным родителем, другой стремится достичь спортивных высот, третий пытается творить или изобретать. [16] Похоже, что на этом уровне мотивации очертить пределы индивидуальных различий почти невозможно.

Как правило, человек начинает ощущать потребность в самоактуализации только после того, как удовлетворит потребности нижележащих уровней.

**Предпосылки для удовлетворения базовых потребностей.** Можно назвать ряд социальных условий, необходимых для удовлетворения базовых потребностей; ненадлежащее исполнение этих условий может самым непосредственным образом воспрепятствовать удовлетворению базовых потребностей. В ряду этих условий можно назвать: свободу слова, свободу выбора деятельности (то есть человек волен делать все, что захочет, лишь бы его действия не наносили вреда другим людям), свободу самовыражения, право на исследовательскую активность и получение информации, право на самозащиту, а также социальный уклад, характеризующийся справедливостью, честностью и порядком. Несоблюдение перечисленных условий, нарушение прав и свобод воспринимается человеком как личная угроза. Эти условия нельзя отнести к разряду конечных целей, но люди часто ставят их в один ряд с базовыми потребностями, которые имеют исключительное право на это гордое звание. Люди ожесточенно борются за эти права и свободы именно потому, что, лишившись их, они рискуют лишиться и возможности удовлетворения своих базовых потребностей.

Если вспомнить, что когнитивные способности (перцептивные, интеллектуальные, способность к обучению) не только помогают человеку в адаптации, но и служат удовлетворению его базовых потребностей, то

становится ясно, что невозможность реализации этих способностей, любая их депривация или запрет на них автоматически угрожает удовлетворению базовых потребностей. Только согласившись с такой постановкой вопроса, мы сможем приблизиться к пониманию истоков человеческого любопытства, неиссякаемого стремления к познанию, к мудрости, к открытию истины, неизбывного рвения в разрешении загадок вечности и бытия. Соккрытие истины, цензура, отсутствие правдивой информации, запрет на коммуникацию угрожают удовлетворению всех базовых потребностей.

***Потребность в познании и понимании.*** Мы мало знаем о когнитивных импульсах, и в основном оттого, что они мало заметны в клинической картине психопатологии, им просто нет места в клинике, во всяком случае, в клинике, исповедующей медицинско-терапевтический подход, где все силы персонала брошены на борьбу с болезнью. В когнитивных позывах нет той причудливости и страстности, той интриги, что отличает невротическую симптоматику. Когнитивная психопатология невыразительна, едва уловима, ей часто удается ускользнуть от разоблачения и представиться нормой. Она не вызывает к помощи.

До сих пор мы лишь походя упоминали когнитивные потребности. Стремление к познанию универсума и его систематизации рассматривалось нами либо как средство достижения базового чувства безопасности, либо как разновидность потребности в самоактуализации, свойственная умным, образованным людям. Обсуждая необходимые для удовлетворения базовых потребностей предпосылки, в ряду прочих прав и свобод мы говорили и о праве человека на информацию, и о свободе самовыражения. Но все, что мы говорили до сих пор, еще не позволяет нам судить о том, какое место занимают в общей структуре мотивации любопытство, потребность в познании, тяга к философии и эксперименту и т.д., — все наши суждения о когнитивных потребностях, прозвучавшие раньше, в лучшем случае можно считать намеком на существование проблемы.

У нас имеется достаточно оснований для того, чтобы заявить: в основе человеческой тяги к знанию лежат не только негативные детерминанты (тревога и страх), но и позитивные импульсы, импульсы *per se*, потребность в познании, любопытство, потребность в истолковании и понимании [11].

1. Феномен, подобный человеческому любопытству, можно наблюдать и у высших животных. Обезьяна, обнаружив неизвестный ей предмет, старается разобрать его на части, засовывает палец во все дырки и щели — одним словом, демонстрирует образец исследовательского поведения, не связанного ни с физиологическими позывами, ни со страхом, ни с поиском комфорта. Эксперименты Харлоу [8] также можно считать аргументом в



пользу нашего тезиса, достаточно убедительным и вполне корректным с эмпирической точки зрения.

2. История человечества знает немало примеров самоотверженного стремления к истине, наталкивающегося на непонимание окружающих, нападки и даже на реальную угрозу жизни. Бог знает, сколько людей повторили судьбу Галилея.

3. Всех психологически здоровых людей объединяет одна общая особенность: всех их влечет навстречу хаосу, к таинственному, непознанному, необъясненному. Именно эти характеристики составляют для них суть привлекательности; любая область, любое явление, обладающее ими, представляет для этих людей интерес. И наоборот — все известное, разложенное по полочкам, истолкованное вызывает у них скуку.

4. Немало ценной информации могут дать нам экстраполяции из области психопатологии. Комппульсивно-обсессивные невротики (как и невротики вообще), солдаты с травматическими повреждениями мозга, описанные Гольдштейном, эксперименты Майера [10] с крысами — во всех случаях мы имеем дело с навязчивой, тревожной тягой ко всему знакомому и ужас перед незнакомым, неизвестным, неожиданным, непривычным, неструктурированным.

5. Складывается впечатление, что фрустрация когнитивных потребностей может стать причиной серьезной психопатологии [11, 13]. Об этом также свидетельствует ряд клинических наблюдений.

6. В моей практике было несколько случаев, когда я вынужден был признать, что патологическая симптоматика (апатия, утрата смысла жизни, неудовлетворенность собой, общая соматическая депрессия, интеллектуальная деградация, деградация вкусов и т.п.) у людей с достаточно развитым интеллектом была вызвана исключительно одной лишь необходимостью прозябать на скучной, тупой работе. Несколько раз я пробовал воспользоваться подходящими случаю методами когнитивной терапии (я советовал пациенту поступить на заочное отделение университета или сменить работу), и, представьте себе, это помогало.

Мне приходилось сталкиваться со *множеством* умных и обеспеченных женщин, которые не были заняты никаким делом, в результате чего их интеллект постепенно разрушался. Обычно я советовал им заняться хоть чем-нибудь, и если они следовали моему совету, то я наблюдал улучшение их состояния или даже полное выздоровление, и это еще раз убеждает меня в том, что когнитивные потребности существуют.

7. Потребность знать и понимать проявляется уже в позднем младенчестве. У ребенка она выражена, пожалуй, даже более отчетливо, чем у взрослого человека. Детей не нужно учить любопытству. Детей можно отучить от любопытства, и мне кажется, что именно эта трагедия

разворачивается в наших детских садах и школах [5].

8. И, наконец, удовлетворение когнитивных потребностей приносит человеку — да простят мне эту тавтологию! — чувство глубочайшего удовлетворения, оно становится источником высших, предельных переживаний. Очень часто, рассуждая о познании, мы не отличаем этот процесс от процесса обучения, и в результате оцениваем его только с точки зрения результата, совершенно забывая о чувствах, связанных с постижением, озарением, инсайтом. А между тем, доподлинное счастье человека связано именно с этими мгновениями причастности к высшей истине. Осмелюсь заявить, что именно эти яркие, эмоционально насыщенные мгновения только и имеют право называться лучшими мгновениями человеческой жизни.

**Эстетические потребности.** Об этих потребностях мы знаем меньше, чем о каких-либо других, но обойти вниманием эту неудобную (для ученого-естествоиспытателя) тему нам не позволяют убедительные аргументы в пользу ее значимости, которые со всей щедростью предоставляют нам история человечества, этнографические данные и наблюдения за людьми, которых принято называть эстетами. Я предпринял несколько попыток к тому, чтобы исследовать эти потребности в клинике, на отдельных индивидуумах, и могу сказать, что некоторые люди действительно испытывают эти потребности, у некоторых людей они на самом деле проявляются. Такие люди, лишённые эстетических радостей в окружении уродливых вещей и людей, в буквальном смысле этого слова заболевают, и заболевание это очень специфично. Лучшим лекарством от него служит красота. Такие люди выглядят изнеможденными, и немощь их может излечить только красота [13]. Эстетические потребности обнаруживаются практически у любого здорового ребенка. Те или иные свидетельства их существования можно обнаружить в любой культуре, на любой стадии развития человечества, начиная с первобытного человека.

## **ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ**

**Мера жесткости иерархической структуры.** Когда мы говорим об иерархии препотентности, может сложиться впечатление, что речь идет о некой жестко фиксированной структуре потребностей. Но в действительности иерархия потребностей вовсе не так стабильна, как это может показаться на первый взгляд. Базовые потребности большинства исследованных нами людей, в общем виде, подчинялись описанному порядку, но были и исключения из этого правила.

1. У некоторых людей, например, потребность в самоутверждении проявляет себя как более насущная, чем потребность в любви. Это самый

распространенный случай реверсии, и в основе его лежит представление о том, что сильные, властные люди, люди, которые вызывают уважение и даже страх, люди, уверенные в себе, ведущие себя наступательно и агрессивно, заслуживают большей любви или, по крайней мере, с большим правом пользуются ее плодами. Именно в силу этого представления человек, которому недостает любви и который ищет ее, может демонстрировать самоуверенное, агрессивное поведение. Но в данном случае самоуважение не является конечной целью, оно выступает как средство удовлетворения другой потребности. Такие люди занимают активную, наступательную позицию не ради самоутверждения как такового, а для того, чтобы добиться любви.

2. Креативные потребности людей с ярко выраженным творческим потенциалом выглядят более важными, более значимыми, чем любые другие. Надо отдать должное таким людям — испытываемая ими потребность в актуализации творческого потенциала не всегда вызвана насыщением базовых потребностей, очень часто они творят вопреки неудовлетворенности.

3. Человек может навсегда остаться на одном, достаточно низком уровне мотивационной жизни, он может смириться со своими «земными» потребностями, забыть о самом существовании высших целей человеческого бытия или отказаться от них. Например, человек, некогда терпевший лишения, например, бывший безработный, до конца своих дней может радоваться только тому, что он сыт.

4. Психопат — еще один образчик утраты потребности в любви. Как показывают клинические исследования, психопат, в раннем детстве испытывавший недостаток любви, навсегда утрачивает желание и способность получать и дарить любовь (подобно тому, как у животных угасают сосательный и клевательный рефлекс, если в первые дни жизни они не получают достаточного подкрепления).

5. Еще один пример подмены потребностей можно обнаружить в тех случаях, когда человек, не встречая никаких преград на пути удовлетворения своих желаний, не постигает всей ценности дарованного ему. Люди, которые не знают, что такое голод, насколько жестокому испытанию подвергается голодный человек, со всей убежденностью считают еду чем-то неважным, несущественным.

6. Очень может быть, что видимость реверсии возникает еще и потому, что мы пытаемся говорить об иерархии препотентности скорее в терминах осознаваемых желаний и стремлений, нежели в терминах поведения. Известно, что поведение не всегда отражает стоящие за ним мотивы. Говоря об иерархии потребностей, мы утверждаем лишь, что человек, у которого не удовлетворены две потребности, предпочтет сначала удовлетворить

более базовую, а, следовательно, и более насущную потребность. Но это ни в коем случае не означает, что поведение этого человека будет определяться именно этой потребностью. Считаю нужным еще раз подчеркнуть, что потребности и желания человека — не единственные детерминанты его поведения.

7. Из всех случаев реверсии, пожалуй, самую высокую ценность имеют те, что связаны с высшими социальными нормами, с высшими идеалами и ценностями. Люди, преданные таким идеалам и ценностям, готовы ради них терпеть лишения, муки и даже пойти на смерть. Мы сможем лучше понять чувства этих людей, если согласимся с основополагающей концепцией (или гипотезой), которую в кратком изложении звучит следующим образом: удовлетворение базовых потребностей в раннем детстве закладывает основы повышенной фрустрационной толерантности. Можно предположить, что у людей, которые большую часть жизни, и особенно в раннем детстве, были удовлетворены в своих базовых потребностях, развивается особый иммунитет к возможной фрустрации данных потребностей.

**Мера удовлетворенности потребности.** Боюсь, что наши рассуждения могут подтолкнуть мысль читателя в ложном направлении. Может показаться, что иерархия пяти описанных нами групп потребностей обозначает конкретную зависимость — стоит, мол, удовлетворить одну потребность, как тут же ее место занимает другая. Отсюда может последовать следующий ошибочный вывод — возникновение потребности возможно только после стопроцентного удовлетворения нижележащей потребности. На самом же деле, почти о любом здоровом представителе нашего общества можно сказать, что он одновременно и удовлетворен, и неудовлетворен во всех своих базовых потребностях. Наше представление об иерархии потребностей будет более реалистичным, если мы введем понятие меры удовлетворенности потребностей и скажем, что низшие потребности всегда удовлетворены в большей мере, чем высшие. Если в целях наглядности воспользоваться конкретными цифрами, пусть и условными, то получится, что у среднестатистического гражданина физиологические потребности удовлетворены, например, на 85 %, потребность в безопасности удовлетворена на 70 %, потребность в любви — на 50 %, потребность в самоуважении — на 40 %, а потребность в самоактуализации — на 10 %.

Термин «мера удовлетворенности потребности» позволяет нам лучше понять тезис об актуализации более высокой потребности после удовлетворения более низкой. Особо следует подчеркнуть, что процесс актуализации потребностей не внезапный, не взрывной, скорее следует говорить о постепенной актуализации более высоких потребностей, о медленном про-

буждении и активизации. Например, если потребность А удовлетворена только на 10 %, то потребность В может не обнаруживаться вовсе. Однако, если потребность А удовлетворена на 25 %, то потребность В «пробуждается» на 5 %, а когда потребность А получает 75 %-ое удовлетворение, то потребность В может обнаружить себя на все 50 % и так далее.

**Неосознаваемый характер потребностей.** О базовых потребностях нельзя однозначно сказать, что они бессознательные или, наоборот, сознательные. Однако, как правило, у среднестатистического человека они все же имеют бессознательную природу. Не думаю, что было бы разумным приводить здесь все то огромное множество клинических данных, которые свидетельствуют о чрезвычайно важной роли бессознательной мотивации. Потребности, которые мы называем базовыми, большинством людей либо совсем не осознаются, либо осознаются отчасти, хотя, разумеется, особо утонченные, особо чувствительные люди способны и к полному осознанию. Есть ряд специальных техник, предназначенных именно для того, чтобы помочь человеку осознать свои бессознательные потребности.

**Потребности и культура, общее и особенное.** Предложенная выше классификация основывается на представлении об универсальном характере базовых потребностей и представляет собой попытку преодоления тех видимых, поверхностных различий, которые обнаруживаются в конкретных желаниях представителей разных культур.

Наша классификация базовых потребностей обусловлена стремлением найти то общее, что объединяет всех людей независимо от цвета их кожи, национальности, стиля жизни, привычек, манеры держаться и прочих внешних вещей. Мы не готовы со всей уверенностью заявить, что наша классификация — истина в последней инстанции, что она универсальна абсолютно для всех культур. Мы утверждаем лишь, что базовые потребности являются гораздо более универсальной характеристикой человека, чем его сознательные желания.

**Множественная мотивация поведения.** Ни одна из упомянутых нами потребностей почти никогда не становится единственным, всепоглощающим мотивом поведения человека. Подтверждением этому могут стать исследования таких форм поведения, которые принято называть физиологически мотивированными, например, исследования пищевого или сексуального поведения. Клиническим психологам давно известно, что посредством одного и того же поведенческого акта могут выражаться самые разные импульсы. Иначе говоря, практически любой поведенческий акт детерминирован множеством мотивов. Если говорить о мотивационных детерминантах, то поведение, как правило, детерминировано не одной отдельно взятой потребностью, а совокупностью нескольких или всех базовых потребностей. Если мы

сталкиваемся с поведенческим актом, в котором мы можем выявить единственную детерминанту, единственный мотив, то нужно понимать, что мы имеем дело с исключением. Человек ест для того, чтобы избавиться от чувства пустоты в животе, но это не единственная причина. Человек ест также и потому, что стремится к комфорту, к безопасности или пытается таким образом удовлетворить иные свои потребности. Человек занимается любовью не только под воздействием сексуального влечения. Для одного половой акт служит способом мужского самоутверждения, для другого это возможность властвовать, почувствовать себя сильным, третий, занимаясь любовью, ищет тепла и сочувствия.

**Множественная детерминация поведения.** Базовые потребности не предопределяют все поведение человека. Можно сказать даже, что не за всяким поведенческим актом обязательно стоит какой-то мотив. Есть и иные, кроме мотивов, детерминанты поведения. В роли одной из важнейших детерминант выступает внешняя среда, или так называемое поле. Все поведение человека может, по крайней мере, теоретически предопределяться влияниями среды или даже каким-то одним, специфическим, изолированным внешним стимулом, и такое поведение мы называем ассоциативным или условно-рефлекторным. Если в ответ на стимульное слово «стол» в моей голове мгновенно возникает картинка стола или стула, то, очевидно, что эта реакция никак не связана с моими базовыми потребностями.

Необходимо также учитывать различия между экспрессивным и функциональным (или целенаправленным) поведением. Экспрессивное поведение не имеет цели, оно не более чем отражение личности, индивидуальности. Глупец ведет себя глупо не потому, что хочет выглядеть дураком или старается вести себя так, а просто потому, что он таков, каков он есть. То же самое можно сказать о певце, который поет басом, а не тенором или сопрано. Спонтанные движения здорового ребенка, улыбка, озаряющая лицо счастливого человека, бодрая, пружинистая походка молодого, здорового мужчины, его всегда расправленные плечи — все это примеры экспрессивного, нефункционального поведения. Общий стиль, манера поведения, — как мотивированного, так и немотивированного, — сами по себе могут считаться экспрессивным поведением [3, 15].

**Антропоцентризм против зооцентризма.** За отправную точку в данной теории мотивации мы взяли человека, а не какое-нибудь низшее, более простое животное. Мы поступили так потому, что слишком многие выводы, сделанные на основании экспериментов с животными, бесспорные по отношению к животным, оказываются совершенно неприемлемыми, когда мы пытаемся распространить их на человека. Я не понимаю, отчего многие исследователи, желающие исследовать мотивацию человека,

начинают с экспериментов над животными. Причем логика, а вернее нелогичность этой всеобщей погони за псевдопростотой навязывается нам не только учеными-естественниками, ей зачастую следуют философы и логики. Если согласиться с тем, что изучению человека обязательно должно предшествовать изучение животных, то несложно сделать и следующий шаг и заявить, что, прежде чем браться за психологию, нужно досконально изучить, например, математику.

## **МОТИВАЦИЯ И ТЕОРИЯ ПСИХОПАТОГЕНЕЗА**

Итак, мы оцениваем содержание осознанной мотивации как более или менее важное в зависимости от того, в какой мере оно связано с базовыми целями. Желание съесть мороженое может быть косвенным выражением потребности в любви, и в этом случае оно является чрезвычайно важной мотивацией. Но если причина вашей потребности в мороженом исключительно внешняя, если вам жарко и вы просто-напросто хотите чего-нибудь прохладного или у вас неожиданно разыгрался аппетит, то это желание можно отнести к разряду несущественных. Я призываю относиться к повседневным осознанным желаниям лишь как к симптомам, *как к внешним проявлениям иных, более базовых потребностей и желаний*. Если же мы будем принимать их за чистую монету, если мы примемся оценивать мотивационную жизнь индивидуума по этим внешним, поверхностным симптомам, поленимся искать их подоплеку, мы можем очень сильно ошибиться.

Преграды, встающие на пути удовлетворения внешних, несущественных желаний, не грозят человеку ничем существенным, но если неудовлетворенными окажутся важные, базовые потребности, ему угрожает психопатология. А потому любая теория психопатогенеза должна иметь в своей основе верную теорию мотивации. Конфликт или фрустрация не обязательно приводят к патологии, но они становятся серьезными патогенными факторами тогда, когда угрожают удовлетворению базовых потребностей или тех парциальных желаний, которые тесно связаны с базовыми потребностями.

## **ЧТО ОСТАЕТСЯ ОТ ПОТРЕБНОСТИ ПОСЛЕ ЕЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ**

Я почти готов утверждать, что человек, удовлетворив свою базовую потребность, будь то потребность в любви, в безопасности или в самоуважении, лишается ее. Если мы и предполагаем за ним эту потребность, то не более чем в метафизическом смысле, в том же смысле, в каком сытый человек голоден, а наполненная вином бутылка — пуста. Если нас интересует, что в действительности движет человеком, а не то,

чем он был, будет или может быть движим, то мы должны признать, что удовлетворенная потребность не может рассматриваться как мотив. С практической точки зрения правильно было бы считать, что этой потребности уже не существует, что она угасла. Считаю необходимым особо подчеркнуть этот момент, так как во всех известных мне теориях мотивации его либо обходят стороной, либо трактуют совершенно иначе.

На основании всего вышеизложенного я со всей прямотой и резкостью заявляю, что человека, неудовлетворенного в какой-либо из базовых потребностей, мы должны рассматривать как больного или, по меньшей мере «недочеловеченного» человека. Нас ничто не останавливает, когда мы называем больными людей, страдающих от нехватки витаминов и микроэлементов. Но кто сказал, что нехватка любви менее пагубна для организма, чем нехватка витаминов? Зная о патогенном влиянии на организм неразделенной любви, кто возьмется обвинить меня в ненаучности на том лишь основании, что я пытаюсь ввести в сферу научного рассмотрения такую «ненаучную» проблему, как проблема ценностей? Терапевт, столкнувшись с цингой или пеллагрой, рассуждает о роли витаминов, с тем же правом психолог говорит о ценностях. Следуя этой аналогии, можно сказать, что главной движущей силой здорового человека является потребность в развитии и полной актуализации заложенных в нем способностей.

Если человек постоянно ощущает влияние иной потребности, его нельзя считать здоровым человеком. Он болен, и эта болезнь так же серьезна, как нарушение солевого или кальциевого баланса.

Может быть, это заявление покажется вам парадоксальным. В таком случае спешу заверить вас, что этот парадокс — лишь один из множества, которые ожидают нас при исследовании глубин человеческой мотивации. Невозможно понять сущность человека, не задав себе вопроса: «Что нужно этому человеку от жизни, чего он ищет в ней?»

## **ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АВТОНОМИЯ**

Гордон Олпорт [1, 2] сформулировал и ввел в научный обиход принцип, гласящий, что средство достижения цели может подменить собой цель и само по себе стать источником удовлетворения, то есть может стать самоцельным в сознании индивидуума. Этот принцип лишний раз убеждает нас в том, что обучение играет важнейшую роль в мотивации человека. Но не это существенно, а то, что он заставляет нас заново пересмотреть все изложенные выше законы человеческой мотивации. Парадокс Олпорта ни в коем случае не противоречит им, он дополняет и развивает их. Вопрос о том, насколько уместно рассматривать эти средства-цели в качестве базовых потребностей и насколько они удовлетворяют



выдвинутым выше критериям отнесения потребности в разряд базовых, остается открытым и требует специальных исследований.

Как бы то ни было, мы уже убедились в том, что на базовые потребности, удовлетворяемые достаточно постоянно и достаточно длительное время, уже не оказывают такого существенного влияния ни условия, необходимые для их удовлетворения, ни сам факт их удовлетворения или неудовлетворения. Если человек в раннем детстве был окружен любовью, вниманием и заботой близких людей, если его потребности в безопасности, в принадлежности и любви были удовлетворены, то, став взрослым, он будет более независим от этих потребностей, чем среднестатистический человек. Я склоняюсь к мнению, что так называемый сильный характер является самым важным следствием функциональной автономии. Сильный, здоровый, автономный человек не боится осуждения окружающих людей, он не ищет их любви и не заискивает перед ними, и эта его способность обусловлена чувством базового удовлетворения. Испытываемые им чувство безопасности и причастности, его любовь и самоуважение функционально автономны или, говоря другими словами, не зависят от факта удовлетворения потребности, лежавшей в их основе.

## Литература

1. Allport, G., *Pattern and Growth in Personality*, New York: Holt, Rinehart Winston, 1961.
2. Allport, G., *Personality and Social Encounter*, Boston: Beacon, 1960.
3. Allport, G., and Vernon, P. E., *Studies in Expressive Movement*, New York: Macmillan, 1933.
4. Cannon, W.G., *Wisdom of the Body*. New York: Norton, 1932.
5. Goldfarb, W., Psychological privation in infancy and subsequent adjustment. *Am. J. Orthopsychiat.*, 1945, 15, 247—255.
6. Goldstein, K., *The Organism*, New York: American Book, 1939.
7. Harlow, H.F., Learning motivated by a manipulation drive. *J. exptl. Psychol.*, 1950 40, 228—234.
8. Honey, K., *The Neurotic Personality of Our Time*, New York: Norton, 1937.
9. Honey, K., *Neurosis and Human Growth*, New York: Norton, 1950.
10. Maier, N.R.F., *Studies of Abnormal Behavior in the Rat*, New York: Harper & Row, 1939.
11. Maslow, A.H., *Toward a Psychology of Being*, 2nd ed., New York: Van Nostrand Reinhold, 1968.
12. Maslow, A.H., The influence of familiarization on preference, *J. Exptl. Psychol.* 1937, 21, 162—180,
13. Maslow, A. H., A theory of metamotivation: the biological rooting of

the value-life, *J. humanistic Psychol*, 1967, 7, 93—127.

14. Rand, A., *The Fountainhead*, Indianapolis: Bobbs-Merrill, 1943.
15. Wolff, W., *The Expression of Personality*, New York: Harper & Row, 1943.
16. Young, P.T., Appetite, palatability and feeding habit; a critical review, *Psychol. Bull.*, 1948, 45, 289—320.
17. Young, P.T., The experimental analysis of appetite, *Psychol. Bull.*, 1941, 38, 129—164.

**Виктор Франкл**

## **САМОТРАНСЦЕНДЕНЦИЯ КАК ФЕНОМЕН ЧЕЛОВЕКА<sup>1</sup>**

**Франкл (Frankl) Виктор** (1905—1997) — австрийский психолог, психотерапевт. В 1930 году получил степень доктора медицины. Во время войны побывал в четырех концентрационных лагерях, где погибли все члены его семьи, пережил Холокост. Создатель особого направления в психотерапии — логотерапии, а также целого ряда особых терапевтических приемов. Автор 32 книг по экзистенциальному анализу и логотерапии, переведенных на 26 языков; предисловия к его книгам писали Г. Олпорт, К. Лоренц и другие выдающиеся ученые. С 1945 по 1960 год — профессор неврологии и психиатрии в Венском Университете, где преподавал до 85-летнего возраста, с 1961 года — профессор ряда американских университетов (Гарварда, Стэнфорда и др.).

*Сочинения: Aerztliche Seelsorge (1946); Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager (1946); Die Existenzanalyse und die Probleme der Zeit (1947); Zeit und Verantwortung (1947); Die Psychotherapie in der Praxis (1947); Der unbewusste Gott (1948); Der unbedingte Mensch (1949); Homo patiens (1950); Pathologie des Zeitgeistes (1955); Theorie und Therapie der Neurosen (1956); Psychotherapie fuer den Alltag (1971); Der Wille zum Sinn (1972); Der Mensch auf der Suche nach Sinn (1972); Der leidende Mensch (1975); Das Leiden am sinnlosen Leben (1977); Die Sinnfrage in der Psychotherapie (1981); Logotherapie und Existenzanalyse (1987); Was nicht in meinen Buechern steht. Lebenserinnerungen (1995); Sinn als anthropologische Kategorie (1996) и др. В рус. пер.: Человек в поисках смысла (1990); Доктор и душа (1997); Психотерапия на практике (2000).*

Я уже писал, что человек открыт миру. Этим он отличается от животных, которые не открыты миру, а привязаны к среде, специфической для каждого вида. В этой среде содержится то, что отвечает набору инстинктов, присущих данному виду. Напротив, человеческое существование характеризуется преодолением границ среды обитания вида *Homo sapiens*. Человек стремится и выходит за ее пределы, в мир, и действительно достигает его — мир, наполненный другими людьми и общением с ними, смыслами и их реализацией.

Эта позиция принципиально противостоит тем теориям мотивации, которые основываются на принципе гомеостаза. Эти теории изображают человека таким, как если бы он был закрытой системой. Согласно этим тео-

---

<sup>1</sup> Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. С.54—69 (с сокращ.)

риям, человек в основном озабочен сохранением или восстановлением внутреннего равновесия, для чего ему в свою очередь необходима редукция напряжения. В конечном счете именно это и рассматривается как цель осуществления влечений и удовлетворения потребностей. Как справедливо отметила Шарлотта Бюлер, «с самых первых формулировок принципа наслаждения у Фрейда и до новейших вариантов разрядки напряжения и принципа гомеостаза, неизменной конечной целью всей активности на протяжении жизни индивида полагалось восстановление его внутреннего равновесия» [1].

Принцип наслаждения служит принципу гомеостаза; в свою очередь принципу наслаждения служит принцип реальности. Согласно утверждению Фрейда, цель принципа реальности — обеспечить наслаждение, пускай отсроченное.

Фон Бертаганфи смог показать, что даже в биологии уже нельзя опираться на принцип гомеостаза. Гольдштейн, опираясь на материалы изучения мозговой патологии, представил подтверждения своего тезиса о том что стремление к гомеостазу является не характеристикой нормального организма, а признаком патологии. Лишь при заболеваниях организм стремится любым путем избежать напряжения. В психологии против теории гомеостаза выступил Олпорт, указавший, что ей «не удалось понять природу истинного влечения», характерной чертой которого «является его сопротивление равновесию: напряжение не редуцируется, а поддерживается» [2]. Сходные возражения выдвинули Маслоу [3] и Шарлотта Бюлер [4]. В более поздней работе Шарлотта Бюлер утверждает, что, «согласно фрейдовскому принципу гомеостаза, конечной целью является достижение такого полного удовлетворения, которое привело бы к восстановлению равновесия, сведя все желания индивида к нулю. Под этим углом зрения все творения человеческой культуры оказываются лишь побочными продуктами стремления к личному удовлетворению» [5]. И даже позднейшие переформулировки психоаналитической теории вызывают у Шарлотты Бюлер сомнение, поскольку, как она отмечает, «психоаналитическая теория, несмотря на все попытки ее обновить, не в состоянии уйти от своей основной гипотезы, гласящей, что конечной целью любого влечения является гомеостатическое удовлетворение. Создание ценностей и достижение — это вторичные цели, связанные с преодолением “Оно” со стороны “Я” и “Сверх-Я” и в конечном счете опять-таки служащие удовлетворению». В противоположность этому Шарлотта Бюлер выдвигает понимание человека, «жизнь которого имеет направленность, или, иными словами, цель. Эта цель—придать жизни смысл... Человек... хочет создавать ценности». Более того, человек «по своей природе изначально направлен на созидание и на ценности» [6].

Таким образом, принцип гомеостаза не может служить достаточным основанием для объяснения человеческого поведения. В частности, этот подход оказывается слеп к таким феноменам человека, как творчество, устремленность к ценностям и смыслу.

Что касается принципа наслаждения, то я пойду в моей критике еще дальше. По моему убеждению, принцип наслаждения, в конечном счете, разрушает сам себя. Чем больше человек стремится к наслаждению, тем больше он удаляется от цели. Другими словами, само «стремление к счастью» мешает счастью. Это разрушительное стремление к наслаждению лежит в основе многих сексуальных неврозов. Снова и снова психиатру приходится наблюдать, как и оргазм, и потенция нарушаются, когда они превращаются в цель. В особенности это случается тогда, когда, как нередко бывает, чрезмерное желание сочетается с чрезмерным вниманием. Гиперинтенция и гиперрефлексия, как я их называю, с большой вероятностью порождают невротические паттерны поведения.

В норме наслаждение никогда не является целью человеческих стремлений. Оно является и должно оставаться результатом, точнее, побочным эффектом достижения цели. Достижение цели создает причину для счастья. Другими словами, если есть причина для счастья, *счастье вытекает из нее* автоматически и спонтанно. И поэтому *незачем стремиться к счастью*, незачем о нем беспокоиться, если у нас есть основание для него.

Более того, *стремиться к нему нельзя*. В той мере, в какой человек делает счастье предметом своих устремлений, он неизбежно делает его объектом своего внимания. Но тем самым он теряет из виду причины для счастья, и счастье ускользает.

Акцент, который фрейдистская психология делает на принципе наслаждения, можно сопоставить с акцентом, который адлерианская психология делает на потребности в социальной позиции. И это стремление, однако, тоже оказывается саморазрушительным, поскольку человек, который выражает и проявляет свою потребность в социальном статусе, рано или поздно будет лишен его и уволен как карьерист.

Одно переживание из моего личного опыта может помочь иллюстрировать эту мысль. Если хоть одна из моих двадцати трех книг имела успех, то это была та, которую я вначале собирался опубликовать анонимно. Лишь после завершения рукописи мои друзья убедили меня разрешить издателю поставить на титульном листе мое имя<sup>1</sup>.

Не удивительно ли, что именно эта книга, которую я писал с

---

<sup>1</sup> Все же на обложке оригинального немецкого издания имя автора напечатано не было.

убеждением, что она не принесет, не может принести мне успеха и славы, именно эта книга действительно имела успех. Пусть это служит иллюстрацией и назиданием молодым авторам прислушиваться к своей научной или писательской совести и не думать об успехе. Успех и счастье должны прийти сами, и чем меньше о них думать, тем это более вероятно.

В конечном счете, потребность в социальной позиции или стремление к власти, с одной стороны, и принцип наслаждения, или, как его можно было бы назвать, стремление к наслаждению, с другой стороны, являются лишь производными от первичного, главного интереса человека — его стремления к смыслу. Это одно из трех базовых понятий, на которых строится логотерапия. То, что я называю стремлением к смыслу, можно определить как базовое стремление человека найти и осуществить смысл и цель.

По какой же причине я называю стремление к власти и стремление к наслаждению всего лишь производными от стремления к смыслу? Просто наслаждение, не будучи целью человеческих устремлений, действительно является следствием осуществления смысла. А власть, не являясь самоцелью, действительно выступает как средство достижения этой цели: чтобы человек пронес через жизнь свое стремление к смыслу, необходимой предпосылкой для этого, вообще говоря, является определенная степень могущества, например финансовые возможности. Лишь если исходное стремление к осуществлению смысла фрустрировано, человек либо довольствуется властью, либо нацеливается на наслаждение.

И счастье, и успех — это лишь суррогаты осуществления, поэтому принцип наслаждения, равно как и стремление к власти, — это лишь производные от стремления к смыслу. Поскольку их развитие основано на невротическом искажении первичной человеческой мотивации, понятно, что основатели классических школ в психотерапии, которым приходилось иметь дело с невротиками, создали свои теории мотивации, взяв за основу те типично невротические стремления, которые они наблюдали у своих пациентов.

Таким образом, гипертрофированная тяга к наслаждению может быть прослежена до своего источника — фрустрации другого, более фундаментального мотива. Я хотел бы проиллюстрировать это анекдотом. Человек встречается на улице своего домашнего врача. «Как поживаете, мистер Джонс?» — спрашивает врач. «Что вы сказали?» «Как поживаете?» — спрашивает врач еще раз. «Видите ли — отвечает человек, — я стал хуже слышать». «Вы, наверное, слишком много пьете, — говорит ему доктор. Бросьте пить, и вы опять будете лучше слышать». Через несколько месяцев они снова встречаются. «Как поживаете, мистер Джонс?» — «Не надо кричать, доктор. Я вполне хорошо слышу». — «Так вы бросили пить?» —

«Да, доктор, бросил». Еще через несколько месяцев они встречаются в третий раз. Врач вынужден опять повысить голос, чтобы быть услышанным. «Так вы опять начали пить?» — спрашивает он своего клиента. «Слушайте, доктор, — отвечает тот. — Сначала я пил, и мой слух ухудшился. Затем я бросил пить и стал слышать лучше. Но то, что я услышал, было хуже, чем виски».

Этот человек был фрустрирован тем, что ему пришлось услышать, и поэтому он вновь начал пить. Поскольку то, что он слышал, не давало ему оснований быть счастливым, он стал стремиться к счастью как таковому. Счастье было результатом того, что обходным биохимическим путем, с помощью алкоголя, он получал удовольствие. Как мы знаем, удовольствия нельзя достичь, прямо стремясь к нему. Но, как мы видим, оно вполне может быть получено биохимическими средствами. Не имея оснований для удовольствия, человек создает себе причину, следствием которой оно выступает. В чем различие между причиной и основанием? Основание всегда имеет психологическую или ноологическую природу. Причина, напротив, — это всегда что-то биологическое или физиологическое. Когда вы режете лук, у вас нет оснований плакать, тем не менее ваши слезы имеют причину. Если бы вы были в отчаянии, у вас были бы основания для слез. Другой пример: если альпинист, взобравшись на высоту десять тысяч футов, чувствует себя подавленно, это чувство может иметь либо основание, либо причину. Если он знает, что он плохо экипирован или недостаточно подготовлен, его тревога имеет под собой основание. Но возможно, что она имеет всего лишь причину — недостаток кислорода.

Вернемся теперь к идее стремления к смыслу. Это положение во многом сходно с идеей базовых тенденций по Шарлотте Бюлер [4]. Согласно ее теории, осуществление выступает как конечная цель, а четыре базовые тенденции служат этой цели, причем под осуществлением имеется в виду осуществление смысла, а не осуществление себя или самоактуализация.

Самоактуализация — это не конечное предназначение человека. Это даже не его первичное стремление. Если превратить самоактуализацию в самоцель, она вступит в противоречие с самотрансцендентностью человеческого существования. Подобно счастью, самоактуализация является лишь результатом, следствием осуществления смысла. Лишь в той мере, в какой человеку удастся осуществить смысл, который он находит во внешнем мире, он осуществляет и себя. Если он намеревается актуализировать себя вместо осуществления смысла, смысл самоактуализации тут же теряется.

Я бы сказал, что самоактуализация — это непреднамеренное следствие интенциональности человеческой жизни. Никто не смог выразить это более

лаконично, чем великий философ Карл Ясперс, сказавший: «Человек становится тем, что он есть, благодаря делу, которое он делает своим».

Мое утверждение о том, что человек теряет смысл своей самоактуализации, если он стремится к ней, прекрасно согласуется с точкой зрения самого Маслоу, поскольку он признает, что «дело самоактуализации» может быть сделано лучше всего «через увлеченность значимой работой» [7].

По моему мнению, чрезмерная озабоченность самоактуализацией может быть следствием фрустрации стремления к смыслу. Подобно тому, как бумеранг возвращается к бросившему его охотнику, лишь если он не попал в цель, так и человек возвращается к самому себе и обращает свои помыслы к самоактуализации, только если он промахнулся мимо своего призвания... [8].

Что верно по отношению к наслаждению и счастью, сохраняет силу и для предельных переживаний, описанных Маслоу. Они тоже являются и должны оставаться лишь следствиями. К ним также нельзя стремиться. Сам Маслоу согласился бы с таким утверждением, поскольку он сам отмечал, что «охота за предельными переживаниями немного напоминает охоту за счастьем» [9]. Более того, он признает, что «понятие „предельные переживания“ представляет собой обобщение» [10]. Но это слишком слабое утверждение, потому что его понятие больше чем просто обобщение. В определенном смысле это свехупрощение. И то же самое верно по отношению к другому понятию — «принцип наслаждения». В конечном счете наслаждение всегда одинаково, вне зависимости от его причины. Счастье всегда одно и то же, вне зависимости от его оснований. Маслоу признает, что «наши внутренние ощущения счастья очень похожи вне зависимости от того, что их вызвало» [9]. Наконец, что касается предельных переживаний, он делает аналогичное замечание, отмечая их однотипность. Хотя «стимулы совсем различны: ими может быть рок-н-ролл, наркотик и алкоголь», все же «субъективные переживания очень похожи».

Очевидно, что, имея дело с однотипными формами переживания, а не с их различным содержанием, мы тем самым необходимо исключаем из рассмотрения самотрансцендентность человеческого существования. Однако, как утверждает Олпорт, «в любой момент сознание человека управляется определенной интенцией» [11]. Шпигельберг также указывает на интенцию как на «свойство предметно направленного акта» [12].

Он опирается на положение Brentano о том, что «любой психический феномен характеризуется содержательной отнесенностью, направленностью на объект» [13]. Даже Маслоу признает интенциональность человеческих переживаний, о чем свидетельствует его



утверждение, что «реальный мир таков, что нельзя просто покраснеть, не имея для этого повода», иными словами, покраснеть можно «только в контексте» [13].

Отсюда мы можем видеть, насколько важно в психологии рассматривать явление «в контексте», в частности, рассматривать такие феномены, как удовольствие, счастье, предельные переживания, в общем контексте с их соответствующими предметами, то есть с основаниями, которые человек имеет для счастья, и с основаниями, которые он имеет для того, чтобы испытывать наслаждение и предельные переживания. Отбрасывание, исключение из рассмотрения тех предметов, с которыми соотносятся эти переживания, неизбежно приводит к обеднению психологии. Именно поэтому человеческое поведение не может быть полностью понято в рамках гипотезы о том, что человек стремится к наслаждению и счастью независимо от того, чем они будут вызваны. Такая теория мотивации ставит на одну доску совершенно различные причины, благо они приводят к одним и тем же следствиям. В действительности человеком движет не наслаждение и счастье как таковые, а скорее то, что порождает их, будь то осуществление личного смысла или общение с другим человеком. Это относится также и к общению с богом. Отсюда понятен тот скепсис, который мы должны сохранять по отношению к тем разновидностям предельных переживаний, которые вызываются ЛСД или другими видами интоксикации. Если духовные основания подменяются химическими причинами, то следствия оказываются лишь артефактами. Прямой путь кончается тупиком.

К группе тех явлений, которые могут быть лишь следствием чего-либо, но не объектом устремлений, относятся также здоровье и совесть. Если мы хотим иметь чистую совесть, это означает нашу неуверенность в том, что она у нас такова. Это обстоятельство превращает нас в фарисеев. А если мы делаем здоровье основной своей заботой, это значит, что мы заболели. Мы стали ипохондриками.

Говоря о саморазрушении, которое заключено в стремлении к наслаждению, счастью, самоактуализации, предельным переживаниям, здоровью и чистой совести, я невольно вспомнил историю о том, как Господь предложил Соломону высказать любое свое желание. Подумав немного, Соломон сказал, что он хотел бы стать мудрым судьей своему народу. Тогда Господь сказал: «Хорошо, Соломон, я выполню твое желание и сделаю тебя мудрейшим из когда-либо живших людей. Но так как ты не думал о долгой жизни, здоровье, богатстве и власти, я дарую их тебе в придачу к тому, что ты попросил, и сделаю тебя не только мудрейшим из людей, но и самым могущественным из когда-либо живших царей». Таким образом, Соломон получил именно те дары, которые он не

стремился получить специально.

В принципе имеет под собой основания утверждение А.Унгерсмы, что фрейдовский принцип удовольствия является ведущим принципом поведения маленького ребенка, адлеровский принцип могущества — подростка, а стремление к смыслу является ведущим принципом поведения зрелой личности взрослого человека. «Таким образом, — отмечает он, — развитие трех венских психотерапевтических школ может рассматриваться как отражение онтогенетического развития индивида от детства к зрелости» [14]. Такая последовательность основывается на том обстоятельстве, что на ранних стадиях развития мы не обнаруживаем проявлений стремления к смыслу. Но это затруднение исчезает, как только мы осознаем, что жизнь представляет собой временной гештальт и тем самым обретает целостность лишь при завершении жизненного пути. Поэтому определенный феномен может выступать для человека как конституирующий его специфичность и тем не менее проявляться лишь на относительно поздних этапах развития.

Возьмем другую присущую только человеку способность — способность создания и употребления символов. Нет сомнения, что это специфически человеческая способность, хотя никто не видел новорожденного младенца, владеющего речью.

Я говорил, что человека интересуют не наслаждение и счастье как таковые, а те причины, которые их порождают. Это наиболее наглядно в ситуации несчастья. Представьте себе, что человеку, переживающему смерть любимого или любимой, предлагают успокоительные таблетки, которые могут принести ему облегчение от депрессивного состояния. Если не принимать во внимание случаи невротического эскапизма<sup>1</sup>, мы можем быть уверены, что он откажется таким способом избавиться от своего горя. Он скажет, что этим ничего нельзя изменить, нельзя оживить того, кого уже нет. Другими словами, сохранится основание для депрессии. Если он не невротик, то волнует его именно основание, причина его депрессии, а не депрессия как таковая. Ему хватит реалистичности понять, что закрыть глаза на какое-либо событие не значит уничтожить само это событие. И, я думаю, ученый должен быть, по меньшей мере, столь же реалистичным, что и обыкновенный человек, и изучать поведение человека в контексте его предметной отнесенности.

Эмпирическое подтверждение концепции стремления к смыслу дают Крамбо и Махолик [15], которые утверждают, что «данные наблюдений и экспериментов склоняют в пользу подтверждения существования у человека описанного Франклом гипотетического влечения». Здесь, однако,

---

<sup>1</sup> Эскапизм — стремление к уходу от реальности (прим. ред.).

встает вопрос, оправданно ли говорить о стремлении к смыслу в терминах «влечения человека». Я полагаю, что нет. Ведь если бы мы в стремлении к смыслу видели лишь еще одно влечение, человек вновь выступил бы как существо, стремящееся к сохранению внутреннего равновесия. В этом случае он бы реализовывал свой смысл ради того, чтобы удовлетворить свое влечение к смыслу, восстановить внутреннее равновесие. Тем самым он будет реализовывать смысл не ради него самого, а ради себя.

Но если и не соглашаться с принципом гомеостаза, представление первичного человеческого побуждения в терминах влечений было бы просто неточным описанием истинного положения дел. Непредубежденное наблюдение за тем, что происходит в человеке, когда он направлен на некоторый смысл, откроет нам фундаментальное различие между влечением к чему-либо, с одной стороны, и стремлением — с другой. Непосредственный жизненный опыт говорит нам, что влечения толкают человека, а смысл его притягивает. Это означает, что всегда в его воле решить, хочет он или нет реализовать данный смысл. Таким образом, осуществление смысла всегда включает в себя принятие решения.

Итак, я говорю о стремлении к смыслу, чтобы предупредить его неправильное толкование в терминах влечения к смыслу. Использование мной этого термина ни в коей мере не обусловлено влиянием волюнтаризма. Ролло Мэй [16] справедливо утверждал, что «экзистенциальный подход вновь ставит принятие решения и волю в центр всей картины» и что с тех пор, как экзистенциально ориентированные психотерапевты «занялись проблемами воли и принятия решения как центральными проблемами психотерапевтического процесса», «тот камень, который презрели строители, встал во главу угла». Но я хотел бы добавить, что нужна осторожность, чтобы не вернуться к проповеди силы воли, к воспитанию волюнтаризма. Стремление не может возникнуть по просьбе, команде или приказу. Нельзя стремиться к стремлению. А чтобы обнаружить стремление к смыслу, необходимо выявить сам смысл.

Шарлотта Бюлер [1] считает, что «функционирование здорового организма обусловлено чередованием разрядки и поддержания напряжений». Я полагаю, что этому чередованию в онтогенезе соответствует аналогичное в филогенезе. В истории человечества также можно наблюдать периоды усиления и ослабления напряжения. Эпоха Фрейда была периодом напряжения, вызванного подавлением сексуальных проявлений в массовом масштабе. Сейчас мы живем в эпоху ослабления напряжения, и в частности в сексуальной сфере. Люди, жившие в англосаксонских странах, из-за господства пуританизма страдали от массового подавления секса особенно долго. То, что сделал для них Фрейд, превратило их в его пожизненных должников. Этим чувством

благодарности навеки вполне можно объяснить во многом иррациональное сопротивление новым подходам в психиатрии, которые выходят за рамки психоанализа.

Сегодня люди избавлены от напряжения. Этим они обязаны, прежде всего, той утрате смысла, которую я описываю как экзистенциальный вакуум, или фрустрацию стремления к смыслу.

В какой степени образование поддерживает экзистенциальный вакуум и способствует отсутствию напряжения? Образование, которое основывается на гомеостатической теории, руководствуется тем принципом, что к молодежи следует предъявлять как можно меньше требований. Это верно, что молодежь не должна подвергаться чрезмерным требованиям. Мы должны, однако, принимать во внимание то обстоятельство, что, по крайней мере, сегодня, в век общества изобилия, большинство людей страдают не от избытка, а от недостатка требований. Общество потребления — это общество с пониженными требованиями, которое лишает людей напряжения.

Люди, лишённые напряжения, склонны к тому, чтобы создавать его, и это может принимать либо здоровые, либо нездоровые формы. Что касается здоровых форм, то функция спорта как раз и видится мне в том, чтобы позволить людям реализовать свою потребность в напряжении, добровольно предъявляя к самим себе требования, которых они лишены нетребовательным обществом. Более того, спорт, как мне кажется, включает в себя некоторую долю аскетизма. Таким образом, нет оснований вместе с немецким социологом Арнольдом Геленом [17] сожалеть о том, что не существует современного светского аналога добродетели аскетизма, бытовавшей в средние века.

Что касается нездоровых форм создания напряжения, в частности, молодыми людьми, можно обратиться к тому типу людей, которых называют битниками и хулиганами. Эти люди рискуют своей жизнью так же, как и те, которые увлекаются серфингом и с этой целью уходят из школы и прогуливают занятия, как на западном побережье США. Само собой разумеется, что я имею здесь в виду только тех, кто действительно пристрастился к этим вещам. Люди, пристрастившиеся к ЛСД, принимают его с той же самой целью — получить кайф или встряску. В Англии «моды» и «рокеры» враждуют друг с другом. В Осло с вандализмом успешно борются бывшие вандалы. Каждую ночь дюжина добровольцев в возрасте от четырнадцати до восемнадцати охраняют бассейн во Фрогнер-парке и ездят на городских трамваях, чтобы предотвратить порезы сидений. Больше половины из них — это бывшие хулиганы. «Быть на стороне закона, — говорится в соответствующем отчете, — оказывается для них таким же захватывающим делом, как и быть против него». Иными словами,

они искали возбуждения и напряжения, того напряжения, которого лишили их общество.

Система образования избегает сталкивать молодых людей с идеалами и ценностями. От них держатся в стороне. Есть одна особенность американской культуры, которая поражает европейца. Я имею в виду паническую боязнь быть авторитарным, даже директивным. Эта черта может быть связана с пуританизмом — моральным и этическим авторитаризмом и тоталитаризмом. Боязнь сталкивать молодежь с идеалами и ценностями может быть реактивным образованием.

Массовый панический страх того, что смысл и цель могут быть нам навязаны, вылился в идиосинкразию по отношению к идеалам и ценностям. Таким образом, ребенок оказался выплеснутым вместе с водой, и идеалы и ценности были в целом изгнаны. Лишь недавно заведующий отделением психиатрии, неврологии и наук о поведении Медицинской школы Университета штата Оклахома Л. Дж. Уэст [18] сказал: «Наша молодежь может позволить себе быть идеалистами<sup>1</sup>, потому что это первое поколение общества изобилия. И они не могут позволить себе быть материалистами — диалектическими либо капиталистическими, — потому что это первое поколение, которое действительно может увидеть конец света. Наши юноши и девушки достаточно образованны, чтобы понять, что только идеал братства людей может спасти их мир и их самих».

По-видимому, действительно достаточно. Я хочу лишь процитировать результаты опроса общественного мнения, сделанного профсоюзами Австрии. Оказалось, что из полутора тысяч опрошенных молодых людей 87 процентов выразили убеждение в том, что важно иметь идеалы. Для разнообразия процитирую вместо очередного глубинного психолога вершинного психолога—Джона Гленна<sup>2</sup>: «Идеалы—это основа выживания» [19].

В противоположность теории гомеостаза напряжение не является чем-то, чего нужно безусловно избегать, а внутренняя гармония, душевный покой не является чем-то, что нужно безоговорочно признавать. Здоровая доза напряжения, такого, например, которое порождается смыслом, который необходимо осуществить, является неотъемлемым атрибутом человечности и необходима для душевного благополучия. Прежде всего человеку нужно то напряжение, которое создается его направленностью. Фрейд [20] сказал однажды, что «люди сильны до тех пор, пока они

---

<sup>1</sup> Слова «материализм» и «идеализм» употребляются здесь в другом значении, чем то, которое они имеют в советской философской литературе. Здесь они обозначают виды мировоззрения, в которых определяющая роль приписывается соответственно материальным и духовным побуждениям человеческих поступков.—Прим. перев.

<sup>2</sup> Американский астронавт.—Прим. перев.

отстаивают сильную идею». Действительно, это нашло подтверждение в японских и северокорейских лагерях для военнопленных (исследования соответственно Нардини [21] и Лифтона [22]), а также в концентрационных лагерях. Даже в нормальных условиях сильная ориентация на смысл способствует сохранению здоровья, продлению, если не сохранению, жизни. Она содействует не только физическому, но и психическому здоровью.

Я бы хотел сослаться на события, которые имели место в прошлом году в студенческом лагере Калифорнийского университета в Беркли. Когда там стали возникать пикеты, число пациентов, поступающих в психиатрическое отделение студенческой клиники, резко упало. И оно вновь подскочило, как только пикетирование завершилось. На несколько месяцев студенты обрели смысл в движении за свободу слова.

Поскольку речь зашла о свободе, расскажу об одном случае, который был со мной, когда я читал лекции в одном из американских университетов. Знаменитый американский психоаналитик, комментируя мое выступление, рассказал, что он только что вернулся из Москвы. Он обнаружил, что неврозы встречаются там реже, чем в Соединенных Штатах. Он добавил также, что это может объясняться тем, что в коммунистических странах, по его мнению, люди чаще сталкиваются с необходимостью выполнения определенного дела. «Это говорит в пользу вашей теории, — заключил он, — гласящей, что направленность на смысл и ориентация на дело являются важным фактором душевного здоровья».

Год спустя польские психиатры попросили меня сделать им доклад по логотерапии. В своем докладе я процитировал этого американского психоаналитика. «У вас меньше неврозов, чем у американцев, — сказал я им, — потому что перед вами стоит больше дел». Они довольно улыбнулись. «Но не забывайте, — добавил я, — что у американцев остается также свобода выбирать свои дела, свобода, в которой, как мне кажется иногда, вам отказано». Они перестали улыбаться.

Как было бы прекрасно синтезировать Восток и Запад, объединить дело и свободу. Тогда свобода могла бы получить полное развитие. Пока это в большей степени негативное понятие, которое требует позитивного дополнения<sup>1</sup>.

Этим позитивным дополнением является ответственность. Ответственность интенционально соотносится с двумя вещами: со смыслом, за осуществление которого мы ответственны, и с тем, перед кем

---

<sup>1</sup> То же относится ко многим идеям, лежащим в основе разнообразных движений протеста. Многие из них борются против чего-либо, не предлагая реальной альтернативы, чтобы бороться за нее.

мы несем эту ответственность. Поэтому здоровый дух демократии будет выглядеть однобоко, если понимать его как свободу без ответственности.

Свобода, если ее реализация не сопряжена с ответственностью, угрожает вырождаться в простой произвол. Я люблю говорить, что статуя Свободы на восточном побережье США должна быть дополнена статуей Ответственности на западном побережье.

## Литература

1. Charlotte Buhler. Basic Tendencies in Human Life: Theoretical and Clinical Considerations. — In Sein and Sinn. editor by R. Wisser. Tübingen, 1960.
2. Gordon W. Allport. Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality, Yale University Press. New Haven, 1955.
3. Abraham H. Maslow. Motivation and Personality, Harper & Brothers. New York, 1954.
4. Charlotte Buhler. Theoretical Observations about Life's Basic Tendencies, American Journal of Psychotherapy 13, 561, 1959.
5. Charlotte Buhler. The Human Course of Life in its Goal Aspects. Journal of Humanistic Psychology 4:1, 1964.
6. Charlotte Buhler. Some Observations on the Psychology of the Third Force. Journal of Humanistic Psychology 5: 54, 1965.
7. Abraham H. Maslow. Eupsychian Management: A Journal, R. Irwin, Homewood. Illinois, 1965, p. 136.
8. Viktor E. Frankl. Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy, Washington Square Press. New York, 1967.
9. Abraham H. Maslow. Lessons from the Peak-Experiences. Journal of Humanistic Psychology 2: 9, 1962.
10. Abraham H. Maslow. Fusion of Facts and Values. Lecture read before the Association for the Advancement of Psychoanalysis on March 28, 1963.
11. Gordon W. Allport. Personality and Social Encounter, Beacon Press. Boston, 1960, p. 60.
12. Herbert Spiegelberg. The Phenomenological Movement, Nijhoff, The Hague, 1960, p. 719.
13. Franz Brentano. Psychologie vom empirischen Standpunkt. Meiner, Leipzig, 1924, p. 60.
14. Aaron J. Ungersma. The Search for Meaning: A New Approach to Psychotherapy and Pastoral Psychology. Foreword by Victor E. Frankl, The Westminster Press. Philadelphia, 1961.
15. James C. Crumbaugh and Leonard T. Maholick. The Case for Frankl's 'Will to Meaning'. Journal of Existential Psychiatry 4: 43, 1963.

16. Rollo May. Will, Decision and Responsibility. Review of Existential Psychology and Psychiatry 1: 249, 1961.
17. Arnold Gehlen. Anthropologische Forschung. Rowohit, Hamburg, 1961.
18. Louis Jolyon West. Psychiatry, 'Brainwashing,' and the American Character. American Journal of Psychiatry 120: 842, 1964.
19. John H. Glenn. The Detroit News, February 20, 1963.
20. Sigmund Freud. Gesammelte Werke, Vol. 10, p. 113.
21. J. E. Nardini. Survival Factors in American Prisoners of War. American Journal of Psychiatry 109: 244, 1952.
22. Robert J. Lifton. Home by Ship: Reaction Patterns of American Prisoners of War Repatriated from North Korea. American Journal of Psychiatry 110: 732, 1954.



## **СОПОДЧИНЕНИЕ МОТИВОВ: ФЕНОМЕН ГОРЬКОЙ КОНФЕТЫ<sup>1</sup>**

В ходе развития субъекта отдельные его деятельности вступают между собой в иерархические отношения. На уровне личности они отнюдь не образуют простого пучка, лучи которого имеют свой источник и центр в субъекте. Представление о связях между деятельностями как о коренящихся в единстве и целостности их субъекта является оправданным лишь на уровне индивида. На этом уровне (у животного, у младенца) состав деятельностей и их взаимосвязи непосредственно определяются свойствами субъекта — общими и индивидуальными, врожденными и приобретаемыми прижизненно. Например, изменение избирательности и смена деятельности находятся в прямой зависимости от текущих состояний потребностей организма, от изменения его биологических доминант.

Другое дело — иерархические отношения деятельностей, которые характеризуют личность. Их особенностью является их «отвязанность» от состояний организма. Эти иерархии деятельностей порождаются их собственным развитием, они-то и образуют ядро личности.

Иначе говоря, «узлы», соединяющие отдельные деятельности, завязываются не действием биологических или духовных сил субъекта, которые лежат в нем самом, а завязываются они в той системе отношений, в которые вступает субъект.

Наблюдение легко обнаруживает те первые «узлы», с образования которых у ребенка начинается самый ранний этап формирования личности. В очень выразительной форме это явление однажды выступило в опытах с детьми-дошкольниками. Экспериментатор, проводивший опыты, ставил перед ребенком задачу — достать удаленный от него предмет, непременно выполняя правило не вставать со своего места. Как только ребенок принимался решать задачу, экспериментатор переходил в соседнюю комнату, из которой и продолжал наблюдение, пользуясь обычно применяемым для этого оптическим приспособлением. Однажды после ряда безуспешных попыток малыш встал, подошел к предмету, взял его и спокойно вернулся на место. Экспериментатор тотчас вошел к ребенку, похвалил его за успех и в виде награды предложил ему шоколадную конфету. Ребенок, однако, отказался от нее, а когда экспериментатор стал настаивать, то малыш тихо заплакал.

---

<sup>1</sup> Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность. М.: Политиздат, 1977. С.186—189.

Что лежит за этим феноменом? В процессе, который мы наблюдали, можно выделить три момента: 1) общение ребенка с экспериментатором, когда ему объяснялась задача; 2) решение задачи и 3) общение с экспериментатором после того, как ребенок взял предмет. Действия ребенка отвечали, таким образом, двум различным мотивам, т. е. осуществляли двоякую деятельность: одну — по отношению к экспериментатору, другую — по отношению к предмету (награде). Как показывает наблюдение, в то время, когда ребенок доставал предмет, ситуация не переживалась им как конфликтная, как ситуация «сшибки». Иерархическая связь между обеими деятельностями обнаружилась только в момент возобновившегося общения с экспериментатором, так сказать, *post factum*: конфета оказалась горькой, горькой по своему субъективному, личностному смыслу.

Описанное явление принадлежит к самым ранним, переходным. Несмотря на всю наивность, с которой проявляются эти первые соподчинения разных жизненных отношений ребенка, именно они свидетельствуют о начавшемся процессе формирования того особого образования, которое мы называем личностью. Подобные соподчинения никогда не наблюдаются в более младшем возрасте, зато в дальнейшем развитии, в своих несоизмеримо более сложных и «спрятанных» формах они заявляют о себе постоянно. Разве не по аналогичной же схеме возникают такие глубоко личностные явления, как, скажем, угрызения совести?

Развитие, умножение видов деятельности индивида приводит не просто к расширению их «каталога». Одновременно происходит центрирование их вокруг немногих главнейших, подчиняющих себе другие. Этот сложный и длительный процесс развития личности имеет свои этапы, свои стадии. Процесс этот неотделим от развития сознания, самосознания, но не сознание составляет его первооснову, оно лишь опосредствует и, так сказать, резюмирует его.

Итак, в основании личности лежат отношения соподчиненности человеческих деятельностей, порождаемые ходом их развития. В чем, однако, психологически выражается эта подчиненность, эта иерархия деятельностей? В соответствии с принятым нами определением мы называем деятельностью процесс, побуждаемый и направляемый мотивом — тем, в чем опредмечена та или иная потребность. Иначе говоря, за соотношением деятельностей открывается соотношение мотивов. Мы приходим, таким образом, к необходимости вернуться к анализу мотивов и рассмотреть их развитие, их трансформации, способность к раздвоению их функций и те их смещения, которые происходят внутри системы процессов, образующих жизнь человека как личности.



**Б.И. Додонов**

## **ЭМОЦИЯ КАК ЦЕННОСТЬ<sup>1</sup>**

**Додонов Борис Игнатьевич** (1922—1985) — российский советский психолог, доктор психологических наук, профессор. В течение 25 лет преподавал психологию и вел научные исследования в Симферопольском педагогическом институте. Научные интересы охватывают широкий спектр проблем эмоциональной регуляции поведения и деятельности человека. Разработал оригинальную типологическую концепцию эмоциональной направленности личности и ряд методик для ее выявления и прогнозирования. Автор 56 печатных работ.

*Сочинения: Эмоция как ценность (1978); В мире эмоций (1987) и др.*

### **1. ЭМОЦИИ И ИХ ФУНКЦИИ**

Эмоции, подобно мышлению, в своих сопоставлениях нередко опираются на продукты своего прежнего функционирования. Если мышление создает понятия, то пережитые эмоции ведут к возникновению *эмоциональных обобщений*. У детей и так называемых «первобытных народов» эти обобщения еще плохо разграничены с понятиями и часто смешиваются с ними. Когда маленький мальчик, увидев пьяного, с испугом бежит к матери, крича ей: «бик!» (бык), то он пользуется именно таким обобщением.

Равным образом, как отметил известный исследователь «первобытного мышления» Люсьен Леви-Брюль, у нецивилизованных племен их «представления, не приобретшие формы правильных понятий, вовсе не обязательно лишены всякой общности. Общий эмоциональный элемент может некоторым образом заменить логическую общность» [5, с. 262].

В этом случае общность заключается «не в каком-то неизменном или повторяющемся признаке... а скорее в окраске или, если угодно, в тональности, общей определенным представлениям и воспринимающей субъектом как нечто присущее всем этим представлениям» (там же, с.21—22).

Эмоции и мышление современного человека — это, образно говоря, два ответвления одного дерева; эмоции и мышление имеют одни истоки и тесно переплетаются друг с другом в своем функционировании на высших уровнях.

Почему же эмоции и после возникновения мышления не были «сняты»

---

<sup>1</sup> Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М.: Политиздат, 1978. С.32—69, 72—92 (с сокращ.)

им, а продолжают сохранять свое самостоятельное значение?

Чтобы ответить на этот вопрос, надо, прежде всего, вспомнить о двойственной, психофизиологической природе эмоций. Они не просто отражают соответствие или несоответствие действительности нашим потребностям, установкам, прогнозам, не просто дают оценки поступающей в мозг информации о реальном. Они одновременно функционально и энергетически подготавливают организм к поведению, адекватному этой оценке. По словам П. К. Анохина, «решающей чертой эмоционального состояния является его интегративность. Эмоции охватывают почти весь организм... производя почти моментальную интеграцию (объединение в одно целое) всех функций организма». Благодаря эмоциям «организм непрерывно остается в русле оптимальных жизненных функций»<sup>1</sup>.

Даже так называемые астенические эмоции, снижающие уровень органической жизнедеятельности, отнюдь не лишены целесообразности. Человек, например, может «оцепенеть от ужаса». Но ужас как субъективное явление есть своего рода оценка, которую словами можно было бы выразить приблизительно так: «Передо мной враг, от которого не спастись ни нападением, ни бегством». В таких случаях неподвижность — единственный шанс на спасение: можно не обратить на себя внимание или быть принятым за мертвого (так, между прочим, случилось с известным исследователем Африки Ливингстоном, которого с разочарованием оставила напавшая было на него львица, поскольку он, парализованный «эмоциональным шоком», не оказал ей никакого сопротивления) .

Конечно, все вегетативные и «телесные» реакции при эмоциях «рассчитаны» на биологическую, а не на социальную целесообразность поведенческого воплощения эмоциональной «оценки». Отсюда нередкие «издержки» этих реакций, о чем немало пишется в медицинской литературе. Но в целом «физиологические сдвиги» при эмоциях — важный положительный фактор и в организации человеческой деятельности.

Поэтому деятельность, поддерживаемая эмоциями человека, протекает, как правило, много успешней, чем деятельность, к которой он себя принуждает одними «холодными доводами рассудка».

Сохранив у современного человека в основном свое прежнее физиологическое значение, в психологическом плане человеческие эмоции радикальным образом изменили свое «природное лицо». Прежде всего, «став на службу» социальным потребностям личности, они приобрели совершенно иное предметное содержание. Огромное место в эмоциональной жизни субъекта стали занимать *нравственные* чувства, а

---

<sup>1</sup> БМЭ, т. 35, статья «Эмоции».

также целый ряд других переживаний, недоступных не только животному, но и древнему прачеловеку.

Дело, однако, не только в этом, а в том, что произошли существенные изменения, если можно так выразиться, в самой архитектонике эмоций. Прежде всего, надо полагать, что в человеческих эмоциях чрезвычайно возросла роль и выраженность их субъективного компонента.

Можно думать, что этот компонент — «аффективное волнение» — в жизни животных отнюдь не имеет того значения, которое он приобретает для людей: некоторые факты эмоционального реагирования самого человека в специальных условиях позволяют сделать именно такой вывод.

Кому случалось, будучи погруженным в свои мысли, встретиться с неожиданной опасностью (например, заметить идущую навстречу автомашину), тот знает, какой утрированной бывает в таких случаях двигательная эмоциональная реакция и как при этом слабо выражен ее «чувственный» компонент. Метнувшись «как ошпаренный» в сторону, много быстрее и энергичнее, чем того требовали обстоятельства, человек, однако, впоследствии не может припомнить никакого субъективно пережитого страха или, самое большее, припоминает его как мгновенный «аффективный толчок», от которого ничего не осталось к тому времени, когда реакция была осознана. На этом основании некоторые зарубежные психологи вообще считают, что субъективное эмоциональное состояние возникает лишь в том случае, если поведенческий акт оказывается задержанным. Думается, что такой вывод — преувеличение. Субъективное переживание при эмоции в норме должно быть всегда, но длительность субъективной оценки факта, очевидно, действительно бывает тем меньшей, чем быстрее она реализуется в поведении. Поведенческая импульсивность и субъективная эффективность эмоций, должно быть, явления противоположные друг другу, подтверждение чему дают уже наблюдения за маленькими детьми. Это оправдано и «логически»: субъективная оценка становится излишней после того, как она реализовалась.

Особенностью сознательного человека является, однако, то, что эмоции не определяют его поведение ни единолично, ни сразу. Формирование «решения к действию» есть отдельный, сложный акт, в процессе которого тщательно взвешиваются все обстоятельства и мотивы. Но для того чтобы такое «взвешивание» могло полноценно осуществляться, необходима более отчетливая представленность в сознании личности всех субъективных аргументов «за» и «против» той или иной линии поведения. Поэтому эмоциональные оценки должны «звучать» долго и отчетливо. Но и это еще не все.

Главной особенностью эмоциональной деятельности человека, как мы думаем, является то, что она не только «производит» «аффективные

волнения» как форму оценки факта, но сплошь и рядом включает эти свои «продукты» в новый «цикл» сопоставлений и оцениваний. Это создает своеобразную «многоэтажность» эмоциональных процессов у человека, причем если их первый, «подвальный этаж» в основном скрыт от самонаблюдения и объективируется разве что в своих готовых «продуктах» — оценках, то все другие «этажи» более или менее открыты для нашей интроспекции.

Хорошей иллюстрацией к сказанному может послужить стихотворная миниатюра «Отчего» М. Ю. Лермонтова.

*Мне грустно, потому что я тебя люблю,  
И знаю: молодость цветущую твою  
Не пощадит молвы коварное гоненье.  
За каж дый светлый день иль сладкое мановенье  
Слезами и тоской заплатишь ты судьбе.  
Мне грустно... потому что весело тебе.*

Абстрагируемся от «художественного статуса» стихотворения и взглянем на него просто как на документ об одном из моментов «душевной жизни» поэта. Тогда нетрудно будет воссоздать картину некоего психологического процесса. Исходный момент процесса — актуально переживаемое чувство любви автора к молодой девушке и наблюдение за ее весельем. Следующий момент — побуждаемое любовью размышление о судьбе девушки, приводящее к мысли о той «расплате» за беспечность и веселье, которая ее ожидает. Наконец, завершающий момент — «рассогласование» этого знания с любовью, рождающее у поэта глубокую грусть. Схема этого последнего момента, представляющего собой акт возникновения новой эмоции, такова: *люблю* (продукт предыдущих эмоциональных оцениваний) —> *знаю* (продукт мышления) —> *грустно* (производный эмоциональный продукт).

Раскрытая в стихотворении эмоция грусти поэта носит, как выражается А. Н. Леонтьев, *идеаторный характер*; она выступает как завершающий момент сложного эмоционального переживания, начинающегося с эмоциональной оценки и кончающегося также ею. Но «внутри» этого переживания функционирует мысль.

Эмоциональное переживание человека, таким образом, отнюдь не синоним простого «аффективного волнения», хотя последнее и является специфической чертой любой эмоции.

В эмоциональном переживании «аффективные волнения» сменяют друг друга и сливаются друг с другом в один цельный поток, скрепленный мыслью, не по законам физиологии, а по психологическим закономерностям человеческой деятельности.

На психологическом уровне анализа эмоций можно поэтому рассматривать эмоциональный процесс, в известной мере отвлекаясь от звучащих в глубине мозга «древних струн» и сосредоточивая внимание на «самодвижении» взаимодействующих друг с другом «психологических продуктов», главное направление которого определяют мотивы и программы личности. Реально психолог имеет дело не с отдельными эмоциональными актами, а с целостной *психической деятельностью*, которую он называет переживанием в том случае, когда она предельно насыщена чувственными оценочными моментами и рассматривается им с точки зрения этих моментов.

Каждый из подклассов эмоциональных явлений обладает своими специфическими особенностями. Но их объединяет то, что все они выполняют аксиологическую функцию, являясь «с точки зрения интересов человека своего рода оценкой того, что происходит вне и внутри нас» [11, с. 167].

В этой своей функции они, несомненно, включены в мотивацию нашего поведения, но сами по себе мотивами не являются, как и не определяют единолично принятия решения о разворачивании той или иной деятельности.

Наряду с функцией оценок, имеющей лишь служебную ценность, некоторые эмоции обладают и другой функцией: они выступают и в качестве положительных самостоятельных ценностей. Этот факт достаточно хорошо осознан и вычленен житейской психологической интуицией, четко разграничившей случаи, когда человек что-либо делает *с удовольствием* и когда он чем-либо занимается *ради удовольствия*. Однако с теоретическим осмыслением указанному факту явно не повезло. С самого начала на него легла тень некоторых ошибочных философских и психологических концепций, критика которых, как это часто бывает, «выплеснула вместе с грязной водой и самого ребенка».

При таком положении дел в теории имеет смысл взглянуть на интересующее нас явление глазами людей, не озабоченных созданием каких-либо специальных философских или психологических концепций, и рассмотреть относящийся к этому явлению «живой» материал. Обратимся в первую очередь к наблюдательности писателей: если, как говорится, соответствующие факты имеют место, они едва ли могли ускользнуть от их внимания. И в самом деле, в произведениях писателей, поэтов, моралистов мы находим многократные свидетельства того, что эмоция действительно может выступать не только в качестве оценки, но и в качестве самодовлеющей ценности, *мотива поведения*, самодели.

Писатели недвусмысленно утверждают, что любовь может быть как потребностью человека в «другом», только реализуемой через «механизм» эмоций, так и потребностью в самих этих эмоциях. Следовательно, в пер-



вом случае любовные переживания выступают как *оценки*, а во втором на первый план выдвигается их функция *ценностей* (функция оценок, конечно, при этом не исчезает: нельзя наслаждаться «самое любовью», если «другой» совсем не будет дорог) .

Из художественной литературы психолог может извлечь, однако, не одни только отвлеченно сформулированные результаты наблюдений писателей над особенностями функционирования чувств. В лирических высказываниях поэтов, а также в автобиографических текстах разнообразных авторов содержится и непосредственный «живой» материал, подкрепляющий и расширяющий такие наблюдения. Когда мы читаем, например, у Лермонтова уже цитированные строки: «Мне грустно, потому что я тебя люблю», то здесь грусть поэта, безусловно, выступает как *оценка* ситуации, скрытый драматизм которой он осознал. Но у того же М. Ю. Лермонтова мы встречаем и такое, например, признание: «Я жить хочу! хочу печали», где печаль (семантически—синоним грусти) выступает уже не в качестве оценки, а в качестве признаваемой поэтом *ценности*. При этом заслуживает специального внимания следующее характерное обстоятельство. Выступая в своей оценочной функции, печаль (грусть) всегда представляет собой отрицательную оценку действительности. И в то же время, оказывается, она же может выступать в качестве *положительной ценности*. Эта возможность коренного расхождения «личностного смысла» одной и той же эмоции в роли оценки и в роли ценности лучше всего демонстрирует необходимость различения этих ее ролей.

Вот еще два фрагмента на ту же тему.

*О господи, дай ж гучего страданья  
И мертвенность души моей рассеи...*

(Ф.И. Тютчев)

*Пошли мне бури и ненастья,  
Даруй мучительные дни, —  
Но от преступного бесстрастья,  
Но от покоя сохрани!*

(И.С. Аксаков)

Положительную ценность для личности может образовать и пара полярных эмоций; читаем у М. Ю. Лермонтова:

*...Я праздный отдал бы покой  
За несколько мновений  
Блаженства иль мучений.*

Две противоположных эмоциональных оценки (блаженство и мучение) здесь выступают в качестве сходных, «взаимозаменяемых» эмоциональных ценностей.

Примеры легко можно продолжить, однако подчеркнем: вполне законный в других обстоятельствах скептицизм, который серьезные исследователи вправе питать к аргументации, построенной на материале художественной литературы, в данном случае был бы совершенно неоправданным. Здесь мы имеем дело не с выдумкой, не с фантазией, а именно с *фактами* высокой оценки художниками определенных переживаний.

## 2. ПРОБЛЕМА ЦЕННОСТИ ЭМОЦИЙ И ГЕДОНИСТИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ ПОВЕДЕНИЯ

Гедонизм возник как учение в этике, сводящее «все содержание разнообразных моральных требований... к общей цели — к получению наслаждения и избеганию страдания» [9, с. 51].

Этический гедонизм в своих теоретических построениях всегда, так или иначе, опирался на определенные психологические представления о *мотивации поведения человека*. Французский философ и математик Блез Паскаль (1623—1662) в свое время высказался на этот счет в следующей категорической формуле: «Все люди стремятся к счастью — из этого правила нет исключений; способы у них разные, но цель одна... Человеческая воля направлена на достижение только этой цели. Счастье — побудительный мотив любых поступков любого человека, даже того, кто собирается повеситься» [4, с. 180].

Все «телеологические» концепции психологического гедонизма, несмотря на громкие наименования, в сущности, очень несложны. Они в основном не выходят за пределы того взгляда на мотивацию поведения, с которым мы встретились у Паскаля.

Может возникнуть естественный вопрос: что же нового внесли гедонисты — психологи и физиологи в эту концепцию поведения по сравнению с тем, что уже содержалось во взглядах гедонистов-философов? Нового внесено не много, и это немногое вряд ли можно считать ценным приобретением теории. Во-первых, психологические гедонисты придали понятию наслаждения более конкретный и узкий смысл: если этики порой спорили друг с другом о том, что считать истинным наслаждением, то для гедонистов-психологов (или физиологов) наслаждение стало просто родовым понятием для всех положительных эмоций, в то время как страдание сделалось таким же обобщающим названием для эмоций отрицательных. Кроме того, представители психологического гедонизма сделали попытку объяснить сущность чувства страдания и наслаждения, связав первое с нарушением гомеостатического равновесия в организме и возникновением вследствие этого чувства напряжения, влечения, а второе — с редукцией этого влечения при восстановлении гомеостаза.

Как же следует отнестись к концепции психологического гедонизма? Очевидно, ей нельзя дать однозначной оценки, вне зависимости от того, распространяется ли она только на животных или также и на человека. В последнем, единственно интересующем нас случае эта концепция поведения, несомненно, является глубоко ошибочной. Ее подверг критике уже американский психолог Гордон Олпорт. «Ничего не может быть более очевидного,— писал он,— чем факт, что наши влечения (при кислородном голодании, пищевом и сексуальном голоде) представляют стремление к уменьшению напряжения. И, однако... мы здесь встречаемся лишь с половиной проблемы... Мы не только стремимся сохранить наши старые привычки, но и, отвергая их, идем на риск в поиске новых: развитие происходит только при таком риске. Но риск и изменение ведут к возникновению новых, обычно отвергаемых напряжений, которых мы, однако, не считаем нужным избегать» [1, р. 14].

Критика Олпорта в адрес психологического гедонизма справедлива, но недостаточна. Она лишь фиксирует несоответствие теорий гедонизма фактам, но не вскрывает цепи причин, приведших гедонистов к ошибочной концепции. В этой цепи первым звеном является игнорирование качественной разницы между организацией поведения у животных и человека. Такая методологическая установка имеет самые широкие последствия и, в частности, приводит к фактическому стиранию гедонистами разницы между *ценностями* как истинными мотивами поведения и эмоциональными *оценками* как индикаторами этих ценностей.

«Слепота» психологических гедонистов как в отношении качественной разницы между животными и человеком, так и в отношении различий мотивационной роли оценок и ценностей имеет много причин. Нам здесь, однако, хотелось бы подчеркнуть всего одну: приписывание побудительной способности только эмоциям и отказ в ней мышлению. Чрезмерное подчеркивание исключительной роли эмоций в обусловливании человеческой активности и умаление в этом обусловливании актов мышления (чем грешат не одни лишь психологические гедонисты) связано с осознанным или неосознанным отождествлением *мотивации деятельности* с ее *энергетическим обеспечением*, что особенно явно сказалось во фрейдовской концепции психической энергии влечений. Конечно, в регуляции тонуса организма эмоции действительно играют особую роль. Но одно дело повышать или понижать скорость обменных процессов организма, другое — определять цель и программу действий личности. В формировании же последних эмоции и мышление взаимодействуют самым тесным образом, причем, как правило, окончательное «добро» на развертывание той или иной деятельности дает именно мышление. Поэтому даже в тех ситуациях, когда

поведение человека направлено, в конечном счете, на устранение неприятных эмоциональных состояний, его действия все равно невозможно объяснить с точки зрения примитивных концепций психологического гедонизма, редукции влечения и т. п. В этих концепциях воздействие страдания, влечения часто механистически мыслится по аналогии с силой пара или напора воды, толкающих «поршень поведения» в определенном направлении (существует, кстати, даже так называемая «гидравлическая модель влечения»). Но ведь реально для того, чтобы избавиться от страдания, личность часто идет на его значительное временное усиление. Достаточно вспомнить о человеке с зубной болью, направляющемся для лечения в зубо врачебный кабинет. В целом можно констатировать, что *личность организует свою деятельность, не только исходя из эмоциональных оценок, но и с учетом всего своего прошлого опыта, знаний, убеждений, всей осознаваемой в данный момент системы своих программ-потребностей.*

Именно последние (сами в большой мере являющиеся усвоенными программами общества) в конечном счете, определяют борьбу человека за определенные ценности, в ходе которой рождаются его эмоции как одно из средств успешной ориентировки в этой борьбе.

Всего этого не учитывает психологический гедонизм, объявивший эмоцию единственным двигателем человеческого поведения, фактически подставивший ее на место объективных ценностей, которые она «пеленгует».

Но поступить таким образом значит не только не решить проблему ценности эмоций, в какой-то мере уже открытую не мудрствующей житейской наблюдательностью, но, наоборот, скорее «закрыть» ее, слепив разные психологические факты в один ком.

Следует обратить внимание на тот факт, что психологический гедонизм отнюдь не преодоленная у нас теория. Чтобы оказаться гедонистом, вовсе не обязательно провозглашать бегство от страдания к наслаждению главным принципом поведения. Вполне достаточно, например, эклектически сочетать бесспорное положение о том, что потребности являются источниками нашей активности, с признанием их не чем иным, как особыми эмоциональными состояниями. Ведь отсюда логически следует, что эмоции признаются основным регулятором человеческой активности, а признание их основным регулятором, как справедливо заметил еще С. Л. Рубинштейн, «в конечном счете, неизбежно оказывается более или менее утонченной формой старой гедонистической теории, согласно которой высший закон, определяющий человеческое поведение, сводится к тому, что человек всегда стремится к удовольствию, к приятному и избегает неприятного» [8, стр. 505-506].

Гедонизм состоит не в том, что теоретически признается тяготение людей к определенным приятным для них переживаниям, а в том, что этому тяготению придается «всеобщее значение».

### **3. ПОТРЕБНОСТЬ В ЭМОЦИОНАЛЬНОМ НАСЫЩЕНИИ КАК ПРИРОДНАЯ ОСНОВА ЦЕННОСТИ ЭМОЦИЙ**

Эмоциональное насыщение организма является его важной врожденной и прижизненно развивающейся потребностью. Потребность эта в своей исходной форме есть, очевидно, потребность физиологическая, несмотря на то, что сами эмоции несут в себе психологическое содержание. Ведь речь в данном случае идет не о несомненной ориентационной полезности эмоций; не о том, что без них организм мог бы остаться безучастным к воздействию вредного для него агента, а о том, что для физиологического благополучия организма помимо всего прочего необходимо, как выражался еще Т. Рибо, удовлетворять «естественное стремление каждого чувства проявлять свою функцию» [7, стр. 5].

Нормальное эмоциональное обеспечение человека, очевидно, не только помогает ему сохранить необходимую реактивность эмоциональных систем, но и способствует поддержанию оптимального тонуса всего его организма. В опытах на животных, во всяком случае, было доказано, что развитие в условиях эмоционально обогащенной обстановки протекает быстрее и успешнее [10, с. 169].

Говоря о потребности организма в функционировании его эмоциональных аппаратов, подчеркнем, что при этом имеется в виду регулярная работа систем, связанных не только с продуцированием положительных эмоций, но и с отрицательными эмоциями. Одностороннее мнение о безусловной вредности последних для здоровья человека должно быть решительно отвергнуто.

*Отрицательная эмоция — это сигнал тревоги*, крик организма о том, что данная ситуация для него губительна. *Положительная эмоция — сигнал возвращенного благополучия*. Ясно, что последнему сигналу нет нужды звучать долго, поэтому эмоциональная адаптация к хорошему наступает быстро. Сигнал же тревоги должен подаваться все время, пока опасность не устранена. Вследствие этого у здорового организма застойными могут оказаться только отрицательные эмоции. В естественных природных условиях, на которые «работала» до сих пор эволюция, такое положение дела ничего страшного не представляло.

Практически иногда, быть может, и есть смысл, как это делают врачи, подчеркивать полезность положительных эмоций и опасность отрицательных. Но теоретически отрицательные эмоции должны быть полностью реабилитированы в смысле их прямого влияния на здоровье,

даже если не принимать во внимание такие их биологические функции, как сигнально-побудительная и мобилизующая, важность которых оценена уже давно. Отрицательные эмоции вредны лишь в избытке, как вредно в этом случае все (в том числе и положительные аффекты), что превышает норму, характеризующую то, в чем организм непосредственно нуждается [6, с. 30].

Очень интересно осмыслить развиваемую здесь точку зрения в свете теории эмоций и эмоциональных расстройств, выдвигаемой физиологами Э. Гельгорном и Дж. Луфборроу [3]. По их мнению, нервные и гуморальные механизмы положительных и отрицательных эмоций находятся в строго сбалансированных отношениях друг с другом. При этом приятные эмоции связаны с доминированием парасимпатического отдела нервной системы, а неприятные — симпатического отдела. В норме обе эти системы находятся в состоянии динамического равновесия. «Сдвиг» его вследствие застойной эмоции или каких-либо других причин ведет к патологическим расстройствам в организме.

Естественно, что такой сдвиг опасен вне зависимости от того, в каком направлении он произошел, а, следовательно, *для организма важно не сохранение однообразно положительных эмоциональных состояний, а постоянный их динамизм в рамках определенной, оптимальной для данного индивида интенсивности.*

Потребность в эмоциональном насыщении во многом подобна потребности в движении. Вместе с тем было бы ошибкой видеть между двумя сравниваемыми потребностями только сходства и аналогии. Потребность в эмоциональном насыщении обладает и своими специфическими особенностями, которые коренным образом отличают ее от потребности в движении, равно как и от всех прочих функциональных потребностей. Все эти особенности обусловлены тем капитальным фактом, что эмоция связана с «обслуживаемыми» ею потребностями глубже, органичнее, теснее, чем движения или, скажем, умственные действия. Ведь она «обслуживает» потребности, *выражая их*, выражая характер их связи с действительностью в данный момент времени. Именно поэтому эмоции плохо поддаются волевой регуляции, их нельзя *прямо* вызвать по своему желанию, подобно двигательным актам. Из этого вытекает, прежде всего, такое важное следствие: в отличие от потребности в движении, потребность в эмоциональном насыщении *даже* в принципе нельзя удовлетворить чисто искусственным путем. В самом деле. Хотя потребность в двигательной активности в норме удовлетворяется попутно, главным образом в процессе труда, все же существует принципиальная возможность «оторвать» удовлетворение этой функциональной потребности от трудовой деятельности человека, заменив последнюю вольными физическими упражнениями. Но никакой человек не может жить полноценной эмоциональной жизнью

вне труда и борьбы за важные конкретные цели. Даже такие способы эмоционального насыщения, как слушание музыки, чтение и т. п., очевидно, возможны лишь постольку, поскольку данные произведения искусства возбуждают в человеке какие-то потребности, отношения, опять-таки сформировавшиеся в реальной жизни и ею поддерживаемые. По мере того как человек суживает свою *деятельность*, гаснет и его способность наслаждаться искусством. Занятия физкультурой могут сохранить высокий мускульный тонус и у бездельников, но не существует никакой гимнастики чувств, которая могла бы полностью компенсировать эмоциональное голодание, вызванное бесцельностью жизни. Английский сплин или русская хандра аристократии, хорошо описанные в классической литературе XIX в., — убедительное тому свидетельство.

Невозможность удовлетворить потребность в эмоциональном насыщении вне деятельности, вне борьбы за достижение определенных целей не единственная особенность данной потребности, вытекающая из самой природы эмоций. Другая важная ее черта — неоднородность и противоречивость ее проявлений.

Положительная эмоция часто оказывается, так сказать, дважды приятной — и как ободряющий сигнал, и как эмоциональное действие, удовлетворяющее рассматриваемой функциональной потребности. Поэтому положительные эмоции всегда переживаются нами однозначно. Они просты по своей природе, и мы легко осознаем и принимаем наше влечение к ним. Совсем иное дело отрицательные эмоции. С одной стороны, отрицательная эмоция в силу своей сигнальной функции всегда отталкивает человека, с другой, при длительном бездействии нервных аппаратов человек начинает испытывать актуальную потребность в переживании этой эмоции, что придает ей парадоксальный положительный оттенок.

Для каждого отдельного индивида должен существовать такой уровень интенсивности отрицательной эмоции, когда последняя в целом будет скорее притягивать, чем отталкивать его. Фактически так оно и есть. В пользу данного утверждения можно привести множество свидетельств. Уже маленькие дети, например, любят, когда родители подбрасывают их вверх, и они громко взвизгивают при этом от страха и удовольствия. В более старшем возрасте неизъяснимо притягательными для детей становятся страшные сказки и рассказы. Легкая грусть тоже оценивается нами скорее как приятное, чем как неприятное состояние. Степень интенсивности отрицательных эмоций, которые сохраняют для нас известную притягательную силу, может быть увеличена при условии, что эти эмоции будут быстро сменяться положительными или даже сочетаться с ними. Самый повседневный факт для иллюстрации — психология

спортивного болельщика. Как показывает само его название, он идет на стадион не для того, чтобы радоваться и веселиться, а для того, чтобы «болеть», то есть, сочувствуя любимой команде, попеременно испытывать то тревогу, то успокоение, то огорчение, то восторг. Нетрудно сообразить, что похожие ситуации встречаются в жизни на каждом шагу и в сферах, далеких от спорта.

Интересно также отметить, что физиологическое исследование некоторых элементарных состояний острого наслаждения<sup>1</sup> показало, что при нем вовлекаются в работу две разные системы: парасимпатическая, связанная с положительными эмоциями, и симпатическая, являющаяся одним из нервных коррелятов отрицательных эмоций [3, с. 229].

В связи с изложенным хотелось бы сказать несколько слов и по поводу понятия о счастье. Что оно такое? Широко распространено представление о счастье как о «чистом» наслаждении, как о переживании «сплошного блаженства». Такое понимание неверно и приводит, с одной стороны, к искажению, извращению жизненных целей, с другой, к пессимистическим выводам. Первое выражается в том, что некоторые люди в погоне за счастьем стремятся уйти от преодоления всяких жизненных трудностей, от тревог и забот. В результате, убивая печали, они, как метко выразился один поэт, тем же выстрелом убивают и радости. Уделом этих пресыщенных удовольствиями индивидов становится почти постоянное чувство скуки как выражение жестокого эмоционального голодания. Иногда на такую участь обрекают своих детей чересчур заботливые, но неразумные родители, стремящиеся создать им так называемое «безоблачное детство».

В действительности же «страдание», то есть переживание тех или иных отрицательных эмоций, отнюдь не антипод счастья как чувства. Более того, последнее немыслимо без страдания, как немыслимо удовольствие от пищи без чувства голода, наслаждение отдыхом — без усталости. Счастье художника складывается не только из радостей, но и из мук творчества.

## Литература

1. Allport G. W.. Becoming Basic Considerations for a Psychology of Personality. L., 1955.
2. Байрон Д. Соч. в трех томах, т. 3. М., 1974.
3. Гельгорн Э., Луфборроу Дж. Эмоции в эмоциональные расстройства, часть V. М.: «Мир», 1966.

---

<sup>1</sup> Здесь и далее слово «наслаждение» мы в зависимости от контекста вынуждены употреблять в двух смыслах: 1) как состояние, полярное страданию; 2) как состояние, включающее в себя страдание, но в целом приятное человеку.



4. Ларошфуко Ф. Максимумы. Паскаль Б. Мысли. Лабрюйер Ж..  
Характеры. М., 1974.
5. Леви-Брюль Л. Сверхъестественное в первобытном мышлении.  
М., 1937.
6. Лукьянов В. С. Эмоции и здоровье. М., 1966.
7. Рибо Т. О страстях. 1912.
8. Рубинштейн С. Л.. Основы общей психологии. М., 1946.
9. Словарь по этике. М., 1975.
10. Шовен Р. Поведение животных. М.: «Мир», 1972.
11. Ярошевский Т. Размышления о практике. М., 1976.



## КОНКРЕТНЫЕ ВИДЫ ПОТРЕБНОСТЕЙ, МОТИВОВ, ЭМОЦИЙ. АФФЕКТИВНЫЕ КОМПЛЕКСЫ. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ. ПЕРЕЖИВАНИЯ

---

Л.И. Божович

### ПОТРЕБНОСТЬ В НОВЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЯХ<sup>1</sup>

**Божович Лидия Ильинична** (1908–1981) – российский советский психолог, представитель Харьковской деятельности школы. Доктор психологических наук, профессор. Училась в Московском университете, первое экспериментальное исследование по психологии подражания выполнила под руководством Л.С. Выготского. В 1939 г. защитила кандидатскую диссертацию по проблемам усвоения орфографии. Работала в НИИ общей и педагогической психологии АПН СССР, с 1945 г. по 1975 г. руководила созданной ею лабораторией психологии формирования личности. Занималась проблемами детской психологии, в частности, изучением развития личности и формирования мотивационной сферы ребенка, его самооценки и уровня притязаний.

*Сочинения: Психологическое изучение детей в школе-интернате (1960); Вопросы психологии личности школьника (1961; ред. и сост.); Личность и ее формирование в детском возрасте (1968); Изучение мотивации детей и подростков (1972; ред. и сост.) и др.*

Рассматривая исследования потребностей и мотивов, проводившиеся нашей лабораторией в последние годы, нам хотелось бы, прежде всего, остановиться на анализе психологического механизма развития, происходящего внутри одной и той же потребности, и превращения ее в качественно новые формы. Вскрытие такого механизма является тем более важным, что он приближает нас к решению основной теоретической проблемы, а именно проблемы возникновения специфически человеческих побудителей поведения, так называемых духовных потребностей.

Рассматривая развитие учебных интересов ребенка и переход их в интересы познавательные, мы попытались найти корни этой сложной специфически человеческой потребности. Анализ поведения детей в младенческом возрасте позволяет выдвинуть положение, что у детей при переходе их от периода новорожденности к младенческому возрасту воз-

---

<sup>1</sup> Божович Л.И. Проблемы формирования личности. / Под ред. Д.И. Фельдштейна. М.-Воронеж: 1995. С.157–162.

никает особая потребность, а именно потребность в новых впечатлениях.

Она выражается в появлении у детей зрительного сосредоточения, которое в свою очередь изменяет все их поведение и характер их эмоциональных переживаний.

М.Ю. Кистяковская [1] на основании длительных клинических наблюдений утверждает, что зрительные впечатления, начиная с трех-пятинедельного возраста, действуют на ребенка успокаивающе. Если ребенок этого возраста плачет, его можно успокоить, перенеся с кровати, например, на стол. Очутившись в другом, иногда лучше освещенном месте, ребенок начинает переводить глаза с одного предмета на другой и уже больше не кричит, а лежит тихо и спокойно. У ребенка с полутора-двух месяцев можно поддерживать спокойное бодрствование, не меняя места его пребывания, а только привлекая его взгляд к ярким, красочным или блестящим предметам, помещенным на удобную для рассматривания высоту. Когда ребенок перестает смотреть на игрушку, он нередко начинает плакать, однако стоит только вновь привлечь его взгляд к этой же или другой игрушке, как он опять успокаивается и длительно, сосредоточенно смотрит на нее. Согласно наблюдениям М.Ю. Кистяковской, под влиянием зрительных воздействий у ребенка впервые возникает радостное чувство. Он его проявляет при виде красочных, блестящих предметов, но больше всего, когда он смотрит в лицо и прислушивается к голосу разговаривающего с ним взрослого. По-видимому, человеческое лицо представляет для него наиболее сильный комплексный раздражитель.

В настоящее время накоплен уже достаточно большой фактический материал, свидетельствующий о том, что положительные эмоции у младенцев возникают и развиваются лишь под влиянием удовлетворения потребности во внешних впечатлениях. Удовлетворение же собственно биологических потребностей — в пище, кислороде и пр. — приводит лишь к успокоению ребенка, к состоянию удовлетворенности, но не вызывает радостных эмоций.

Н.М. Щелованов [3] утверждает, что отсутствие впечатлений даже у вполне здорового, сытого, хорошо ухоженного ребенка вызывает крик, который прекращается лишь вместе с появлением новых впечатлений. И наоборот, если дети начинают плакать под влиянием боли или голода, то очень часто, если боль и голод не достигли слишком большой интенсивности, плач можно затормозить, показывая ребенку яркие, блестящие игрушки.

Значение потребности детей в новых впечатлениях Н.М. Щелованов раскрывает следующим образом. Известно, что нервно-психическая деятельность и поведение детей, в частности, например, развитие их

движений, не являются результатом только органического созревания нервной системы. Для того чтобы обеспечить нормальное нервно-психическое развитие ребенка, мало озаботиться только его питанием и правильным гигиеническим уходом, надо дать ему необходимое воспитание. Воспитание в раннем детстве определяется системой воздействий, вызывающих определенные реакции детей и организующих их нервно-психическую деятельность. Н.М. Щелованов рассказывает, как «дефицит воспитания» даже при самом тщательном питании детей и уходе за ними приводит к задержке их развития в двигательном, умственном и даже физическом отношении. Он утверждает, что при «дефиците воспитания» резко возрастает детская смертность. По-видимому, потребность в новых впечатлениях порождается включением в жизнедеятельность ребенка коры головного мозга. Это делает понятным возникновение такой потребности. Ведь к моменту, когда кора головного мозга вступает в действие, она еще не закончила своего формирования ни в структурном (морфологическом), ни тем более в функциональном отношении. Известно также, что полноценное развитие органа, а тем более такого сложного органа, как полушария головного мозга, возможно лишь в результате его функционирования. Поэтому мозг нуждается в раздражителях, вызывающих его деятельность и тем самым обеспечивающих его морфологическое и функциональное развитие. Р. Я. Лехтман-Абрамович утверждает даже, что удовлетворение потребности во внешних впечатлениях «...так же необходимо для центральной нервной системы, для ее функционирования, как и удовлетворение потребности во сне и прочих органических потребностей ребенка» ([2], стр. 6). Правда, мысль о том, что потребность во внешних впечатлениях является основой психического развития, специфического именно для человека, может быть оспорена аргументом, что наличие внешних раздражителей необходимо для развития и нервной системы животных. Однако здесь следует отметить, что для развития нервной системы животных достаточно тех раздражителей, которые они получают в естественных условиях своей жизни; что же касается коры головного мозга ребенка, то она уже с момента рождения представляет собой орган такой степени сложности, при которой он для своего развития нуждается в специальной организации раздражителей со стороны взрослого человека и в постоянном их усложнении.

Таким образом, потребность в новых впечатлениях первоначально является чисто органической потребностью, но очень скоро (скорее, чем другие органические потребности) она начинает приобретать некоторые специфические особенности, характерные для духовных потребностей человека.

Во-первых, удовлетворение этой потребности, вызывавшее сначала

только ускорение развития (так же как удовлетворение других органических потребностей), затем начинает сопровождаться ярко выраженными положительными эмоциями. А это значит, что здесь имеет место стремление к достижению, а не стремление к избавлению от чего-то, что мешает нормальному существованию организма. Таким образом, в противоположность наиболее распространенным концепциям, в которых основной движущей силой психического развития ребенка признается состояние неудовлетворенности, беспокойства, страха и даже фрустрации, наличие потребности во внешних впечатлениях позволяет понять это развитие как результат активности ребенка, связанной с положительными переживаниями. Иначе говоря, движущей силой выступает не слабость ребенка перед окружающей средой, не стремление лишь приспособиться к ней, а напротив, стремление познать действительность и овладеть ею.

Во-вторых, потребность в новых впечатлениях становится как бы ненасыщаемой: чем больше ребенок получает впечатлений, тем в большей степени у него проявляются реакция сосредоточения и положительные эмоции. То и другое снимается только утомлением.

Как же можно понять возникновение указанных особенностей в развитии этой, в своем генезе, органической потребности?

Мы предлагаем для этого следующую гипотезу. Многие наблюдения (и в частности те, которые были сделаны Н.М. Щеловановым, М.Ю. Кистяковской и др., уже излагавшиеся нами) показывают, что ребенок при удовлетворении потребности испытывает не только состояние довольства и успокоения, но при каких-то, пока еще не достаточно изученных условиях и сильные положительные эмоции. По-видимому, эти эмоциональные переживания связаны с поиском удовлетворения потребности и с самим процессом ее удовлетворения. Стремясь продолжить, оживить или усилить эти переживания, ребенок (да и взрослый человек) начинает либо совершенствовать предмет ее удовлетворения, либо искать новые способы этого удовлетворения. По существу именно здесь возникает качественно новая форма потребности (ее психическая форма), когда человека побуждает к действию не нужда в чем-либо, не недостаток, а стремление к новому переживанию — к овладению, к достижению. Так, в процессе удовлетворения почти любой первичной органической потребности у человека возникает новая психическая ее форма. Человек не просто хочет быть сытым, он хочет получить от еды удовольствие, в связи с этим он совершенствует продукты питания, определенным образом обставляет его процесс. Таким образом, психические, духовные потребности становятся ненасыщаемыми, приобретают возможность самодвижения. Правда, в тех случаях, когда такое самодвижение приобретают примитивные потребности, это самодвижение ведет не к прогрессу данных потребностей,

а к их извращению, что может принести значительный вред человеку. Примером этого может служить возникновение и развитие гурманства, половые извращения, а также разного вида наркомании.

В 1971 г. в психиатрической клинике под руководством Б. В. Зейгарник было проведено исследование того процесса, который приводит к возникновению алкоголизма. На основе тщательного анализа истории болезни целого ряда алкоголиков было установлено, что первоначально все эти люди прибегали к вину исключительно ради того, чтобы пережить то состояние подъема, внутренней свободы, ощущение своей силы, которые возникают при опьянении. Поэтому чаще всего пристрастие к вину возникало у людей, страдающих чувством неполноценности, неудачников или людей, не удовлетворенных своей жизнью. Однако постепенно они все чаще и чаще прибегали к алкоголю, с каждым разом увеличивали его дозы. Последнее в свою очередь влияло на организм больного, рождая у него совершенно новую органическую потребность в алкоголе.

Возникновение же самодвижения потребностей высокого духовного порядка, например, потребности в познании, в искусстве, в творчестве, в достижении моральных и общественных ценностей, необходимо для полноценного формирования личности человека. Более того, отсутствие роста этих потребностей, обеспечивающих активное функционирование человеческих способностей, обязательно ведет сначала к застою личности, а затем и к ее распаду. Напротив, при развитии духовных потребностей человека будет решена проблема внутренней стимуляции его активности и непрекращающегося совершенствования его личности.

## **Литература**

1. Кистяковская М.Ю. О стимулах, вызывающих положительные эмоции у ребенка первых месяцев жизни. «Вопросы психологии», 1965, 2.
2. Лехтман-Абрамович Р.Я., Фрадкина Ф.И. Этапы развития игры и действий с предметами в раннем детстве. М., Медгиз, 1949.
3. Щеголанов Н.М. Ясли и дома ребенка. Задачи воспитания. Гл. 1. «Воспитание детей раннего возраста в детских учреждениях». М., Медгиз, 1960.

**М.И. Лисина**

## **ПОТРЕБНОСТЬ В ОБЩЕНИИ<sup>1</sup>**

**Лисина Мая Ивановна** (1929–1983) — российский советский психолог, автор фундаментальных исследований развития общения. Доктор психологических наук, профессор. Окончила отделение психологии философского факультета МГУ, защитила кандидатскую диссертацию под руководством А.В. Запорожца в Институте Психологии АПН СССР, где проработала всю жизнь. В 32 года возглавила лабораторию психологии детей раннего и дошкольного возраста, с 1976 года возглавляла отдел возрастной психологии Института общей и педагогической психологии АПН СССР. Создала новое направление в детской психологии — психологию младенческого возраста. Первой в психологической науке подвергла систематическому исследованию генезис общения у детей: его формы, фазы и движущие силы развития, влияние на общее развитие детей. Автор более 100 научных публикаций, последнюю книгу закончила буквально за неделю до смерти. Работы переводились на множество иностранных языков и были опубликованы в США, Германии, Швеции, Италии и др.

*Сочинения: Общение и речь: развитие речи у детей в общении со взрослыми (1985); Проблемы онтогенеза общения (1986); Развитие общения дошкольника со сверстниками (1989); Психическое развитие воспитанников детского дома (1990) и др.*

## **ПОТРЕБНОСТЬ В ОБЩЕНИИ**

Изучение потребностей — одна из труднейших проблем психологии, потому что увидеть их непосредственно нельзя и судить об их наличии у человека, об уровне их развития и особенностях содержания приходится на основании косвенных данных. Большинство психологов утверждают, что у человека существует особая потребность в общении. Но природу этой потребности они либо не определяют, либо формулируют тавтологически, как «стремление к общению», «желание быть вместе». При этом остается невыясненным, почему люди стремятся друг к другу и зачем им нужно быть вместе.

Не решен и вопрос о происхождении потребности в общении. Лишь немногие считают ее целиком врожденной. Гораздо чаще выдвигается иная точка зрения, состоящая в утверждении того, что потребность в общении складывается прижизненно, в ходе реальной практики общения человека с

---

<sup>1</sup> Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. М.: Педагогика, 1986. С.31–57 (с сокращ.)

окружающими людьми.

По сути дела остается открытым и вопрос о специфике потребности в общении — о ее качественном своеобразии и несводимости к любым другим потребностям. На словах ее часто признают, но на практике коммуникативную потребность нередко сводят к другим потребностям—во впечатлениях [6], в безопасности [8], в комфорте от соприкосновения с мягким теплым телом [18] или в совокупности всех благ [2].

Как же и когда появляется потребность в общении у детей? В поисках ответа на этот вопрос мы провели систематическое наблюдение за детьми начиная с 16-го дня жизни.

Результаты наших наблюдений свидетельствуют о том, что сразу после рождения ребенок никак не общается с взрослым: он не отвечает на обращения старших и, конечно, сам к ним не адресуется. А после 2 мес. младенцы вступают во взаимодействие с взрослыми, которое можно считать общением; они развивают особую активность, объектом которой является взрослый, и стремятся привлечь внимание взрослого, чтобы самим стать объектом такой же активности с его стороны. Но как точнее определить, есть ли уже у младенца коммуникативная потребность, а если нет — то на каком этапе становления она находится?

Отправляясь от нашего определения общения, от понимания его предмета и природы коммуникативной потребности, мы выделили 4 критерия, одновременное наличие которых служит свидетельством того, что у ребенка уже есть потребность в общении.

*Первым критерием* служит для нас внимание и интерес ребенка к взрослому; в этом критерии обнаруживается направленность ребенка на познание взрослого и тот факт, что взрослый стал объектом особой активности детей. *Вторым критерием* мы считаем эмоциональные проявления ребенка в адрес взрослого; в них обнаруживается оценка взрослого ребенком, наличие у ребенка отношения к взрослому, которое неразрывно связано со знанием о нем. *Третий критерий* состоит в инициативных действиях ребенка, направленных на то, чтобы привлечь интерес взрослого, проявить себя перед старшим партнером; в этом поведении обнаруживается стремление ребенка познакомить взрослого с собою и самому как бы еще раз увидеть свои возможности через реакцию другого человека. Наконец, *четвертым критерием* служит для нас чувствительность ребенка к отношению взрослого, в которой обнаруживается восприятие детьми той оценки, что дает им взрослый, и их самооценки.

Проявления детей, соответствующие 4 критериям, возникают в поведении детей не сразу, а один за другим в указанной последовательности. Взятые в совокупности, они, по нашему мнению, дают



возможность, во-первых, ответить на вопрос, есть ли у данного ребенка потребность в общении с взрослыми, и, во-вторых, охарактеризовать уровень сформированности этой потребности. Применение указанных критериев позволяет сделать вывод о том, что у детей в первые месяцы жизни происходит постепенное оформление потребности в общении, разделяющееся на 4 этапа по мере появления 4 критериев и завершающееся к 2 мес.

Не означает ли это, что указанная потребность унаследована и лишь «проявляется» после рождения ребенка? Мы отвечаем на этот вопрос отрицательно. Наша точка зрения состоит в утверждении целиком прижизненного формирования потребности детей в общении с окружающими людьми. Доказательство выдвигаемого тезиса мы находим в некоторых работах по госпитализму. Так, например, М. Ю. Кистяковская [6] наблюдала, что в условиях госпитализма дети не проявляют к взрослым ни внимания, ни интереса даже по истечении 2—3 лет жизни. Но стоило педагогу наладить взаимодействие с ребенком, как в течение короткого времени детей удавалось далеко продвинуть по пути развития, сформировать у них активное отношение к людям и окружающему миру. При этом педагог практически проводил ребенка через те этапы, которые были выделены и описаны выше как этапы развития потребности ребенка в общении с взрослыми. Дело начиналось с пробуждения у ребенка познавательного интереса к взрослому. Чуть позднее у ребенка появлялось аффективное отношение к людям и предметам. И в заключение у детей формировалось инициативное поведение, направленное на самовыявление и на получение оценки от окружающих людей.

Откуда берется у ребенка потребность в общении, если при рождении она отсутствует и сама собой (например, при госпитализме) не возникает? Мы полагаем, что она может быть построена только на основе других потребностей, которые начинают функционировать ранее. По-видимому, первоначально некоторые элементы будущей деятельности общения выполняются в составе иных видов активности, побуждаемых другими потребностями. Ведь любая деятельность всегда многограннее, чем предусматривается предварительной задачей. И лишь потом постепенно эти элементы выделяются, объединяются и составляют новый вид деятельности. При этом деятельность общения и потребность в общении конституируются почти одновременно, и исходным пунктом в обоих случаях служит выделение взрослого в качестве объекта особой активности ребенка.

Но наше рассуждение немедленно выдвигает два новых вопроса: 1) на основе каких потребностей формируется потребность ребенка в общении с взрослыми и 2) какие факторы обеспечивают приобретение ею

специфических черт, отличающих ее от тех потребностей, на базе которых она возникает, и необходимых для того, чтобы ее можно было считать истинно новой потребностью?

Мы считаем основой коммуникативной потребности органические жизненные нужды ребенка (в пище, тепле) и многие, многие другие, которые с такой полнотой перечислила в свое время М. Риббл [22]. Будучи беспомощным и не умея удовлетворить их самостоятельно, младенец сигнализирует о дискомфортных состояниях и тем добивается их устранения. Но его беспокойство и крики являются сигналами, и очень точными [14, 17], только объективно. Субъективно он никому их не адресует, и это дало повод авторитетным психологам утверждать, что в первые дни и недели жизни младенец либо вовсе не подозревает о существовании близких взрослых, ухаживающих за ним, либо ощущает их присутствие крайне смутно, толком не отделяя родителей ни от себя, ни от остального мира [21, 5].

Однако жизненная практика в конце концов помогает ребенку открыть существование взрослого как единого источника поступления к нему всех благ, а интересы эффективного «управления» таким источником создают нужду ребенка в том, чтобы его выделить и исследовать

Но органические потребности не единственная основа потребности в общении. Мы придаем также великое значение изначальному стремлению ребенка к новым впечатлениям [3, 6, 11, 13, 16]. Взрослый человек — самый богатый информацией объект в мире младенца.

Однако нужда ребенка в удовлетворении органических потребностей и его стремление к информации — лишь та основа, которая заставляет младенца первоначально выделить взрослого в окружающем мире, обратить на него особое внимание. Это еще не общение: решающее значение для возникновения последнего имеет поведение взрослого, его позиция в отношении к ребенку. Дело в том, что взрослый с самого начала относится к младенцу как к субъекту и ведет себя с ним как партнер по общению. Более того, взрослый нередко «играет» и за ребенка как за второго участника общения, авансом наделяя его действия смыслом и значением, которого они еще не имеют.

Такое поведение взрослого в ходе практического взаимодействия с младенцем создает дополнительную необходимость и возможность для выделения его ребенком как объекта, но оно позволяет ему со временем воспринять взрослого также и как субъекта, а постепенно с его помощью открыть новые — субъектные — качества и в самом себе. Специфика коммуникативной потребности состоит, как говорилось выше, в устремленности ребенка на понимание и оценку себя и других людей — тех, с которыми он общается. Возникшая у ребенка с открытия

фундаментального свойства — субъектности, «личностности» взрослого и самого себя, потребность в общении и дальше постоянно побуждает детей к выявлению все новых и новых качеств у себя и у окружающих людей, их возможностей и способностей, важных для успеха совместной деятельности.

Рождение новой потребности не сводится к надстройке новых сигналов над прежней потребностью, когда вид взрослого, звук его голоса и прикосновение напоминают ребенку о предстоящем насыщении или смене мокрого белья на сухое. Это в корне отличает наше понимание рождения коммуникативной потребности от концепции «социального научения». В рамках указанной концепции потребность в общении — это вторичная потребность, не только основанная на нужде в помощи взрослого, но и сводящаяся к ней [2]. Мы же утверждаем, что в первые недели жизни у ребенка появляется именно новая, отсутствовавшая ранее потребность в общении — для понимания себя и других, равно одаренных активностью, но бесконечно разнообразных субъектов, контакты с которыми приносят ребенку совершенно особое, ни с чем не сравнимое удовлетворение.

Выше мы говорили о рождении потребности ребенка в общении с взрослыми. Но в последующие годы у детей появляется также стремление общаться друг с другом. Как рождается эта новая коммуникативная потребность?

На наш взгляд, потребность в общении имеет единую природу независимо от того, каков возраст партнера: главное — это узнать о себе и оценить себя через другого и с его помощью. А кто является тем зеркалом, в которое ты смотришься, определяется только тем, как именно можно использовать партнера для целей самопознания и самооценки.

## **ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ ОБЩЕНИЯ**

Прежде чем перейти к вопросу о возникновении мотивов общения, необходимо коротко остановиться на том, как мы понимаем, что такое «мотив» вообще.

Как известно, термин «мотив» толкуется разными психологами весьма неодинаково. В той концепции деятельности, которую мы взяли за основу при интерпретации общения, понятие мотива тесно связано с понятием потребности. А. Н. Леонтьев пишет об этом так: «В самом потребностном состоянии субъекта предмет, который способен удовлетворить потребность, жестко не записан. До своего первого удовлетворения потребность «не знает» своего предмета, он еще должен быть обнаружен. Только в результате такого обнаружения потребность приобретает свою предметность, а воспринимаемый (представляемый, мыслимый) предмет —

свою побудительную и направляющую деятельность функцию, т. е. становится мотивом» [7, т. 2, с. 205]. Таким образом, мотив деятельности совпадает с ее предметом. Следовательно, для каждого участника взаимодействия **мотивом общения служит другой человек, его партнер по общению**. В случае коммуникации с взрослым мотивом общения, побуждающим ребенка обратиться к взрослому, совершив инициативный акт общения, или ответить ему, совершив реактивное действие, является сам взрослый человек. При коммуникациях со сверстником мотивом общения является другой ребенок.

Но и ровесник, и взрослый очень сложны и разнообразны. Кроме того, они постоянно изменяются под влиянием различных событий и обстоятельств. В разные периоды детства ребенок способен увидеть в своем партнере лишь часть его действительных качеств. Взрослея, ребенок постигает других людей в их все более существенных и глубоких свойствах. Параллельно изменяется и то в партнере, что мотивирует социальные акты детей на различных ступенях дошкольного детства. Так возникают разные категории мотивов общения и происходит развитие каждой из них.

Очень важно учитывать тот факт, что в процессе общения активны все участники взаимодействия. Следовательно, если между ребенком и взрослым разворачивается общение, то не только взрослый оказывается мотивом социального поведения ребенка: ребенок тоже обязательно становится объектом — а значит, и мотивом — деятельности общения у взрослого человека. Эти два мотива принадлежат разным людям: один — ребенку, а другой — его партнеру, но они функционируют в едином взаимодействии этих людей и поэтому взаимно обуславливают друг друга. Изучая мотивы общения детей с взрослыми и сверстниками, мы столкнулись с переплетением их встречных мотивов, настолько тесным, что в большинстве случаев разделить их можно только путем сложного анализа. Мы постоянно вынуждены говорить не только о том, что привлекает ребенка в партнере, но и о том, что он получает от него, становясь мотивом (объектом) активной коммуникативной деятельности последнего.

**Основные группы мотивов общения детей с окружающими людьми.** Анализируя результаты экспериментальных работ, мы пришли к выводу, что мотивы, побуждающие ребенка вступать в общение с взрослыми, связаны с тремя его главными потребностями: это 1) потребность во впечатлениях, 2) потребность в активной деятельности и 3) потребность в признании и поддержке. Общение с взрослым составляет лишь часть более широкого взаимодействия ребенка и взрослого, в основе которого лежат указанные нужды детей.

О существовании у детей острой *потребности во впечатлениях* свидетельствуют работы многих исследователей.

После появления на свет ребенок обнаруживает тягу к новым впечатлениям, жадно ловя лучи света, напряженно прислушиваясь к разным звукам, замирая от прикосновения к своему телу. При этом, чем сложнее и необычнее (т. е. информативнее) объект, тем больше он привлекает внимание, тем дольше к нему интерес ребенка. С течением времени потребность во впечатлениях постоянно увеличивается и возрастает [20, 12]. Но возможности ребенка самостоятельно удовлетворить эту потребность невелики. Длительность состояния беспомощности приводит к тому, что долгое время лишь через посредство взрослых дети могут насытить свою жажду впечатлений. Таким образом, потребность в новых впечатлениях рождает у детей стремление вступить в контакт с взрослыми. Так возникает первая группа мотивов общения, которые мы называем **познавательными**, или мотивами общения детей с взрослыми на познавательные темы. Согласно предлагаемой концепции, этим мотивом является сам взрослый в одном своем определенном качестве: как источник сведений и как организатор новых впечатлений ребенка.

*Потребность в активной деятельности* присуща детям столь же очевидно, как и потребность во впечатлениях. Всякий, кто наблюдал ребенка, поражается его неумной активности. Непоседливость детей, переход их в течение дня от одной деятельности к другой говорят об остроте испытываемого ими голода активности [19, 15]. Вялость ребенка, его пассивность служат безошибочным признаком его болезненного состояния [10] или дефектов развития (см. описание «анаклитической депрессии» у детей с явлениями госпитализма [24, 25]). Возможно, потребность детей в активной деятельности представляет собой частный случай того явления, которое обозначают как «нужду органа в функционировании» [1]. Но для целей анализа достаточно, что такая потребность присуща детям.

На протяжении первых 7 лет активность, проявляемая детьми, достигает высокого уровня развития и по своей форме, и по содержанию. Но для достижения максимальной эффективности детям всегда требуется участие и помощь взрослого. Это приводит к тому, что в деятельности детей появляется взаимодействие со взрослым, а среди разных видов взаимодействия постоянное место устойчиво занимает тот его вид, который мы называем общением. Так, потребность детей в активной деятельности становится источником побуждений для обращения к взрослому и порождает особую группу мотивов общения, которые мы назвали **деловыми**, подчеркнув тем самым основную роль того дела, которым занят

ребенок, и служебную, подчиненную роль общения, в которое ребенок вступает с целью скорейшего достижения некоторого практического результата (предметного или игрового). Согласно развиваемым представлениям, деловым мотивом общения является взрослый в своем особом качестве — как партнер по совместной практической деятельности, помощник и образец правильных действий.

Потребность детей в признании и поддержке подчеркивается многими исследователями.

При ближайшем рассмотрении оказывается, что потребность детей в признании и поддержке — это их стремление к общению, потому что только в результате этой деятельности они могут получить от окружающих оценку своей личности и реализовать стремление к общности с другими людьми.

Это общение не составляет «служебную» часть более широкой деятельности ребенка — познавательной или продуктивной, а обособлено от остальных видов взаимодействия и замыкается на себя. Характерной особенностью описываемого рода общения следует признать его сосредоточенность на личности людей — на личности самого ребенка, который ищет поддержки; на личности взрослого, который выступает как носитель правил нравственного поведения, и других людей, познание которых служит, в конечном счете, делу самопознания детей и познания ими социального мира. Поэтому мы и назвали мотивы третьей группы **личностными**. В отличие от познавательных и деловых мотивов общения, которые играют служебную роль и опосредствуют более далекие, конечные мотивы, рождающиеся из потребностей во впечатлениях и в активной деятельности, личностные мотивы получают в деятельности общения свое конечное удовлетворение. В качестве этого последнего мотива перед ребенком предстает взрослый человек как особая личность, как член общества, представитель определенной его группы.

**Ведущие мотивы общения.** Познавательные, деловые и личностные мотивы появляются в период становления коммуникативной деятельности практически одновременно. В реальной жизненной практике ребенка все три группы мотивов сосуществуют и тесно переплетаются между собой. Но в разные периоды детства их относительная роль изменяется: то одни, то другие из них занимают положение ведущих. Причем речь идет не об индивидуальных особенностях взаимоотношения разных мотивов [4], а об особенностях именно возрастных, типичных для большинства или для многих детей соответствующего возраста. Выдвижение на передний план определенной группы мотивов связано с изменением содержания общения, а последнее отражает особенности общей жизнедеятельности ребенка: характер его ведущей деятельности, степень самостоятельности.

Полученные факты показали, что в первом полугодии жизни ведущим

мотивом общения детей с взрослыми является личностный мотив. Он олицетворяется в персоне взрослого как ласкового доброжелателя, который в то же время служит центральным объектом познания и деятельности детей.

Начиная со второго полугодия жизни и позднее, вплоть до 2,5 лет, ведущим становится деловой мотив общения. Он воплощается в лице взрослого как искусного партнера по игре, образца для подражания и эксперта по оценке умений и знаний ребенка. В раннем возрасте дети продолжают ценить внимание взрослого, радуются его похвалам [9], но на первое место у них выдвигается стремление к совместной деятельности и соответственно те качества взрослого, которые делают из него хорошего партнера в этом деле. «Пустая», ни с чем не связанная ласка обычно раздражает малыша, заставляет его увертываться от поглаживающей руки, а похвала за успешное действие вызывает и особую радость ребенка, и даже опережающий ее поиск отношения взрослого.

В дошкольном возрасте в становлении мотивов общения наблюдаются три периода: сначала ведущее место занимают деловые мотивы общения, затем познавательные и, наконец, как у младенцев, личностные.

### **Литература**

1. Бернштейн Н.А. О построении движений. — М., 1947.—254 с.
2. Бижу У., Баер Д. Некоторые методологические достижения функционального анализа процесса развития ребенка//Изучение развития и поведения детей. М., 1966. С. 199—240.
3. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте — М., 1968. —464 с.
4. Власова Н.Н. Изучение особенностей доминирования у детей младшего школьного возраста//Вопр. психологии. 1977. N 1. С. 97-106.
5. Выготский Л.С. Младенческий возраст//Собр. соч.: В6 т. — М., 1984.—Т. 4—С. 269—317.
6. Кистьяковская М. Ю. Развитие движения у детей первого года жизни. — М., 1970—224 с.
7. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2 т. —М.. 1983.
8. Пейпер А. Особенности деятельности мозга ребенка.— М., 1962. — 519 с.
9. Сорокина Т.М. О некоторых индивидуально-возрастных особенностях общения детей раннего возраста//Вопросы обучения и воспитания. Горький, 1978. С. 142—154.
10. Спок Б. Ребенок и уход за ним.—М., 1971.—456 с.
11. Berline D.E. Conflict, arousal and curiosity. N.Y., 1960. — 274 p.

12. Bruner J. S. Beyond the information given: Studies in the psychology of knowing.—L., 1970.—216 p.
13. Cantor G.N. Reactions of infants and children on complex and new stimuli//Advances in child development and behavior. N.Y., L., 1963. P. 114—147.
14. Dunn J. Distress and comfort.—Cambridge; Mass, 1977. —208 p.
15. Elkind D. Cognitive growth cycles in mental development//Nebraska Symposium on motivation. 1971. Vol. 19. P. 1—31.
16. Fantz R.L. Pattern discrimination and selective attentions as determinants of persepual development from birth//Perceptual development in children. N. Y., 1966. P. 64—91.
17. Gibson J. Growing up: A study of children.—Reading, Mass. 1978. — 526 p.
18. Harlow H.F., Harlow M. Learning to love//Amer Sci. 1966. Vol. 55. N 3. P. 293—315.
19. McGrow M. The neuromuscular maturation of the infant.—N. Y., 1943. —284 p.
20. Piaget J. The child's conception of physical causality. — L. 1930. —120 p.
21. Piaget J. The construction of reality in the child. - N. Y., 1954. -135 p.
22. Ribble M. The right of infants: early psychological needs their satisfaction. — N. Y., 1943.— 172 p.
23. Spitz R. Hospitalism: an inquiry info the genesis of psychiatric conditions in early childhood//Psychoanal. Study o Child. N. Y., Vol. 1. P. 53—74.
24. Spitz R. Hospitalism: a follow up report on investigations des-cribed in Vol. 1., 1945//Psychoanal. Study of Child. N. Y., 1945. Vol. 2. P. 11—31.
25. Spitz R. Anaclytic depression: an inquiry into genesis of psychi-atric conditions in early childhood //Psycholog. Study of Child. N. Y., 1946 b. N 2. P. 217—234.



## Альфред Адлер

### МОТИВ ВЛАСТИ<sup>1</sup>

**Адлер (Adler) Альфред** (1870–1937) – австрийский психолог и врач, один из наиболее видных представителей психоанализа, создатель школы «индивидуальной психологии». Изучал медицину в Венском Университете, начал карьеру как офтальмолог, однако вскоре переключился на общетерапевтическую практику, из которой и вынес впоследствии ключевые для его концепции понятия неполноценности отдельных органов и компенсации. В 1907 году вошел в группу под руководством З. Фрейда, которым был назначен президентом Венского Аналитического Общества. Несмотря на это, активно критиковал Фрейда, а в 1911 году покинул группу с девятью сподвижниками и организовал Общество Свободного Психоанализа, которое затем было превращено в Общество Индивидуальной Психологии. Во время Первой Мировой войны работал врачом в австрийских войсках, тогда же начал разрабатывать понятие «социального интереса». В 1926 году был впервые приглашен с лекцией в США, а в 1934 окончательно эмигрировал туда с семьей. Редактор и соредактор ряда научных журналов.

Сочинения: *The Neurotic Constitution* (1912); *The Practice and Theory of Individual Psychology* (1927); *Understanding Human Nature* (1927); *Problems of Neurosis: A Book of Case Histories* (1929); *The Science of Living* (1930); *What Life Should Mean to You* (1931); *Social Interest: A Challenge to Mankind* (1933) и др. В рус. пер.: *Практика и теория индивидуальной психологии* (1993); *О нервическом характере* (1997); *Воспитание детей. Взаимодействие полов* (1998); *Понять природу человека* (2000).

Быть большим! Быть могущественным! Вот всегдашнее стремление всех маленьких или чувствующих себя маленькими. Всякий ребенок тянется к высоким целям, всякий слабый – к превосходству, всякий, кому недостает надежды, — к вершинам осуществления: отдельный человек так же, как и масса, народы, государства и нации. Это извечное стремление людей есть попытка преодолеть чувство своей недостаточности, незащищенности, слабости. Но для того, чтобы двигаться в этом направлении, им нужен путеводный образ, указывающий будущее. Выдуманный идеал совершенства слишком невнятен для того, чтобы выполнять эту роль. Ищущий дух формирует конкретный идеал, помогающий уверенно идти избранным путем. Видит ли человек свою цель в том, чтобы стать кучером, врачом, донжуаном, другом, тираном, — он всегда усматривает в этом высшее осуществление и утверждение своей

---

<sup>1</sup> Адлер А. Наука жить. Киев: Port-Royal, 1997. С.235–241. Пер. с нем. А.А. Юдина

сущности. Поможет ли этот идеал осуществить себя при данных конкретных обстоятельствах, зависит от подготовки человека, от его умений, от выбора метода, от его оптимистической активности, с одной стороны, и от соответствия внешним возможностям, с другой. В отношении первых факторов мы можем предъявлять требования к образованию, последние же нужно уметь познавать и распознавать. Все эти факторы взаимозависимы и оказывают друг на друга взаимное влияние.

Мы бы могли много сделать для выбора правильного жизненного пути, если бы располагали точным знанием о внешних обстоятельствах. Многое из того зла, которое портит жизнь людей, можно было бы переносить гораздо легче и даже одерживать над ним верх, если бы мы не просто жаловались на судьбу, но видели в этих трудностях выражение сложного развивающегося и прогрессирующего движения. Мы все страдаем от того, что находимся в таком моменте развития, который благодаря творческой силе человечества должен быть преодолен. Представитель индивидуальной психологии может с уверенностью утверждать, что всеобщее и личное страдание всегда связаны между собой, потому что мы сегодня строим наш путеводный идеал не столько на основе чувства общности, сколько на основе [цели] личного могущества. Огромное количество трудновоспитуемых детей, невротиков, сумасшедших, алкоголиков, кокаинистов, морфинистов, уголовников и самоубийц представляют собой, в конце концов, сходную картину: борьба за личную власть или неверие в возможность достичь этого посредством общепользуемой деятельности. Наш путеводный идеал, который в настоящее время выступает в законченной форме как стремление к превосходству над другими, конкретизируется как власть над другими, и эта проблема стоит перед каждым на переднем плане, оттесняя все другие и оказывая влияние на всю нашу душевную жизнь.

Как это зло пришло в мир? *Стремление к личной власти представляет собой форму конкретизации стремления к совершенству!* И ее искушение особенно сильно в нашей культуре. Понятная ошибка, подражание бесконтрольной природе, когда совершенство одного достигается путем жестокого торжества над более слабым. Но даже и в животном мире есть немало моментов, смягчающих борьбу: социальные, стадные инстинкты, которые, по-видимому, служат защите вида и предотвращают его уничтожение. В человеке же зов чувства общности сильнее. Ибо в отличие от природных существ и вопреки жестокости жизни союз с себе подобными для него гораздо более насущен. Без разветвленного разделения труда он обречен на гибель. Господство мужчины над женщиной лишает его высшего эротического наслаждения. При более развитом состоянии культуры это должно привести к бунту женщины

против отведенной ей роли, а это составляет угрозу самому существованию человеческого рода. В этом смысле народы с менее высоким уровнем культуры имеют преимущество.

Основываясь на результатах исследований индивидуальной и массовой психологии, можно утверждать: стремление к личной власти — это роковое заблуждение, отравляющее жизнь человеческого общества. Тот, кому дорого человеческое общество, должен отказаться от стремления пересилить других. Самоутверждение посредством насилия представляется многим самоочевидной мыслью. Мы даже добавим: простейшим путем ко всякому благу и всему, что обещает счастье, *кажется* именно путь власти. Но когда же в жизни людей или в истории человечества такое намерение удавалось осуществить? Насколько мы можем видеть, даже малая толика насилия всегда вызывает противодействие, даже там, где мы имеем дело с придавленными гнетом людьми: патриархальная система, просвещенный абсолютизм — ужасные примеры тому. Даже с богами своими ни один народ не примирился без некоторого противодействия. И если человек или народ попадает в зависимость от другого, в нем сразу же — явно или скрыто — пробуждается дух сопротивления, который не исчезнет, пока не падут все оковы. Победоносная борьба пролетариата против гнета капитализма отчетливо свидетельствует о таком ходе развития, хотя возрастающая мощь организации рабочих может при неосторожном образе действий вызвать большей или меньшей силы внутреннее сопротивление у вялых натур. Там, где свои вопросы решает власть, она, навязывая свои намерения и цели, приходит в столкновение с волей к власти отдельных людей и вызывает их противодействие.

Яд главенства проникает даже в родительскую любовь и под именами авторитета и заботы о детях ведет к утверждению видимости превосходства и непогрешимости. И тогда перед детьми возникает задача перерасти своих воспитателей. Та же картина и в отношении учителя. Также и в любви мы видим множество уловок и попыток подчинить себе своего партнера. Жажда власти у мужчины домогается со ссылкой на «природное установление» подчинения со стороны женщины; в результате — безрадостная картина разрушения всех непосредственных отношений и паралич созидających ценности сил. Даже любимые игры детей обнаруживают для искушенного взгляда целую систему способов удовлетворения стремления к господству.

Однако современные данные исследований душевной жизни показывают, что черты стремления к господству, честолюбие и стремление к власти над другими вместе со всеми сопутствующими им явлениями не являются врожденными и неизменными. Скорее они прививаются детям с раннего возраста: ребенок воспринимает их из атмосферы, пропитанной

жаждой власти. В нашей крови все еще есть тяга к опьянению властью, и наши души становятся мячиками в игре стремления быть наверху. Только одно может нас спасти — недоверие к господству. Наша сила заключается в убеждении, в организующей силе, в мировоззрении, а не в силе оружия и чрезвычайных законах. Эти средства уже доказали свою негодность в борьбе других могущественных сил.

Мы же избираем путь и тактику, исходя из нашей высшей цели, — развития и укрепления чувства общности.

Человек может подавлять в себе чувство общности, но он не может задушить его. Человеческая душа в ослеплении может попытаться освободиться от логики. Самоубийство — пример своеволия жизненных сил, пытающихся отрицать инстинкт жизни. Но и логика, и инстинкт жизни суть реальности, присущие обществу. Бунт против них — это грех против природы и против святого духа человеческой общности. Но не легко подавить в себе здравый смысл. Преступнику требуется ввести себя в раж, чтобы заставить замолчать свое чувство общности, — будь то до или после преступления. Предоставленные сами себе юнцы группируются, ибо таким образом они как бы делят на всех чувство ответственности и тем самым уменьшают ответственность каждого. Раскольников целый месяц лежал в постели, размышляя над тем, Наполеон ли он или вошь. Но после, уже поднимаясь по лестнице с целью убить старую и бесполезную старуху-процентщицу, он не может унять сердцебиения. Это голос чувства общности, звучащий в его крови. Война — это вовсе не продолжение политики другими средствами, а величайшее преступление перед человечеством. Какая масса лжи, насилия, изощренного подстрекательства, разжигания низких страстей потребовалась для того, чтобы заткнуть рот возмущенному голосу человечности!

Волны, порождаемые стремлением к власти в обществе, проникают и в детскую комнату. Властные притязания родителей, отношения низа и верха в доме, привилегии маленьких неизбежно внушают ребенку влечение к власти и господству; только это положение кажется ему соблазнительным. И когда чувство общности только начинает несколько позже пробуждаться в его душе, оно подпадает под пресс уже сформировавшейся жажды власти. Впоследствии сложный анализ обнаруживает все характерные черты стремления к превосходству, обосновавшегося на нерушимом фундаменте здравого смысла. И идя в школу, ребенок уже несет с собой в жизнь из семьи описанный выше механизм, разрушающий здравый смысл. Идеал личного превосходства принимает в расчет здравый смысл других людей. Ведь типичный идеал нашего времени — это по-прежнему герой-одиночка, для которого окружающие выступают лишь в качестве объекта. Эта-то психическая структура заставляет людей находить вкус даже в

мировой войне, когда они, удивляясь и одновременно ужасаясь, превозносят величие победоносных воинов. Чувство общности требует иной идеал — идеал святого, только очищенный от всего мистического, связанного с верой в потустороннее. Ни школа, ни жизнь не способны устранить укоренившееся, гипертрофированное стремление к значимости за счет других. Было бы грубой ошибкой рассматривать опьянение властью только как явление индивидуальной психики. Масса также руководствуется сходными целями, и их действие тем более разрушительно, поскольку чувство личной ответственности в массе существенно ослаблено. Мы нуждаемся в целенаправленной подготовке и воспитании могучего чувства общности и в отказе от алчности и властолюбия, как для отдельного человека, так и для целых народов. Чего нам недостает и что нам крайне необходимо, так это новые методы возвращения здравого смысла, — новое слово. Прогресс должен двигаться путем устранения всего социально бесполезного. Мы менее жестоки, чем природа, чем этот космос, который словно бы взывает к тем, кто жаждет власти и насилия: то, что мне не нравится, должно исчезнуть! Тот, кому, как психологу, близка эта логика человеческого общежития, стремится донести это бесконечно мрачное предупреждение до всех, отвратить от бездны, в которую могут низвергнуться навсегда не только отдельные семьи, но и целые народы. Нам нужен новый метод, новое слово для того, чтобы этот голос стал слышен всем.

## **Альфред Адлер**

### **КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ И КОМПЛЕКС ПРЕВОСХОДСТВА<sup>1</sup>**

Каждый симптом в жизни человека проявляется в динамике, то есть в развитии. Поэтому можно сказать, что у него есть прошлое и будущее. Будущее неразрывно связано с нашими стремлениями и целью, тогда как прошлое указывает на характер неполноценности или неадекватности, которую мы стараемся преодолеть. Вот почему комплекс неполноценности нас больше интересует в начале, в то время как комплекс превосходства нас интересует в его динамике, развитии. Более того, эти два комплекса естественным образом связаны. Нас не должно удивлять, если в случае, в котором мы рассматриваем комплекс неполноценности, мы обнаруживаем более или менее скрытым комплекс превосходства. С другой стороны, если исследуем комплекс превосходства в динамике, мы всякий раз находим более или менее скрытый комплекс неполноценности.

#### **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Необходимо уяснить, что слово «комплекс», которое мы употребляем в отношении неполноценности и превосходства, отражает прежде всего преувеличенное чувство неполноценности и стремление к превосходству. Если мы посмотрим на вещи таким образом, это снимет кажущийся парадокс о двух противоположных тенденциях, существующих в одном индивидуе, так как очевидно, что в норме стремление к превосходству и чувство неполноценности дополняют друг друга. Если мы удовлетворены нынешним положением дел, в нас не должно быть места для стремления превосходить и добиваться успеха. Поэтому, ввиду того, что так называемые комплексы развиваются из естественных чувств, они не более противоречивы, чем обычные чувства.

Стремление к превосходству никогда не исчезает, и фактически, именно оно формирует разум и психику человека. Как мы говорили, жизнь — это достижение цели или формы, а стремление к превосходству — это движущая сила для достижения формы. Это своего рода поток, несущий вперед весь материал, который может найти. Рассмотрим для примера ленивых детей. Недостаток у них активности, отсутствие интереса к чему бы то ни было могут создать у нас впечатление полного отсутствия у них движения. Но и у них мы найдем желание превосходить других, желание,

---

<sup>1</sup> Адлер А. Наука жить. Киев: Port-Royal, 1997. С.57–62 (с сокращ.) Пер. с англ. Е.О. Любченко.

которое заставляет их говорить: «Если бы я не был так ленив, я мог бы стать президентом». Их развитие и стремление, если можно так сказать, относительны. Они высокого мнения о себе и придерживаются представления о том, что могли бы многое совершить и принести немало пользы, если бы...! Конечно же, это — ложь, выдумка, но все мы знаем, что человечество очень часто удовлетворяется выдумками. И это особенно справедливо в отношении людей, которым не хватает смелости: они вполне довольствуются фантазиями. Не чувствуя в себе большой силы, они всегда идут в обход, желая избежать трудностей. И благодаря этому бегству, благодаря постоянному уходу от битвы, у них появляется ощущение, что они сильнее и умнее, чем это есть на самом деле.

Нам известны дети, которые начинали воровать из чувства превосходства. Они полагают, что, обманывая, дурача других и оставаясь непойманными, они, таким образом, становятся богаче без особых хлопот. То же чувство очень сильно выражено у преступников, которые считают себя героями.

Это не имеет ничего общего со здоровым смыслом или общепринятой логикой, когда убийца думает о себе как о герое — это его субъективное представление. Ему недостает смелости, и он хочет так уладить дела, чтобы увернуться от необходимости действительно решать проблемы жизни. Следовательно, преступность — это результат комплекса превосходства, а не проявление фундаментальной и изначальной порочности.

Похожую симптоматику мы наблюдаем у невротических личностей. Например, они страдают бессонницей, а на следующий день им недостает сил, чтобы справиться с требованиями дела, которым они занимаются. Им кажется, что из-за бессонницы у них нельзя требовать безупречной работы, так как они не в состоянии справиться с тем, что могли бы исполнить. Они жалуются: «Вот если бы я выспался, я бы вам показал!»

Нечто подобное происходит с депрессивными личностями, которых мучает чувство тревоги. Тревога делает их тиранами. Фактически, они используют свою тревогу, чтобы управлять другими: с ними постоянно кто-нибудь должен находиться, их нужно сопровождать повсюду, куда бы они ни направлялись, и так далее. Близкие вынуждены строить свою жизнь, подчиняясь требованиям депрессивного человека.

Депрессивные и больные люди всегда являются центром внимания в семье. Таким образом, комплекс неполноценности является источником их силы. Они беспрестанно жалуются, что чувствуют слабость, теряют в весе, и прочее, но, несмотря на это, они сильнее всех остальных. Они подавляют здоровых людей — факт, который не должен нас удивлять, так как в нашей культуре болезнь может давать определенную силу и власть. (И если бы мы задались вопросом, кто сильнее люди в нашей культуре, логично было

бы ответить – младенцы. Младенцы правят, сами же оставаясь неподвластными.)

В заключении нашего изложения общей идеи комплексов неполноценности и превосходства, мы не можем не сказать несколько слов о них применительно к нормальным людям. Как мы уже говорили, чувство неполноценности есть у каждого человека. Оно не является психическим расстройством, но, напротив, стимулирует нормальные стремления и здоровое развитие. Патологическим же это чувство становится только тогда, когда в человеке побеждает чувство неадекватности, и это тормозит его полезную активность, делает его депрессивным и неспособным к развитию. В такой ситуации комплекс превосходства может стать одним из методов избежать своих трудностей. Человек с комплексом неполноценности притворяется лучшим, чем он есть на самом деле, и этот фальшивый успех компенсирует чувство неполноценности, ставшее для него невыносимым. У нормального человека нет ни тени комплекса превосходства. Конечно же, он стремится превосходить других в том смысле, что всем нам не чужды амбиции и желание добиться успеха, но пока это стремление выражается в работе, оно не ведет к ложным оценкам, лежащим в основе душевных расстройств.



## Хайнц Хекхаузен

### МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ<sup>1</sup>

**Хекхаузен (Heckhausen) Хайнц** – немецкий психолог, специалист в области психологии мотивации, автор исследований мотивации достижения. С 1983 по 1988 год руководил отделением психологии мотивации Института психологических исследований Макса Планка в Мюнхене. Именем Х. Хекхаузена названа премия, ежегодно вручаемая выдающимся молодым ученым в области психологии Немецким Психологическим Обществом.

*Сочинения: The anatomy of achievement motivation (1967) и др. В рус. пер.: Мотивация и деятельность, в 2 томах (1986); Психология мотивации достижения (2001).*

Проблемы психологии мотивации выводят нас за традиционные рамки, разделяющие такие психические процессы и функции, как восприятие, память, мышление и обучаемость. Эти проблемы предполагают гораздо большую взаимосвязь этих функций, чем может показаться, судя по многочисленным психическим явлениям, которые они представляют. Более того, психология мотивации становится все в большей степени экспериментальной. Исследования мотивации достижения, проводимые в последнее десятилетие, как будет показано, являются очевидным доказательством этого факта.

Мотивация ориентированного на достижение поведения определенно заслуживает внимания. С одной стороны, она исторически связана с исследованиями мотивации, проводимыми двумя пионерами немецкой психологии – Нарциссом Ахом [1] и Куртом Левиным [7]<sup>2</sup>. У первого попытки объяснения направленного на достижение, поведения испытуемых его лаборатории, были связаны с концепцией «детерминирующей тенденции», у второго – с использованием понятия «квазипотребности». С другой стороны, и психологи-экспериментаторы, проводившие психодиагностические процедуры, полагались на мотивацию достижения испытуемых в гораздо большей степени, чем на любой другой вид мотивации, при получении ответов в процессе эксперимента. Все это время они провоцировали ее, не учитывая ее собственное влияние, просто соответствующим образом давая инструкцию. Не учитывали они и

---

<sup>1</sup> Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения. СПб.: Речь, 2001. С.17–23, 92–93 (с сокращ.)

<sup>2</sup> Когда Боринг [Boring], историк нашей науки, несколько лет назад ввел в обиход широко известную аббревиатуру «n Ach» (need Achievement) – потребность в достижении, – он спросил себя, а какое отношение это могло бы иметь к N(arziss) Ach! – Прим. авт.

индивидуальные различия в мотивации достижения, несмотря на очевидность факта, что подобные различия должны существовать. Вместо этого экспериментаторы и психодиагносты, должно быть, посчитали их несущественными или неприемлемыми в качестве переменной, которая *может* повлиять на поведение испытуемого.

Именно поэтому методика измерения мотивации достижения, разработанная исследовательской группой Дэвида С. Мак-Клеппанда, – это «прорыв», значение которого для будущей работы психологов значительно превышает узкую область исследования мотивации достижения [8, 2].

В данной работе мы сосредоточили наше внимание только на том типе взаимодействий личности со средой, который включает в себя идею достижения. В эту область входит все, что можно представить как «соревнование с установленными критериями наивысшего качества»<sup>1</sup> [8].

Нечто подобное происходит, когда действие, его результат или способность выполнить его, рассматривается, переживается или судится на основе оценок, соотносимых с более или менее жесткими критериями «лучше» — «хуже». Эта область оценок определена различными критериями успешности: от самых общих и абстрактных до конкретных специфических. В своей самой простой форме критерий успешности представляет собой пару противоположностей: успех-неудача; хорошо-плохо. Чаще всего подобная классификация используется только на самых ранних стадиях, поскольку критерии успешности удивительно дифференцируются, если определенное взаимодействие со средой остается ориентированным на достижение в течение достаточно длительного времени. Психология формирования подобных стандартов – критериев успешности – еще не исследована. Более того, критерии успешности могут быть ориентированы на задачу (например, уровень мастерства как результат деятельности), или на человека (например, по сравнению с собственными прошлыми достижениями), или быть ориентированными на других (например, сравнение с достижениями других, как в ситуации соревнования).

*Мотивация достижения*, таким образом, может быть определена как попытка увеличить или сохранить максимально высокими способности человека ко всем видам деятельности, к которым могут быть применены критерии успешности и где выполнение подобной деятельности может, следовательно, привести или к успеху, или к неудаче.

В конечном счете успех или неудача в ориентированном на достижение взаимодействии человека со средой всегда случайны и таким

---

<sup>1</sup> В некоторых наших изданиях использовалась формулировка «соревнование с заданными стандартами мастерства» (см.: *Общая психодиагностика*. Под ред. Бодалева, Столина. М.: МГУ, 1987. – *Прим. переводчика*).

образом являются всего лишь преходящими периодическими состояниями по отношению к мотивации достижения. И вне зависимости от того, насколько дифференцированы критерии успешности, эта шкала состоит из двух частей: одна из них символизирует успех (не важно, насколько ярко выраженный), а другая – неудачу; и эти части отделены друг от друга узкой пограничной областью, если не границей. В зависимости от достигнутых успехов эта граница может перемещаться вверх и вниз по шкале, смещая вместе с собой нулевую точку отсчета. Потому невозможно *объективно* определить для достаточно *длительного периода времени*, что именно для определенного человека будет являться успехом, а что – неудачей.

Совершенно другие вопросы возникают и в связи с изменениями в структуре самих критериев успешности. Так, например, как это происходит с любой шкалой оценок, – количество градаций и их величина могут изменяться со временем.

Из исследования уровня притязаний [6] мы знаем, что успех и неудача расцениваются как таковые только в области задач средней сложности; достижение чего-то, что является слишком простым, не рассматривается как успех, а неудача в достижении слишком сложного не переживается как неудача. Если достижение цели становится со временем все проще, то стимул к достижению постепенно уменьшается, пока совсем не исчезнет, хотя внешние условия среды остаются неизменными. То же самое происходит, если что-либо остается недостижимым.

Успех и неудача присутствуют и во взаимодействиях личности со средой, не имеющих никакого отношения к достижениям. Но для экономии времени в дальнейшем изложении понятия успеха и неудачи будут использоваться только в контексте ориентации на достижение. Идея достижения сконцентрирована вокруг двух возможностей: достижения успеха или избегания неудачи. Соответственно, в мотивации достижения присутствуют две тенденции, собственно достижения и избегания: «надежда на успех» и «боязнь неудачи».

## **ОБЩАЯ СТРУКТУРА ЦЕЛЕЙ И ДЕЙСТВИЙ**

Мотивация достижения направлена на определенный конечный результат, получаемый благодаря собственным способностям человека, а именно: на достижение успеха или избегание неудачи. Мотивация достижения, таким образом, по сути своей ориентирована на цель. Она подталкивает человека к «естественному» результату ряда связанных друг с другом действий. Предполагается четкая последовательность серии действий, производимых одно за другим. Однако существуют специфические формы активности, не связанные напрямую с целью таким образом. Относящаяся к достижению деятельность иногда выполняется сама по себе и не имеет своей целью завершение по достижении цели или

какой-либо другой внешней причины. С такого рода проявлениями мы встречаемся, например, при решении интеллектуальных заданий (крессворды, головоломки) или в ручной работе, требующей определенных навыков (вышивка, вязание). Различные сложности, с которыми люди сталкиваются в процессе решения задач такого рода, воспринимаются как приятный и даже стимулирующий опыт. Слишком быстрое достижение цели и успеха может даже разочаровывать [5]. Подобного рода организация целей, связанная с достижением, как и игра, относится к категории «нецелевой активности» [3, 4].

Для мотивации достижения характерен постоянный пересмотр целей. Если посмотреть на последовательность действий, важность постоянного пересмотра целей с течением времени становится очевидной, поскольку цель действий может прерываться на часы, дни, недели, месяцы или даже годы. Еще одной характеристикой мотивации достижения является постоянное возвращение к прерванному заданию, к чему-то прежде оставленному, возобновление основной направленности действий. Так, создаются сложные и долгое время существующие структуры из основной, побочной и входящей в их состав деятельности, которые ведут посредством достижения серии «субцелей» к главной, пусть даже очень отдаленной. Планирование становится необходимым для достижения упорядоченной последовательности и функциональной организации цепи действий. Этот временной охват ряда действий, которые Мюррей [9] называет «серией» актов, и отличает мотивацию достижения от множества других мотивов.

## Литература

1. Ach, N. Über den Willensakt und das Temperament. Leipzig: Quelle and Meyer, 1910.
2. Atkinson, J.W. Towards experimental analysis of human motivation in terms of motives, expectancies, and incentives. 1958.
3. Berlyne, D.E. Conflict, arousal, and curiosity. New York: McGraw-Hill, 1960.
4. Heckhausen, H. Entwurf einer Psychologie des Spielens. Psychol. Forsch., 1964, 27, 225-243.
5. Henle, Mary. An activity in the goal region. Psychol. Rev., 1956, 63, 299-302.
6. Hoppe, F. Erfolg und Misserfolg. Psychol. Forsch., 1930, 14, 1-62.
7. Lewin, K. Vorsatz, Wille und Bedürfnis. Psychol. Forsch., 1926, 7, 294-385.
8. McClelland, D.C., Atkinson, J.W., Clark, R.A., and Lowell, E.L. The

achievement motive. New York: Appleton, 1953.

9. Murray, H.A. Toward a classification of interactions. In T. Parsons and E. A. Shils (Eds.). Toward a general theory of action. Cambridge, Mass.: Harvard Univer. Press, 1951. Pp. 434–464

## **Зигмунд Фрейд**

### **ПЕЧАЛЬ И МЕЛАНХОЛИЯ<sup>1</sup>**

**Фрейд (Freud) Зигмунд** (1856–1939) – австрийский врач и психолог, основоположник психоанализа. В 1881 г. окончил медицинский факультет Венского университета, мечтал посвятить себя теоретическим неврологическим исследованиям, но вынужден был оставить университет и заняться частной врачебной практикой. В 1884–85 гг. посетил клинику Шарко в Париже, проявив особый интерес к психическим расстройствам функционального характера и к методу гипноза. В 1902 г. стал профессором Венского университета. После присоединения Австрии к нацистской Германии был выслан и последние годы своей жизни жил в Лондоне. В развитии фрейдовского учения принято выделять несколько периодов. Первый период (1890–1897), представленный совместной работой Фрейда с И. Брейером «Исследования истерии» (1895), связан с выработкой так называемого «катартического» метода в лечении истерии. Во второй период (1897–1914) Фрейд отказывается от применения гипноза и разрабатывает основной психоаналитический метод – метод свободных ассоциаций. В это же время формируются основные положения учения Фрейда о бессознательном: понятие о сопротивлении и учение о вытеснении, представления об образовании симптомов, психологии сновидениях, основных типах влечений и стадиях их развития, понятие так называемого «Эдипова комплекса» и т.д. Психоанализ превращается в общепсихологическую теорию личности и ее развития. В это же время вокруг Фрейда складывается кружок единомышленников, в который входят А. Адлер и К.Г. Юнг, которые затем (в 1911 и 1912 г. соответственно) отходят от учения Фрейда. В третий период (после 1914 г.) происходят изменения и дополнения в учении о влечениях: вводится представление о двух основных влечениях – к жизни (Эрос) и к смерти (впоследствии названного Танатосом). Принимает окончательный вид представление об основных инстанциях личности: Я, Оно и Сверх-Я. В это время у Фрейда все чаще встречаются философско-мифологические размышления, уже не опирающиеся на его клинический опыт. В целом фрейдовское учение чрезвычайно неоднородно и глубоко противоречиво, что, однако же, не мешало ему глубоко повлиять не только на мировую психологию, но также и на медицину, философию, социологию, литературу и изобразительное

---

<sup>1</sup> Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. М., Пг., 1923. С. 174–186.

искусство.

*Сочинения (в рус. пер.): Лекции по введению в психоанализ, т. 1, 2 (1923); Методика и техника психоанализа (1923); Тотем и табу (1923); Психоанализ детских неврозов (1923); Я и Оно (1924); По ту сторону принципа удовольствия (1925); Страх (1927) и мн. др.*

Меланхолия, точное определение понятия которой не твердо и в описательной психиатрии, встречается в различных клинических формах, объединение которых в одну клиническую единицу не окончательно установлено: из них одни скорее похожи на соматические заболевания, другие — на психогенные. Кроме впечатлений, доступных всякому наблюдателю, наш материал ограничивается небольшим количеством случаев, психогенная природа которых не подлежала никакому сомнению. Поэтому мы наперед отказываемся от всяких притязаний на то, чтобы наши выводы относились бы ко всем случаям, и утешаем себя соображением, что при помощи наших настоящих методов исследования мы едва ли можем что-нибудь найти, что не было бы *типичным*, если не для целого класса заболеваний, то, по крайней мере, для небольшой группы.

Сопоставление меланхолии и печали оправдывается общей картиной обоих состояний... Также совпадают и поводы к обоим заболеваниям, сводящиеся к влияниям жизненных условий в тех случаях, где удастся установить эти поводы. Печаль является всегда реакцией на потерю любимого человека или заменившего его отвлеченного понятия, как отечество, свобода, идеал и т. п. Под таким же влиянием у некоторых лиц вместо печали наступает меланхолия, отчего мы подозреваем их в болезненном предрасположении. Весьма замечательно также, что нам никогда не приходит в голову рассматривать печаль как болезненное состояние и предоставить ее врачу для лечения, хотя она влечет за собой серьезные отступления от нормального поведения в жизни. Мы надеемся на то, что по истечении некоторого времени она будет преодолена, и считаем вмешательство нецелесообразным и даже вредным.

Меланхолия в психологическом отношении отличается глубокой страдальческой удрученностью, исчезновением интереса к внешнему миру, потерей способности любить, задержкой всякой деятельности и понижением самочувствия, выражающимся в упреках и оскорблениях по собственному адресу и нарастающим до бреда ожидания наказания. Эта картина становится нам понятной, если мы примем во внимание, что теми же признаками отличается и печаль, за исключением только одного признака: при ней нет нарушения самочувствия. Во всем остальном картина та же. Тяжелая печаль — реакция на потерю любимого человека — отличается таким же страдальческим настроением, потерей интереса к

внешнему миру, поскольку он не напоминает умершего,— потерей способности выбрать какой-нибудь новый объект любви, что значило бы заменить оплакиваемого, отказом от всякой деятельности, не имеющей отношения к памяти умершего. Мы легко понимаем, что эта задержка и ограничение «Я» являются выражением исключительной погруженности в печаль, при которой не остается никаких интересов и никаких намерений для чего-нибудь иного. Собственно говоря, такое поведение не кажется нам патологическим только потому, что мы умеем его хорошо объяснить.

Мы принимаем также сравнение, называющее настроение печали страдальческим. Нам ясна станет правильность этого, если мы будем в состоянии экономически охарактеризовать это страдание.

В чем же состоит работа, проделываемая печалью? Я полагаю, что не будет никакой натяжки в том, если изобразить ее следующим образом: исследование реальности показало, что любимого объекта больше не существует, и реальность подсказывает требование отнять все либидо, связанные с этим объектом. Против этого поднимается вполне понятное сопротивление — вообще нужно принять во внимание, что человек нелегко оставляет позиции либидо даже в том случае, когда ему предвидится замена. Это сопротивление может быть настолько сильным, что наступает отход от реальности и объект удерживается посредством галлюцинаторного психоза, воплощающего желание... При нормальных условиях победу одерживает уважение к реальности, но требование ее не может быть немедленно исполнено. Оно приводится в исполнение частично, при большой трате времени и энергии, а до того утерянный объект продолжает существовать психически. Каждое из воспоминаний и ожиданий, в которых либидо было связано с объектом, приостанавливается, приобретает повышенную активную силу, и на нем совершается освобождение либидо. Очень трудно указать и экономически обосновать, почему эта компромиссная работа требования реальности, проведенная на всех этих отдельных воспоминаниях и ожиданиях, сопровождается такой исключительной душевной болью. Замечательно, что эта боль кажется нам сама собою понятной. Фактически же по окончании этой работы печали «Я» становится опять свободным и освобожденным от задержек.

Применим теперь к меланхолии то, что мы узнали о печали. В целом ряде случаев совершенно очевидно, что и она может быть реакцией на потерю любимого человека. При других поводах можно установить, что имела место более идеальная по своей природе потеря. Объект не умер реально, но утерян как объект любви (например, случай оставленной невесты). Еще в других случаях можно думать, что предположение о такой потере вполне правильно, но нельзя точно установить, что именно было



потеряно, и тем более можно предполагать, что и сам больной не может ясно понять, что именно он потерял. Этот случай может иметь место и тогда, когда больному известна потеря, вызвавшая меланхолию, так как он знает, *кого* он лишился, но не знает, *что* в нем потерял. Таким образом, нам кажется естественным привести меланхолию в связь с потерей объекта, каким-то образом недоступной сознанию, в отличие от печали, при которой в потере нет ничего бессознательного.

При печали мы нашли, что задержка и отсутствие интереса всецело объясняются работой печали, полностью захватившей «Я». Подобная же внутренняя работа явится следствием неизвестной потери при меланхолии, и потому она виновна в меланхолической задержке (*Hemmung*). Дело только в том, что меланхолическая задержка производит на нас непонятное впечатление, потому что мы не можем видеть, что именно так захватило всецело больных. Меланхолик показывает нам еще одну особенность, которой нет при печали, — необыкновенное понижение своего самочувствия, огромное обеднение «Я». При печали обеднел и опустел мир, при меланхолии — само «Я». Больной рисует нам свое «Я» недостойным, ни к чему не годным, заслуживающим морального осуждения. Он делает себе упреки, бранит себя и ждет отвержения и наказания. Он унижает себя перед каждым человеком, жалеет каждого из своих близких, что тот связан с такой недостойной личностью. У него нет представления о происшедшей с ним перемене, и он распространяет свою самокритику и на прошлое; он утверждает, что никогда не был лучше. Эта картина преимущественно морального бреда преуменьшения дополняется бессонницей, отказом от пищи и в психологическом отношении очень замечательным преодолением влечения, которое заставляет все живущее цепляться за жизнь.

Как в научном, так и в терапевтическом отношении было бы одинаково бесцельно возражать больному, возводящему против своего «Я» такие обвинения. В каком-нибудь отношении он должен быть прав, рассказывая нечто, что соответствует его представлению. Некоторые из его указаний мы должны немедленно подтвердить без всяких ограничений. Ему действительно так чужды все интересы, он так не способен любить и работать, как утверждает. Но, как мы знаем, это вторичное явление, следствие внутренней, неизвестной нам работы, похожей на работу печали, поглощающей его «Я». Нетрудно заметить, что между величиной самоунижения и его реальным оправданием нет никакого соответствия. Славная, дельная и верная до сих пор женщина в припадке меланхолии будет осуждать себя не меньше, чем действительно ничего не стоящая. И может быть, у первой больше шансов заболеть меланхолией, чем у второй, о которой мы не могли бы сказать ничего хорошего. Наконец, нам должно

броситься в глаза, что меланхолик ведет себя не совсем уж так, как нормально подавленный раскаянием и самоупреками. У меланхолика нет стыда перед другими, более всего характерного для такого состояния, или стыд не так уж резко проявляется. У меланхолика можно, пожалуй, подчеркнуть состояние навязчивой общительности, находящей удовлетворение в самообнажении.

Таким образом, неважно, настолько ли прав меланхолик в своем мучительном самоунижении, что его самокритика совпадает с суждением о нем других. Важнее то, что он правильно описывает свое психологическое состояние. Он потерял самоуважение, и, конечно, у него имеется для этого основание. Во всяком случае, тут перед нами противоречие, ставящее перед нами трудноразрешимую загадку: по аналогии с печалью мы должны прийти к заключению, что он утратил объект; из его слов вытекает, что его потеря касается его собственного «Я».

Раньше, чем заняться этим противоречием, остановимся на момент на том, что открывается нам благодаря заболеванию меланхолика в конституции человеческого «Я». Мы видим у него, как одна часть «Я» противопоставляется другой, производит критическую оценку ее, делает ее как бы посторонним объектом. Все дальнейшие наблюдения подтвердят возникающие у нас предположения, что отщепленная от «Я» критическая инстанция проявит свою самостоятельность и при других обстоятельствах. Мы найдем действительно достаточно основания отделить эту инстанцию от остального «Я». То, с чем мы тут встречаемся, представляет собой инстанцию, обыкновенно называемую *совестью*. Вместе с цензурой сознания и исследованием реальности мы причислим ее к важнейшим образованиям (*Institutionen*) и как-нибудь найдем доказательства тому, что эта инстанция может заболеть сама по себе. В картине болезни меланхолика выступает на первый план в сравнении с другими жалобами нравственное недовольство собой; физическая немощь, уродство, слабость, социальная малоценность гораздо реже являются предметом самооценки; только обеднение занимает преимущественное положение среди опасений и утверждений больного.

Объяснение указанному выше противоречию дает наблюдение, которое нетрудно сделать. Если терпеливо выслушать разнообразные самообвинения меланхолика, то нельзя не поддаться впечатлению, что самые тяжелые упреки часто очень мало подходят к собственной личности больного, но при некоторых незначительных изменениях легко применимы к какому-нибудь другому лицу, которое больной любил, любит или должен был любить. Сколько раз ни проверяешь положение дела — это предположение всегда подтверждается. Таким образом, получаешь в руки ключ к пониманию картины болезни, открыв в самоупреках упреки по

адресу любимого объекта, перенесенные с него на собственное «Я».

Женщина, на словах жалеющая своего мужа за то, что он связан с такой негодной женой, хочет, собственно говоря, обвинить своего мужа в негодности, в каком бы смысле это ни понималось. Нечего удивляться тому, что среди обращенных на себя мнимых самоупреков вплетены некоторые настоящие; они получили возможность выступить на первый план, так как помогают прикрыть другие и способствуют искажению истинного положения вещей: они вытекают из борьбы за и против любви, поведшей к утрате любви. Теперь гораздо понятнее становится и поведение больных. Их *жалобы* представляют из себя *обвинения* (*Anklagen*) в прежнем смысле этого слова; они не стыдятся и не скрываются, потому что все то унижительное, что они о себе говорят, говорится о других; они далеки от того, чтобы проявить по отношению к окружающим покорность и смирение, которые соответствовали бы таким недостойным лицам, как они сами; они, наоборот, в высшей степени сварливы, всегда как бы обижены, как будто по отношению к ним сделана большая несправедливость. Это все возможно потому, что реакции их поведения исходят еще из душевной направленности возмущения, переведенного посредством особого процесса в меланхолическую подавленность.

Далее не представляется трудным реконструировать этот процесс. Сначала имел место выбор объекта, привязанность либидо к определенному лицу; под влиянием *реального озорчения или разочарования* со стороны любимого лица наступило потрясение этой привязанности к объекту. Следствием этого было не нормальное отнятие либидо от этого объекта и перенесение его на новый, а другой процесс, для появления которого, по-видимому, необходимы многие условия. Привязанность к объекту оказалась малоустойчивой, она была уничтожена, но свободное либидо не было перенесено на другой объект, а возвращено к «Я». Однако здесь оно не нашло какого-нибудь применения, а послужило только к *идентификации* (отождествлению) «Я» с оставленным объектом. Тень объекта пала, таким образом, на «Я», которое в этом случае рассматривается упомянутой особенной инстанцией так же, как оставленный объект. Таким образом, потеря объекта превратилась в потерю «Я», и конфликт между «Я» и любимым лицом превратился в столкновение между критикой «Я» и самим измененным, благодаря отождествлению, «Я».

**Н.Д. Левитов**

## **ФРУСТРАЦИЯ КАК ОДИН ИЗ ВИДОВ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ<sup>1</sup>**

**Левитов Николай Дмитриевич** (1891–1972) – российский советский психолог, доктор психологических наук, профессор. Заведовал кафедрой психологии в Московском областном педагогическом институте им. Н.К. Крупской. Крупнейший специалист в областях педагогической психологии и психологии характера, которым посвятил 50 лет жизни, а также в области динамики и генезиса психических состояний и их роли в различных видах деятельности. Научную деятельность начал в 1921 году, когда был назначен проректором Института народного образования в Москве. После этого работал еще в ряде институтов, до 1959 г. – в Институте Психологии, а затем – в педагогическом институте. Автор более 100 научных статей и 10 книг, затрагивающих проблемы теории психологии, а также теории обучения и воспитания. Многие из этих книг переведены на иностранные языки и изданы за рубежом. Активно пропагандировал психологию как науку, прочел более тысячи научно-популярных лекций и издал целый ряд научно-популярных статей.

*Сочинения: Психотехника и профессиональная пригодность (1924); Воспитание воли и характера (1944); Очерки педагогической психологии (1948); Характер и его формирование (1950); Вопросы психологии характера (1952); Психология старшего школьника (1954); Психологические особенности подростков (1954); Психологические особенности младших школьников (1955); Детская и педагогическая психология (1958, 1960, 1964); Психология труда (1963); О психических состояниях человека (1964); Психология характера (1969) и др.*

За последние годы в психологии уделялось большое внимание изучению некоторых ярко выраженных психических состояний: стресса, беспокойства или тревоги (*anxiety*), ригидности (наклонности к персеверации) и, наконец, фрустрации. Правда, зарубежные исследователи по отношению к этим явлениям часто избегают терминов «состояния», но фактически речь идет именно о состояниях, которые при определенных условиях на некоторое время откладывают отпечаток на всю психическую жизнь или, если говорить на языке биологии, являются целостными реакциями организма в его активном приспособлении к среде.

Проблема фрустрации ставится в плане теоретического обсуждения и в еще большей степени является предметом экспериментальных

---

<sup>1</sup> Левитов Н.Д. Фрустрация как один из видов психических состояний. // Вопросы психологии. 1967. N 6. С.118–129 (с сокращ.)

исследований, проводимых над животными и людьми (чаще над детьми).

Несмотря на большое число опубликованных на тему фрустрации работ, в этой теме еще много неясного. Не случайно даже высказываются сомнения в необходимости концепции фрустрации, поскольку охватываемые ею явления разнообразны, и их можно объяснить, не прибегая к данной концепции.

Существуют трудности и в понимании самого термина «фрустрация». Если обратиться к филологии этого термина, то *frustration* означает расстройство (планов), уничтожение (замыслов), т.е. указывает на какую-то в известном смысле слова травмирующую ситуацию, при которой терпится неудача. Как мы увидим далее, филология термина близка к распространенному, хотя и не всеми принимаемому, пониманию фрустрации.

Явления фрустрации наиболее изучены в отношении к барьерам в деятельности, и потому в дальнейшем речь будет идти именно о таких ситуациях, когда деятельность блокируется из-за непреодолимой преграды, хотя такими ситуациями ограничить сферу фрустрации нельзя.

Есть неясности и в том, к чему относить термин «фрустрация»: к внешней причине (ситуации) или к вызываемой ею реакции (психическое состояние или отдельные реакции). В литературе можно встретить и то, и другое употребление данного термина. Было бы целесообразно, подобно тому, как отличают стресс — психическое состояние от стрессора — его возбудителя, аналогично различать фрустратор и фрустрацию — внешнюю причину и его воздействие на организм и личность. Хотя термин «фрустратор» в литературе мало употребителен, мы в дальнейшем изложении будем употреблять его, используя термин «фрустрация» преимущественно для обозначения провоцируемого фрустратором состояния.

Обращаясь к имеющимся в литературе определениям фрустрации, можно исходить из определения ее, данного видным исследователем этой проблемы в США С. Розенцвейгом, согласно которому фрустрация «имеет место в тех случаях, когда организм встречает более или менее непреодолимые препятствия или сопротивление на пути к удовлетворению какой-либо жизненной потребности» [9, с. 379—388]. Видимо, здесь фрустрация рассматривается как явление, происходящее в организме, в его приспособлении к среде. Но человек — общественное существо, личность, и поэтому рассматриваемое определение, ограничивающее фрустрацию биологическим толкованием, совершенно недостаточно.

Исходя из понятия фрустрации как *психического* состояния, дается такое определение: фрустрация — состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживаний поведения и вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению

задачи.

Психическое состояние, вызываемое фрустратором, несомненно стоит в зависимости от типа этого фрустратора. С. Розенцвейг [9, с. 151] выделил три типа таких ситуаций. К первому он отнес лишения (*privation*), т. е. отсутствие необходимых средств для достижения цели или удовлетворения потребности. В качестве иллюстрации «внешнего лишения», т.е. случая, когда фрустратор находится вне самого человека, Розенцвейг приводит ситуацию, когда человек голоден, а пищи достать не может. Примером внутреннего лишения, т.е. при фрустраторе, корнящемся в самом человеке, может служить ситуация, когда человек чувствует влечение к женщине и вместе с тем сознает, что сам он настолько непривлекателен, что не может рассчитывать на взаимность.

Второй тип составляют потери (*deprivation*). Примеры: смерть близкого человека; сгорел дом, в котором долго жили (внешняя потеря); Самсон, теряющий свои волосы, в которых по легенде заключалась вся его сила (внутренняя потеря).

Третий тип ситуации – конфликт. Иллюстрируя случай внешнего конфликта, Розенцвейг приводит пример с человеком, который любит женщину, остающуюся верной своему мужу. Пример внутреннего конфликта: человек хотел бы соблазнить любимую женщину, но это желание блокируется представлением о том, что было бы, если бы кто-нибудь соблазнил его мать или сестру.

Приведенная типология ситуаций, провоцирующих фрустрацию, вызывает большие возражения: в один ряд поставлены смерть близкого человека и любовные эпизоды, неудачно выделены конфликты, которые относятся к борьбе мотивов, к состояниям, которые часто не сопровождаются фрустрацией. Совсем не годится называть конфликтом случаи, когда человек встречает на своем пути внешнюю непреодолимую преграду. По этой логике следовало бы говорить, например, о состоянии конфликта с бурной рекой, которая оказалась для человека непреодолимым препятствием на пути.

Но, оставляя в стороне эти замечания, мы должны сказать, что психические состояния при потере, лишении и конфликте весьма различны. Они далеко не одинаковы и при различных потерях, лишениях и конфликтах в зависимости от их содержания, силы и значимости.

При всем этом, как мы полагаем, можно все же выделить некоторые *типические* состояния, которые часто встречаются при действии фрустраторов, хотя они и проявляются каждый раз в индивидуальной форме.

Прежде всего надо указать те случаи, когда фрустраторы не вызывают фрустрацию. В литературе они часто обозначаются как *толерантность*, т.е. терпеливость, выносливость, отсутствие тяжелых переживаний и

резких реакций, несмотря на наличие фрустраторов.

Существуют разные формы толерантности.

Наиболее «здоровым» и желательным следует считать психическое состояние, характеризующееся, несмотря на наличие фрустраторов, спокойствием, рассудительностью, готовностью использовать случившееся как жизненный урок, но без особых сетований на себя, что уже означало бы не толерантность, а фрустрацию.

Толерантность может быть выражена, однако, не только в совсем спокойном состоянии, но и в известном напряжении, усилении, сдерживании нежелательных импульсивных реакций.

Наконец, есть толерантность типа бравирования с подчеркнутым равнодушием, которым в ряде случаев маскируется тщательно скрываемое озлобление или уныние.

Каковы психические состояния в тех случаях, когда толерантности нет, а есть фрустрация?

Следует с самого начала сказать, что эти состояния различны и зависят от разных причин: силы фрустраторов, значимости их действия, привычки к ним. Важную роль играют индивидуальные особенности субъекта: один и тот же фрустратор может вызвать у различных людей совершенно разные реакции.

В американской литературе весьма распространена тенденция из числа реакций на фрустратор особо выделять агрессию. Есть попытка всякую агрессию истолковать как фрустрацию. На этой позиции, например, стоят Миллер, Мауэр, Дуб, Доллард, — работники Института человеческих отношений при Йельском университете [8]. В одной из статей этих авторов сказано: «Исходящему человеческую природу следует внушать, что когда он видит агрессию, то он должен заподозрить, нет ли здесь фрустрации, и что когда он видит интерференцию с привычками индивидуума или группы, надо насторожиться, нет ли здесь среди всего другого агрессии» [8, с. 337]. Хотя эти авторы отвергают упрек в том, что они сводят всякую фрустрацию к агрессии, однако они настолько акцентируют агрессивные реакции при фрустрации, что их теория фрустрации обычно и называется теорией фрустрации — агрессии.

Мы полагаем, что нет оснований считать агрессию единственной реакцией при фрустрации. Но наблюдается эта форма реакции все же очень часто.

Что же понимать под агрессией?

По прямому смыслу слова — это нападение по собственной инициативе с целью захвата. Говоря о фрустрации, термину агрессия придают более широкое значение. Речь идет о таком состоянии, которое может включать в себя не только прямое нападение, но и угрозу, желание напасть, враждебность. Состояние агрессии может быть внешне ярко выражено,

например в драчливости, грубости, «задиристости», а может быть более «затаенным», имея форму скрытого недоброжелательства и озлобленности. Внешне кажущаяся агрессивной реакция может быть на самом деле не такой, например, когда ученик, как говорится, «дает сдачи».

Типическое состояние при так называемой агрессии характеризуется острым, часто аффективным переживанием гнева, импульсивной беспорядочной активностью, в ряде случаев желанием на ком-то и даже на чем-то «сорвать зло». Довольно распространенным проявлением агрессии служит грубость.

И.П. Павлов приводит такой пример срыва в агрессивной форме у самого себя: «Когда опыт не шел, а опыт делал ассистент, то я черт знает какие слова допускал по его адресу, которые никогда в другое время не позволил бы, я бросал инструменты и т. д.» [1, с. 179]. В одной из клинических «сред» приведен случай, когда товарищ просил Павлова разбудить его, а при выполнении Павловым этой просьбы товарищ, человек вполне «приличный», бросил в него подушку [1, с. 365].

В обоих примерах на первый план выступают потеря самоконтроля, гнев и неоправданные агрессивные действия.

Ученики, «провалившиеся» на экзамене, иногда не производя никаких открытых агрессивных действий, вместе с тем проявляют озлобленность, стремление перенести вину на ни в чем не повинных людей, чаще на «несправедливого», «придирчивого» педагога, а иногда на товарищей и даже родителей, которые будто бы мешали им должным образом подготовиться к экзамену.

Следует выделить агрессию, направленную против самого себя и выражающуюся в самообличении, самобичевании, иногда в грубом отношении к самому себе. («Таким глупцам, как я, не следовало бы за это дело браться...», «Бить меня было некому...» и т. п.).

В некоторых работах как проявление фрустрации отмечается не реальная, а воображаемая, существующая лишь в фантазии агрессия (Эрроу [10], Крэндол [4]).

Агрессия – одно из ярко выраженных *стенических* или *активных* проявлений фрустрации. Однако активные или стенические проявления фрустрации нельзя свести к агрессии.

Некоторые исследователи, в частности, Майер, типичным выражением фрустрации считают фиксацию. Этот термин можно понимать в двух смыслах. Часто он понимается как стереотипность, повторность действий. Например, в опытах Майера [7] животные, получавшие уколы или лишавшиеся привычного подкрепления, упрямо продолжали бесплодные движения, не желая остановиться. Понимаемая таким образом фиксация означает активное состояние, но в противоположность агрессии это состояние ригидно, консервативно, никому не враждебно, оно является



продолжением прежней деятельности по инерции тогда, когда эта деятельность бесполезна или даже опасна.

Но фиксацию можно понимать и как своего рода *прикованность* к фрустратору, который поглощает все внимание, вызывает потребность длительное время воспринимать, переживать и анализировать фрустратор. Здесь уже проявляется стереотипность не движений, а восприятия и мышления.

Особая форма фиксации — в ответ на действие фрустраторов — капризное поведение.

Активной формой проявления фрустрации является также уход в отвлекающую, позволяющую «забыться» деятельность.

Наряду со стеническими проявлениями фрустрации существуют и астенические реакции на фрустраторы — депрессивные состояния.

Приведем два высказывания И.П. Павлова из клинических «сред». «Отлично помню, что проводил тяжелейшие минуты, когда что-нибудь срывалось. Помню тоже, приходил в глубочайшую меланхолию, ночи не спал из-за этого, так что все бывает» [1, с. 261]. На другой «среде» Павлов рассказывал о своем товарище, который чувствовал затруднение в той области думания, к которой он не привык. «Происходила сшибка, постоянные затруднения и развивалась глубокая меланхолия» [1, с. 440].

Депрессию можно рассматривать как нечто противоположное агрессии. Ее нельзя отождествлять с фиксацией, для которой характерна не депрессивность, а скорее своеобразная маниакальность. Для депрессии типичны чувство печали, сознание неуверенности, бессилия, безнадежности, а иногда отчаяния. Особой разновидностью депрессии являются состояния скованности и апатии, как бы временного оцепенения.

К типичным для фрустрации реакциям некоторые психологи, как, например, Баркер [2], относят также регрессию.

Регрессия — это возвращение к более примитивным, а нередко и к инфантильным формам поведения, а также понижение под влиянием фрустратора уровня деятельности, как той, которая блокируется, так и другой. Некоторыми авторами к регрессии относятся, однако, и совершенно иные состояния. Примером этого может служить интерпретация опытов, которые провели с маленькими детьми Р. Баркер, П. Дембо и К. Левин [3]. Сначала дети, разделенные на две группы (от 25 до 40 и от 42 до 61 месяца), в течение 30 минут свободно играли в комнате, где на полу на трех квадратах были расположены игрушки, карандаши и бумага.

Далее начинался собственно эксперимент, состоявший из трех периодов.

Первый период — предфрустрационный. Детям предлагалось играть в

новые, очень интересные игрушки. Эти игрушки были выставлены особенно привлекательно, заманчиво. Если экспериментатор замечал недостаточную заинтересованность некоторых детей игрушками, то он сам демонстрировал детям, какие они интересные и как с ними хорошо играть. Этот период, продолжавшийся от 5 до 15 минут, заканчивался тем, что дети по требованию экспериментатора оставляли ту часть комнаты, где были сосредоточены соблазнительные для них игрушки. После этого опускалась прозрачная ширма, отделявшая детей от игрушек, которые становились недостижимыми для детей, оставаясь в то же время хорошо видимыми.

Тогда начинался фрустрационный период. Дети могли играть только в старые и, как предполагалось, менее интересные игрушки, а одновременно на виду были игрушки новые и соблазнительные. Экспериментатор сидел за столом и писал, не показывая виду, что условия игры изменились.

Третий период — послефрустрационный. Ширма поднималась и детям предоставлялась возможность снова поиграть в новые игрушки. Этот период вводился с той целью, чтобы удовлетворить потребность детей играть этими игрушками.

Во время первых двух периодов проводились тщательные наблюдения за поведением и прежде всего за «конструктивностью» игр детей, понимаемой как большая или меньшая продуманность, сложность и изобретательность, проявленные в игре. Конструктивность оценивалась по семибалльной шкале, и, кроме того, учитывалось время, затраченное на отдельные игровые операции.

Из 30 детей у 22 под влиянием фрустратора конструктивность в игре оказалась сниженной, у троих она осталась на прежнем уровне, а пятеро детей играли значительно медленнее, увеличились также затраты времени на те формы поведения, которые были названы уклонением от игры, диверсиями.

Примитивность в регрессии относится не только к внешне выраженным реакциям, но и к переживаниям — например, к потребности, чтобы кто-либо пожалел или приласкал как ребенка.

Подобно агрессии регрессия не обязательно является результатом фрустрации. Она может возникать и по другим причинам, например, в силу подражания или как преднамеренный «ход», чтобы вызвать жалость и тем самым чего-то добиться.

Одной из типичных черт фрустрации является эмоциональность. По данным Финча [5], эмоциональное поведение у шимпанзе возникает после того, как все другие реакции приспособления к ситуации не дают эффекта. Согласно Лоусону и Марксу [6], дети при фрустрации проявляют большую эмоциональность, чем взрослые, потому, что обладают меньшими возможностями приспособления. Именно на этой почве и возникает

эмоциональная реакция.

Иногда фрустраторы создают психическое состояние внешнего или внутреннего конфликта. Однако здесь не следует делать широких обобщений. Можно полагать, что фрустрация имеет место только в случаях таких конфликтов, при которых борьба мотивов исключается из-за ее безнадежности, бесплодности, или же внутренние противоречия, колебания становятся такими тягостными и вместе с тем неотвратимыми, что выступают в роли фрустраторов: барьером оказываются сами бесконечные колебания и сомнения.

Фрустрация различается не только по своему психологическому содержанию или направленности, но и по длительности. Характеризующие фрустрацию психические состояния могут быть краткими вспышками агрессии или депрессии аффективного типа, а могут быть продолжительными настроениями, в некоторых случаях оставляющими заметный след в личности человека.

Фрустрации, как и всякие психические состояния, могут быть а) типичными для характера человека, б) нетипичными, но выражающими начало возникновения новых черт характера и в) эпизодическими, преходящими. Так, агрессивное состояние более типично для человека несдержанного, грубого, а депрессия — для человека неуверенного в себе. Однако агрессия может быть и у человека сдержанного, но становящегося затем несдержанным, агрессивным после ряда фрустраций. Наконец, бывают такие фрустраторы, которые у самого «мирного», спокойного человека вызовут агрессию, но это состояние не проникает «вглубь» человека, оставаясь лишь ситуационным эпизодом.

## Литература

1. Павловские клинические среды. М.-Л.: Изд-во АН СССР, I, 1954, II, 1955, III, 1957.
2. Barker R. The Effect of Frustration upon Cognitive Ability. «Character and Person», 1938, N 2.
3. Barker R., Dembo T., Lewin K. Frustration and Regression: An Experiment with Young Children. In: K. Barker, G. Kounin, H. Wright (ed.). Child Behavior. N. Y., 1943.
4. Crandall V. Induced frustration and punishment—reward expectancy in thematic apperception stories. «J. Consult. Psych.», 1951, p. 400—404.
5. Finch G. Chimpanzee frustration responses. «Psychosom. Med.», 1942, v. 4, p. 233—251.
6. Lawson K. and Marx M. Frustration theory and experiment. «Genet. Psych. Monogr.», v. 57, 1938, p. 97—464.

7. Maier N. K. Frustration. N. Y., 1949.
8. Miller N., Sears R., Mowrer O., Doob L., Dollard J., The Frustration Aggression Hypothesis. «PS. Rev.», v. 48, N 4, 1941.
9. Rosenzweig S. An Outline of Frustration Theory. In: Hunt J. M. W. (edit). Personality and Behavior Disorders. V. 1. N. Y., 1949.
10. Jarrov L. The effects of antecedent frustration on projective play. «Psych. Monogr.», 1948. N 293.

## Ганс Селье

### ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?<sup>1</sup>

**Селье (Selye) Ганс** (1907–1982) – канадский биолог и медик, автор концепции стресса как общего адаптационного синдрома, обеспечивающего мобилизацию организма для адаптации в трудных условиях. Родился в Австро-Венгрии, получил образование на медицинском факультете Пражского Университета, затем продолжил учебу в Риме и Париже. Эмигрировал в Канаду в 1933 году, работал на медицинских факультетах Университетов Макгилл и Монреаля. Неоднократно бывал в России, на Международном конгрессе физиологов в Ленинграде встречался и общался с И.П. Павловым, имел контакты с рядом выдающихся русских врачей, присутствовал в Кремле на правительственном приеме глав делегаций стран-союзников во время Второй Мировой войны, представлял Канадскую академию наук на праздновании 225-летия Академии наук СССР, был удостоен медали Академии медицинских наук СССР. Основатель и первый президент Международного института стресса. Целый ряд книг переведен на русский язык.

*Сочинения (в рус. пер.): Очерки об адаптационном синдроме (Медгауз, 1960), Профилактика некрозов сердца химическими средствами (Медгауз, 1961), На уровне целого организма («Наука», 1972), Стресс без дистресса («Прогресс», 1982).*

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

В наши дни много говорят о стрессе, связанном с административной или диспетчерской работой, с загрязнением окружающей среды, с выходом на пенсию, с физическим напряжением, семейными проблемами или смертью родственника. Но многие ли из горячих спорщиков, защищающих свои твердые убеждения, утруждают себя поисками подлинного значения термина «стресс» и механизмов его? Большинство людей никогда не задумывались над тем, есть ли разница между стрессом и дистрессом!

Слово «стресс», так же как «успех», «неудача», и «счастье», имеет различное значение для разных людей. Поэтому дать его определение

---

<sup>1</sup> Селье Г. Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 1992. С. 14–24, 47–49 (с сокращ.)

очень трудно, хотя оно и вошло в нашу обыденную речь. Не является ли «стресс» просто синонимом «дистресса»<sup>1</sup>? Что это – усилие, утомление, боль, страх, необходимость сосредоточиться, унижение публичного порицания, потеря крови или даже неожиданный огромный успех, ведущий к ломке всего жизненного уклада? Ответ на этот вопрос — и да, и нет. Вот почему так трудно дать определение стресса. Любое из перечисленных условий может вызвать стресс, но ни одно из них нельзя выделить и сказать — «вот это и есть стресс», потому что этот термин в равной мере относится и ко всем другим.

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

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

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

*Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование.* Чтобы понять это определение, нужно сперва объяснить, что мы подразумеваем под словом *неспецифический*. Каждое предъявленное организму требование в каком-то смысле

---

<sup>1</sup> Distress (англ.) — горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда; stress (англ.) — давление, нажим, напряжение.— *Прим. перев.*

своеобразно, или *специфично*. На морозе мы дрожим, чтобы выделить больше тепла, а кровеносные сосуды кожи сужаются, уменьшая потерю тепла с поверхности тела. На солнцепеке мы потеем, и испарение пота охлаждает нас. Если мы съели слишком много сахара и содержание его в крови поднялось выше нормы, мы выделяем часть и сжигаем остальное, так что уровень сахара в крови нормализуется. Мышечное усилие, например, бег вверх по лестнице с максимальной скоростью, предъявляет повышенные требования к мускулатуре и сердечно-сосудистой системе. Мышцы нуждаются в дополнительном источнике энергии для такой необычной работы, поэтому сердцебиения становятся чаще и сильнее, повышенное кровяное давление расширяет сосуды и улучшается кровоснабжение мышц.

Каждое лекарство и гормон обладают специфическим действием. Мочегонные увеличивают выделение мочи, гормон адреналин учащает пульс и повышает кровяное давление, одновременно поднимая уровень сахара в крови, а гормон инсулин снижает содержание сахара. Однако независимо от того, какого рода изменения в организме они вызывают, все эти агенты имеют и нечто общее. Они предъявляют требование к перестройке. Это требование неспецифично, оно состоит в адаптации к возникшей трудности, какова бы она ни была.

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

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

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

Медицина долго не признавала существования такого стереотипного

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

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

## ЧЕМ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ СТРЕСС

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

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

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

*Стресс не всегда результат повреждения.* Мы уже говорили, что несущественно, приятен стрессор или неприятен. Его стрессорный эффект зависит только от интенсивности требований к приспособительной



способности организма. Любая нормальная деятельность — игра в шахматы и даже страстное объятие — может вызвать значительный стресс, не причинив никакого вреда. Вредоносный или неприятный стресс называют «дистресс».

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

*Стресса не следует избегать.* Впрочем, как явствует из определения, это и невозможно.

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

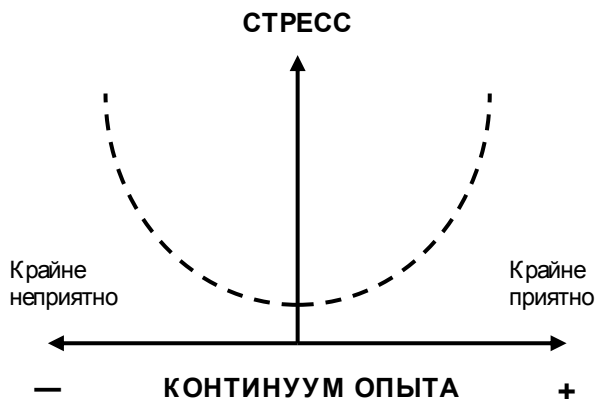


Рис. 1. Теоретическая модель взаимоотношений между стрессом и жизненным опытом (Corttesy L. Levi).

Независимо от того, чем вы заняты или что с вами происходит, всегда есть потребность в энергии для поддержания жизни, отпора нападению и приспособления к постоянно меняющимся внешним воздействиям. Даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый

стресс. Сердце продолжает перекачивать кровь, кишечник — переваривать вчерашний ужин, а дыхательные мышцы обеспечивают движения грудной клетки. Даже мозг не полностью отдыхает в периоды сновидений.

*Полная свобода от стресса означает смерть.* На рис. 1 показано, что стресс связан с приятными и неприятными переживаниями. Уровень физиологического стресса наиболее низок в минуты равнодушия, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть). Приятное и неприятное эмоциональное возбуждение сопровождается возрастанием физиологического стресса (но не обязательно дистресса).

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

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

Самый легкий способ овладеть духом концепции стресса — кратко рассмотреть историю ее развития.

## **РАЗВИТИЕ КОНЦЕПЦИИ СТРЕССА**

Концепция стресса очень стара. Вероятно, еще доисторическому человеку приходило в голову, что изнеможение после тяжких трудов, длительное пребывание на холоде или на жаре, кровопотеря, мучительный страх и любое заболевание имеют нечто общее. Он не осознавал сходства в реакциях на все, что превышало его силы, но, когда приходило это ощущение, инстинктивно понимал, что достиг предела своих возможностей и что «с него хватит».

Человек скоро должен был обнаружить, что его реакции на продолжительное и непривычное суровое испытание — плавание в холодной воде, лазание по скалам, отсутствие пищи — протекают по одному шаблону: сначала он ощущает затруднение, затем втягивается и наконец чувствует, что больше вынести не в состоянии. Он не знал, что эта трехфазная реакция — общий закон поведения живых существ, столкнувшихся с изнуряющей задачей. Ближайшие заботы, поиски пищи и крова слишком заполняли его жизнь, и ему некогда было думать о теоретическом объяснении жизненного опыта. Но все же у него было

смутное понимание происходящего, доступное переводу с языка интуитивных ощущений на язык научных терминов, которые могут быть восприняты разумом, проверены экспериментом и подвергнуты критическому разбору.

Для первых исследователей этой проблемы самым большим препятствием была неспособность отличить дистресс, который всегда неприятен, от общего представления о стрессе, включающем в себя также и приятные переживания радости, достижения, самовыражения.

Великий французский физиолог Клод Бернар во второй, половине XIX в. — задолго до того, как стали размышлять о стрессе, — впервые четко указал, что внутренняя среда (*milieu interieur*) живого организма должна сохранять постоянство при любых колебаниях внешней среды. Он осознал, что «именно постоянство внутренней среды служит условием свободной и независимой жизни».

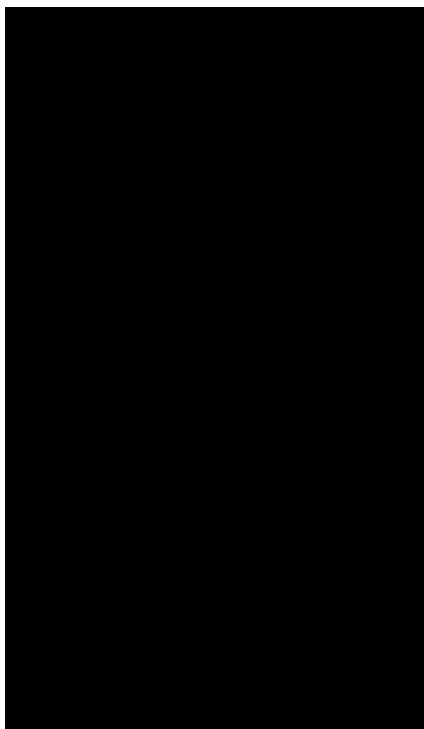
50 лет спустя выдающийся американский физиолог Уолтер Б. Кеннон предложил название для «координированных физиологических процессов, которые поддерживают большинство устойчивых состояний организма». Он ввел термин «гомеостазис» (от древнегреческого *homios* — одинаковый и *stasis* — состояние), обозначающий способность сохранять постоянство. Слово «гомеостазис» можно перевести как «сила устойчивости».

Объясним подробнее эти два важных понятия. Что означает «постоянство внутренней среды»? Все, что находится внутри меня, под моей кожей, — это моя внутренняя среда. Собственно ткань кожи тоже относится к ней. Другими словами, моя внутренняя среда — это я сам или, во всяком случае, та среда, в которой живут мои клетки. Чтобы поддерживать нормальную жизнедеятельность, ничто внутри меня не должно сильно отклоняться от нормы. Если это случится, я заболею или даже умру.

*Лабораторный подход к понятию неспецифичности.* Действительно ли существует неспецифическая приспособительная реакция? В 1926 г. на втором курсе медицинского факультета я впервые столкнулся с проблемой стереотипного ответа организма на любую серьезную нагрузку. Я заинтересовался, почему у больных, страдающих разными болезнями, так много одинаковых признаков и симптомов. И при больших кровопотерях, и при инфекционных заболеваниях, и в случаях запущенного рака больной теряет аппетит, мышечную силу, всякое желание что-либо делать. Обычно он также теряет в весе, и даже выражение лица выдает его болезненное состояние. Каков научный базис того, что я назвал тогда «синдромом болезни»? Можно ли проанализировать механизм этого синдрома с помощью современных научных методов? Можно ли разложить его на

составляющие и выразить в точных терминах биохимии, биофизики и морфологии?

*Каким образом разные раздражители приводят к одному результату?* В 1936 г. эта проблема вновь встала передо мной, но на этот раз обстоятельства благоприятствовали тщательному лабораторному анализу. В экспериментах обнаружилось, что у крыс, которым впрыскивали неочищенные и токсичные вытяжки из желез, возникал независимо от того, из какой ткани были сделаны вытяжки и какие в них содержались гормоны, стереотипный набор одновременных изменений в органах. Этот



набор (синдром) включал в себя увеличение и повышенную активность коры надпочечников, сморщивание (или атрофию) вилочковой железы и лимфатических узлов, появление язвочек желудочно-кишечного тракта (см. рис. 2).

Рис. 2. Типичная триада реакции тревоги

А — надпочечники; Б — тимус (вилочковая железа); В — группа из трех лимфатических узлов; Г — внутренняя поверхность желудка. Органы слева взяты у

нормального животного, а справа — у животного, подвергнутого психологическому стрессу, связанному с принудительным лишением подвижности. Обратите внимание на значительное увеличение и темный цвет надпочечников (из-за повышенного содержания жировых гранул), резкое сморщивание вилочковой железы и лимфатических узлов и множественные кровотокающие язвочки в желудке животного, подвергнутого стрессу.

Поскольку мы начали употреблять специальные термины, дадим объяснение некоторых из них: надпочечники — это железы внутренней секреции, расположенные над каждой почкой. Они состоят из двух частей: наружного слоя (кора) и внутреннего (мозговое вещество). Кора выделяет гормоны, именуемые кортикоидами (например, кортизон); мозговое вещество продуцирует адреналин и родственные ему гормоны, играющие важную роль в реакции на стресс. Вилочковая железа, или тимус (большой орган из лимфатической ткани, расположенный в грудной клетке), и лимфатические узлы (вроде тех, что в паху и под мышками) составляют единую систему, которую обычно называют тимолимфатическим аппаратом; он имеет отношение главным образом к иммунитету.

В экспериментах на животных вскоре выяснилось, что те же самые сочетания изменений внутренних органов, которые вызываются впрыскиванием вытяжек из желез, обнаруживаются также при воздействии холода и жары, при инфекциях, травмах, кровотечениях, нервном возбуждении и многих других раздражителях. Это воспроизведенный в эксперименте «синдром болезни», модель, поддающаяся количественной оценке. Влияние различных факторов можно сравнивать, например, по степени вызванного ими увеличения надпочечников или атрофии вилочковой железы. Эта реакция была впервые описана в 1936 г. как «синдром, вызываемый различными вредоносными агентами», впоследствии получивший известность как *общий адаптационный синдром* (ОАС), или *синдром биологического стресса*. На рис. 3 показаны три его фазы: 1) реакция тревоги, 2) фаза сопротивления и 3) фаза истощения.

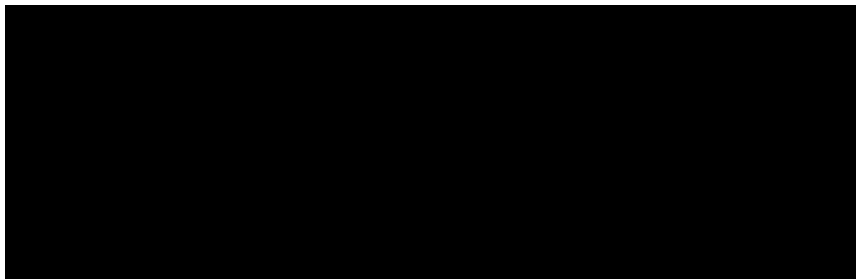


Рис. 3. Три фазы общего адаптационного синдрома (ОАС)

А. Реакция тревоги. Организм меняет свои характеристики, будучи подвергнут стрессу, как показано на рис. 2. Но сопротивление его недостаточно, и если стрессор сильный (тяжелые ожоги, крайне высокие и крайне низкие температуры), может наступить смерть.

Б. Фаза сопротивления. Если действие стрессора совместимо с возможностями адаптации, организм сопротивляется ему. Признаки реакции тревоги практически исчезают, уровень сопротивления поднимается значительно выше обычного.

В. Фаза истощения. После длительного действия стрессора, к которому организм приспособился, постепенно истощаются запасы адаптационной энергии. Вновь появляются признаки реакции тревоги, но теперь они необратимы, и индивид погибает.

Следует отметить одно обстоятельство ввиду его большого практического значения: трехфазная природа ОАС дала первое указание на то, что способность организма к приспособлению, или *адаптационная энергия*, не беспредельна. Холод, мышечные усилия, кровотечения и другие стрессоры могут быть переносимы в течение ограниченного срока. После первоначальной реакции тревоги организм адаптируется и оказывает сопротивление, причем продолжительность периода сопротивления зависит от врожденной приспособляемости организма и от силы стрессора. В конце концов, наступает истощение.

Мы до сих пор точно не знаем, что именно истощается, но ясно, что не только запасы калорий: ведь в период сопротивления продолжается нормальный прием пищи. Поскольку наступила адаптация, а энергетические ресурсы поступают в неограниченном количестве, можно ожидать, что сопротивление будет продолжаться как угодно долго. Но подобно неодушевленной машине, которая постепенно изнашивается даже без дефицита топлива, человеческая машина тоже становится жертвой износа и амортизации. Эти три фазы напоминают стадии человеческой жизни: детство (с присущей этому возрасту низкой сопротивляемостью и чрезмерными реакциями на раздражители), зрелость (когда происходит адаптация к наиболее частым воздействиям и увеличивается сопротивляемость) и старость (с необратимой потерей приспособляемости и постепенным одряхлением), заканчивающаяся смертью.

Хотя у нас и нет строгого научного метода для измерения адаптационной энергии, эксперименты на лабораторных животных убеждают, что способность к адаптации не безгранична. Наши запасы

адаптационной энергии сравнимы с унаследованным богатством: можно брать со своего счета, но нельзя делать дополнительные вклады. Можно безрассудно расточать и проматывать способность к адаптации, «жечь свечу с обоих концов», а можно научиться растягивать запас надолго, расходуя его мудро и бережливо, с наибольшей пользой и наименьшим дистрессом.

Невозможно делать дополнительные вклады адаптационной энергии сверх унаследованного от родителей запаса. Однако каждый из личного опыта знает: после крайнего изнеможения от чрезмерно тяжелой дневной работы здоровый ночной сон (а после более тяжелого истощения — несколько недель спокойного отдыха) восстанавливает сопротивляемость и способность к адаптации почти до прежнего уровня. Я сказал «почти», ибо полного восстановления, по всей вероятности, не бывает, и любая биологическая деятельность оставляет необратимые «химические рубцы».

Значит, необходимо отличать *поверхностную* адаптационную энергию от *глубокой*. Поверхностная адаптационная энергия доступна сразу, по первому требованию, как деньги в банке можно получить тотчас же, выписав чек. Глубокая же адаптационная энергия хранится в виде резерва, подобно тому, как часть нашего унаследованного богатства вложена в акции и ценные бумаги, которые нужно сперва продать, чтобы пополнить свой банковский счет и тем самым увеличить сумму, доступную для получения наличными. После целой жизни непрерывных расходов все вложения постепенно тают, если мы только тратим и ничего не накапливаем. Я вижу в этом сходство с необратимым процессом старения. Стадия истощения после кратковременных нагрузок на организм оказывается обратимой, но полное истощение адаптационной энергии необратимо. Когда ее запасы иссякают, наступают старость и смерть.

## ОПТИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ СТРЕССА

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

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

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

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

Средний гражданин страдал бы от тоски бесцельного существования точно так же, как и от неизбежного утомления, вызванного настойчивым стремлением к совершенству. Иными словами, большинству людей в равной мере не нравится и отсутствие стресса, и избыток его. Поэтому каждый должен тщательно изучить самого себя и найти тот уровень стресса, при котором он чувствует себя наиболее «комфортно», какое бы занятие он ни избрал. Кто не сумеет изучить себя, будет страдать от дистресса, вызванного отсутствием стоящего дела либо постоянной чрезмерной перегрузкой.

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

«Деятельность человека направляется стремлением к счастью. Счастье



— это в значительной мере реализация самого себя, то есть удовлетворение всех духовных и материальных запросов. Удовольствие — это удовлетворение потребности, и не может быть большого наслаждения без большой потребности. Способность создает потребность использовать эту способность».

**Е.Д. Соколова, Ф.Б. Березин, Т. В. Барлас**

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС<sup>1</sup>**

**Соколова Елена Дмитриевна** (род. 1932) — доктор медицинских наук, профессор Московской Медицинской Академии им. И.М. Сеченова. Занимается проблемами психопатологии хронического эмоционального стресса и посттравматических расстройств, психодиагностики и психотерапии в разных культурах и условиях профессиональной деятельности.

*Сочинения: Психическое здоровье населения и миграционные процессы (Журнал невропатологии и психиатрии..., 1989, N 10; соавт. с Т.В. Барлас); Психологические аспекты соматических заболеваний (Психологический журнал, 2000, N 1; соавт. с Н.М. Манухиной) и др.*

**Березин Феликс Борисович** (род. 1929) — доктор медицинских наук, профессор Московской Медицинской Академии им. И.М. Сеченова, там же в течение длительного времени заведовал лабораторией психофизиологии и психодиагностики. Работает в области психиатрии и медицинской психологии, занимается проблемами психической и психофизиологической адаптации человека, эмоционального стресса, психодиагностики и психофармакологии. Автор множества научных статей.

*Сочинения: Психическая и психофизиологическая адаптация человека (1988); Методика многостороннего исследования личности (1976, соавт. М.П. Мирошников, Р.В. Рожанец; 2-е изд. — 1994, соавт. М.П. Мирошников, Е.Д. Соколова) и др.*

**Барлас Татьяна Владимировна** (род. 1958) — кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник Московской Медицинской Академии им. И.М. Сеченова. Занимается широким кругом социально-психологических проблем здоровья и болезни, социально-психологических аспектов эмоционального стресса и психической адаптации.

Термин «стресс», получивший в наши дни столь широкое распространение, впервые был введен в научное употребление применительно к техническим объектам. В XVII в. английский ученый Роберт Гук применил этот термин для характеристики объектов (например, мостов), испытывающих нагрузку и сопротивляющихся ей. Эта историческая аналогия интересна тем, что понятие «стресс» в современной физиологии, психологии, медицине (базирующейся на клинических исследованиях Г. Селье) включает в себя представления о связях стресса с

---

<sup>1</sup> Соколова Е.Д., Березин Ф.Б., Барлас Т.В. Эмоциональный стресс: психологические механизмы, клинические проявления, психотерапия. // *Materia Medica*. 1996. N 1(9). С. 5—25 (с сокращ.)

нагрузкой на сложные системы (биологические, психологические, социально-психологические) и с сопротивлением этой нагрузке. В соответствии с этими представлениями стресс рассматривается как физиологический синдром, состоящий из совокупности неспецифически вызванных изменений, как неспецифическая реакция организма на предъявляемые к нему требования. Характер этого синдрома относительно независим от вызвавших его факторов (стрессоров), что позволило Селье говорить об общем адаптационном синдроме [3].

Представления об эмоциональном (психическом) стрессе сформировались благодаря тому, что в междисциплинарных исследованиях была установлена роль психических факторов в развитии состояния стресса. Многолетние исследования психического стресса подтвердили общность физиологических изменений, возникающих при физиологическом и психическом стрессе, и, в то же время, позволили говорить о некоторых важных различиях в механизмах их формирования. Если физиологический стресс возникает в связи с непосредственным физическим воздействием, то при эмоциональном стрессе влияние психических стрессоров (или комплексной стрессогенной ситуации) опосредуется через сложные психические процессы. Эти процессы обеспечивают оценку стимула и сопоставление его с предыдущим опытом. Стимул приобретает характер стрессора, если в результате такой психологической переработки стимула возникает ощущение угрозы. Обычно это имеет место в том случае, если психологическая оценка обнаруживает очевидное несоответствие между требованиями среды и потребностями субъекта, его психическими и физическими ресурсами, которые необходимы для удовлетворения этих потребностей. Субъективное отношение к стимулу, зависящее от неповторимого индивидуального опыта (в значительной мере восходящего к периоду раннего детства), личностных особенностей, характера когнитивных процессов и психического состояния, представляет собой важный психологический механизм и определяет индивидуальную значимость стрессора.

Индивидуальная оценка и индивидуальная интерпретация воздействия обуславливают роль психических факторов и в формировании стресса, вызванного физическим стимулом, поскольку такое воздействие обычно сопровождается психической переработкой. Таким образом, круг стрессоров, существенных для развития психического (эмоционального) стресса, весьма широк. В их число входят физические стрессоры (благодаря процессу психологической переработки их воздействия), психические стрессоры, имеющие индивидуальную значимость, и ситуации, в которых ощущение угрозы связано с прогнозированием будущих, в том числе и маловероятных, стрессогенных событий. Уже то обстоятельство, что стресс

возникает при взаимодействии субъекта с широким кругом стрессоров, индивидуальная значимость которых существенно варьирует и развивается как ответ не только на реальные, но и на гипотетические ситуации, исключает возможность устанавливать непосредственную зависимость психического стресса от характеристик среды. Каждый раздражитель при определенных условиях приобретает роль психологического стрессора и, вместе с тем, ни одна ситуация не вызывает стресс у всех без исключения индивидов [5]. Значение индивидуальной предрасположенности уменьшается при чрезвычайных, экстремальных условиях, природных или антропогенных катастрофах, войнах, криминальном насилии, но даже в этих случаях посттравматический стресс возникает далеко не у всех перенесших травматическое событие. С другой стороны, повседневные жизненные события (такие как, изменения семейных взаимоотношений, состояния собственного здоровья или здоровья близких, характера деятельности или материального положения) в силу их индивидуальной значимости могут оказаться существенными для развития эмоционального стресса, приводящего к расстройствам здоровья [9]. Среди таких жизненных событий выделяются ситуации, непосредственно воспринимаемые как угрожающие (болезни, конфликты, угроза социальному статусу); ситуации потери (смерть близких, разрыв значимых отношений), которые представляют собой угрозу системе социальной поддержки; ситуации напряжения, «испытания», требующие новых усилий или использования новых ресурсов [6]. В последнем случае события могут даже выступать как желательные (новая ответственная работа, вступление в брак, поступление в ВУЗ), а угроза будет связана с разрушением сложившихся стереотипов и возможной несостоятельностью в новых условиях.

Важную роль в формировании стресса играют особенности социализации в детском возрасте, когда в существенной мере определяется индивидуальная значимость жизненных событий и формируются стереотипы реагирования. Вероятность возникновения связанных со стрессом психических (особенно невротических) расстройств зависит от соотношения стрессоров, которые воздействовали на человека в детстве и зрелом возрасте [8]. По нашим данным [2] для лиц, у которых в зрелом возрасте под влиянием различных жизненных событий возникали такие расстройства, в детстве были характерны стрессовые ситуации, обусловленные неадекватным поведением матери: ее упрямство, нетерпимость к чужому мнению, завышенные притязания, авторитарность, властность, чрезмерные требования к ребенку, или, напротив, обидчивость, сниженный фон настроения, пессимизм, неуверенность в себе. Выделялся также комплекс негативного воздействия со стороны отца: его поведение,

снижающее самооценку ребенка, недостаток внимания и понимания, агрессивность или отчуждение, затрудняющее идентификацию с ним. При этом особенности взаимодействия с матерью не позволяли компенсировать стрессогенные ситуации, связанные с отцом. К числу других стрессовых ситуаций детства следует отнести конфликтность и нестабильность семьи и положение «обойденного» ребенка (предпочтение ему братьев или сестер). Описанные стрессогенные воздействия могут непосредственно приводить к клинически выраженным расстройствам уже в детстве, но они оказывают влияние и на возникновение стресса в зрелом возрасте, порождая отсутствие чувства базисной безопасности (что расширяет круг индивидуально значимых стрессоров и снижает устойчивость к ним) и формирование неадекватных моделей поведения (что способствует созданию стрессогенных ситуаций и препятствует их эффективному преодолению).

Ценность изучения индивидуально значимых жизненных событий обусловлена тем, что такие события увеличивают вероятность стресса и его клинических проявлений, поскольку они изменяют взаимодействие человека и его окружения, предъявляют повышенные требования к адаптационным ресурсам. Однако, центр тяжести при оценке психического стресса не может переноситься на характеристики среды. Стресс представляет собой не совокупность средовых воздействий, а внутреннее состояние организма, при котором осложняется осуществление его интегративных функций. Как первичное звено в развитии психического стресса выступает *фрустрация* — психическое состояние, которое возникает при блокаде удовлетворения значимых потребностей и проявляется ощущением неудовлетворенности и психического напряжения, возникающего из-за невозможности реализовать те или иные цели. Клиническая оценка такого состояния нередко сопряжена со значительными трудностями, что связано с рядом обстоятельств. Во-первых, диапазон потребностей, блокада которых вызывает состояние фрустрации, весьма широк и никогда не осознается во всей своей полноте. Это может быть обусловлено недостаточной интроспекцией или сопротивлением осознанию потребностей, которые противоречат представлению человека о себе. Во-вторых, блокада удовлетворения потребностей чаще определяется не видимым внешним препятствием, а существованием конкурирующих и разнонаправленных потребностей. Такие состояния представляют собой интрапсихический конфликт, который также нередко не осознается. Простым примером интрапсихического конфликта может быть поддержание отношений или продолжение деятельности, которые не удовлетворяют человека в силу того, что они вызывают чрезмерное напряжение или нарушают сложившуюся самооценку, но осуществляются,

поскольку удовлетворяют симбиотическую тенденцию или потребность в повышении социального статуса. В-третьих, в реальной ситуации мы обычно имеем дело с взаимодействием комплекса потребностей и совокупности фрустрирующих ситуаций. При этом очень сложно выявить значение конкретной потребности, а развитие психического стресса связывается с одновременным или последовательным возникновением ряда фрустраций, с нарастанием суммарной фрустрационной напряженности.

Вероятность развития психического стресса при повышении фрустрационной напряженности зависит от особенностей личности, обуславливающих степень устойчивости к психическому стрессу. Подобные черты обозначались как «чувство когерентности», повышающие ресурсы противостояния стрессогенным ситуациям [4], «личностная выносливость», понимаемая как потенциальная способность активного преодоления трудностей [7]. Личностные ресурсы в значительной степени определяются способностью к построению интегрированного поведения [1], что позволяет даже в условиях фрустрационной напряженности сохранить устойчивость избранной линии поведения, соразмерно учитывать собственные потребности и требования окружения, соотносить немедленные результаты и отсроченные последствия тех или иных поступков. При хорошей интегрированности поведения энергия распределяется по различным направлениям поведения в соответствии с важностью реализуемых потребностей. Чем выше способность к интеграции поведения, тем более успешно преодоление стрессогенных ситуаций.

Клинические явления, обусловленные психическим стрессом, можно разделить на острые стрессовые реакции, которые возникают после сильного травматического переживания исключительно угрожающего характера и завершаются в течение дней, а иногда и часов; посттравматические стрессовые расстройства, которые представляют собой затяжную, непосредственную или отсроченную реакцию на подобного рода переживание; реакции адаптации, при которых прослеживается четкая связь (в том числе и временная) со стрессовым событием, влекущим за собой более или менее выраженное жизненное изменение; невротические состояния и личностные декомпенсации, при которых обычно обнаруживается зависимость от повторного или хронического воздействия стрессоров («жизненных событий»), трудно разрешимых эмоциональных проблем, интрапсихических конфликтов, длительного нарастания фрустрации и психического напряжения. При невротических состояниях и личностных декомпенсациях роль предшествовавшего опыта и особенностей личности, которые определяют индивидуальную уязвимость, наиболее выражены. Значение эмоционального стресса при этих

состояниях очевидно, поскольку стресс не связан с одной конкретной и явной ситуацией, а реализуется в более широком жизненном контексте.

## Литература

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., «Наука», 1988.
2. Березин Ф.Б., Барлас Т.В. Социально-психологическая адаптация при невротических и психосоматических расстройствах, // Журн. Невропат. и психиатрии им. С.С. Корсакова, 1994, т. 94, N 6, с. 38–43.
3. (Selye H.) Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. Медгиз, М., 1960.
4. Antonovsky A. Unraveling the Mystery of health: How people manage stress and stay well. San Francisco, Jossey Bass, 1987.
5. Cofer Ch.N., Appley M.H., Motiwacja: Teoria badania. Warszawa, 1972.
6. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlook. // Ann. Rev. Psychol., 1993, v. 44, p. 1–21.
7. Maddi S.R., Kobasa S.C. The hardy executive: Health under stress. Pacific Grove, CA: Brookscole, 1984.
8. Reister G., Tress W., Schepank H., Manz R. The epidemiology of psychogenic disorders and consequences for prevention // Psychother. Psychosom., 1989, v. 52 (1–3), p. 10–20.
9. Tennen H., Swis J., Affeck G. Personality and daily experience: The promise and the challenge. // J. Pers., 1991, v. 59, p. 313–337.

**Хорни (Horney) Карен** (1885—1952) — немецко-американский психиатр и психоаналитик. Изучала медицину в Гамбурге, прошла курс психоанализа у Карла Абрахама. Собственную психоаналитическую практику начала в 1919 году, тогда же начала публиковать работы по женской психосексуальности. В 1930 году эмигрировала в США, работала в Чикагском Институте Психоанализа. Переехав в Нью-Йорк в 1934 году, в Бруклинском колледже познакомилась и сотрудничала с Э. Фроммом и Г.С. Салливаном. Там же, основываясь на собственном психотерапевтическом опыте, разработала теорию невроза. Автор идеи относительно ведущей роли базальной тревожности в развитии ребенка.

*Сочинения: Neurosis and Human Growth (1950); The Neurotic Personality of our Time (1937); Our Inner Conflicts (1945); New Ways in Psychoanalysis (1939); Feminine Psychology (1967); Self-Analysis (1942) и др. В рус. пер.: Собрание сочинений в 3 томах (1997); Женская психология (1993); Невроз и развитие личности (1998); Невротическая личность нашего времени (2000).*

Для тех, кто, подобно Фрейду, склонен объяснять психические проявления исключительно органическими причинами, тревожность является чрезвычайно интересной проблемой из-за своей тесной связи с физиологическими процессами.

Действительно, тревожность часто сопровождается физиологическими симптомами, такими, как сердцебиение, испарина, понос, учащенное дыхание. Эти физические признаки появляются как при осознанной тревоге, так и при неосознанной. Например, перед экзаменом у пациента может быть понос, и он может полностью сознавать наличие тревоги. Но сердцебиение или частые позывы к мочеиспусканию могут возникать и без какого-либо осознания тревоги, и лишь позднее человек начинает понимать, что испытывал тревогу. Хотя физические проявления эмоций особенно заметно выражены в тревоге, они характерны не только для нее. При депрессии замедляются физические и психические процессы; бурная радость изменяет напряженность тканей или делает походку легче; сильная ярость вызывает дрожь или приток крови к голове. Демонстрируя связь тревоги с физиологическими факторами, нередко указывают на то, что тревожность может стимулироваться химическими препаратами. Однако и это относится не к одной лишь тревожности. Химические препараты вызывают также приподнятое настроение или сон, и их воздействие не

---

<sup>1</sup> Хорни К. Собр. соч. в 3 томах. М.: Смысл, 1997. Т.2. С. 174—180.



представляет психологической проблемы. Психологическая проблема может быть поставлена лишь следующим образом: каковы психические условия для возникновения таких состояний, как тревожность, сон, приподнятое настроение?

Во-первых, тревожность, как и страх, является эмоциональной реакцией на опасность. В отличие от страха тревожность характеризуется, прежде всего, расплывчатостью и неопределенностью. Даже если имеется конкретная опасность, как при землетрясении, тревожность связана с ужасом перед неизвестным. То же самое качество присутствует в невротической тревоге, независимо от того, является ли опасность неопределенной или же она воплощена в чем-то конкретном, например, в страхе высоты.

Во-вторых, тревога, как отмечал Гольдштейн<sup>1</sup>, вызывается такой опасностью, которая угрожает самой сущности или ядру личности.

Так как различные индивиды считают своими жизненно важными ценностями совершенно разные вещи, можно обнаружить самые разнообразные вариации и в том, что они переживают как смертельную угрозу. Хотя определенные ценности чуть ли не повсеместно воспринимаются как жизненно важные — например жизнь, свобода, дети, — однако лишь от условий жизни данного человека и от структуры его личности зависит, что станет для него высшей ценностью: тело, собственность, репутация, убеждения, работа, любовные отношения. Как мы вскоре увидим, осознание этого условия тревожности дает нам ориентир для понимания тревоги при неврозах.

В-третьих, как справедливо подчеркивал Фрейд, тревога, в противоположность страху, характеризуется чувством беспомощности перед надвигающейся опасностью. Беспомощность может быть обусловлена внешними факторами, как в случае землетрясения, или внутренними, такими, как слабость, трусость, безынициативность. Таким образом, одна и та же ситуация может вызывать либо страх, либо тревогу, в зависимости от способности или готовности индивида бороться с опасностью. Проиллюстрирую это историей, рассказанной мне пациенткой: однажды ночью она услышала шум в соседней комнате, и ей показалось, будто грабители пытаются взломать дверь. Она отреагировала на это сердцебиением, испариной и чувством тревоги. Спустя некоторое время она встала и пошла в комнату своей старшей дочери. Дочь также была напугана, но решила пойти навстречу опасности и направилась в комнату, где орудовали незванные гости. В результате ей удалось прогнать

---

<sup>1</sup> Goldstein K., Zum Problem der Angst. — Allgemeine ärztliche Zeitschrift für Psychotherapie. Vol.II.

грабителей. Мать ощущала себя беспомощной при одной мысли об опасности, а дочь — нет; у матери имела место тревога, у дочери — страх.

Поэтому удовлетворительное описание любого рода тревоги должно дать ответ на три вопроса: что подвергается угрозе? Каков источник угрозы? Чем объясняется беспомощность перед лицом опасности?

Загадочность невротической тревоги заключается в отсутствии вызывающей ее опасности, или, во всяком случае, в диспропорции между действительной опасностью и интенсивностью тревоги. Складывается впечатление, что опасности, которых боится невротик, — всего лишь продукт его воображения. Однако невротическая тревога может быть, по меньшей мере, столь же интенсивной, как и тревога, вызванная действительно опасной ситуацией. Именно Фрейд проложил путь к пониманию этой запутанной проблемы. Он утверждал, что, независимо от внешнего впечатления, опасность, которой страшатся при невротической тревоге, является столь же реальной, как и та, что вызывает «объективную» тревогу. Различие заключается в том, что при неврозе опасность конституирована субъективными факторами.

Исследуя природу субъективных факторов, Фрейд, как обычно, связывает невротическую тревогу с инстинктивными источниками. Говоря вкратце, источником опасности, согласно Фрейду, является величина инстинктивного напряжения или карающая сила Сверх-Я; опасности подвергается Я; беспомощность порождается слабостью Я, его зависимостью от Оно и Сверх-Я.

Поскольку страх перед Сверх-Я будет обсуждаться в связи с концепцией Сверх-Я, здесь я рассмотрю в первую очередь взгляды Фрейда на то, что он называет невротической тревогой в более строгом значении слова, а именно, страх Я оказаться поглощенным инстинктивными притязаниями Оно. Эта теория основывается, в конечном счете, на той же самой механистической концепции, что и доктрина Фрейда об инстинктивном удовлетворении: удовлетворение является результатом уменьшения инстинктивного напряжения; тревожность является результатом его увеличения. Напряжение, порождаемое запретными вытесненными влечениями, является реальной угрозой, вызывающей невротическую тревогу: когда ребенок, оставленный в одиночестве матерью, испытывает тревогу, он бессознательно антиципирует накопление либидинозных влечений вследствие их фрустрации.

Фрейд находит поддержку этой механистической концепции в наблюдении, что пациент освобождается от тревоги, когда обретает способность выражать ранее вытесненную враждебность, направленную против аналитика: по мнению Фрейда, именно эта запретная враждебность вызывала тревогу, а разрядка ее рассеяла. Фрейд осознает, что облегчение

может быть обусловлено и тем, что аналитик не прореагировал на враждебность упреками или гневом, но не замечает, что данное объяснение лишает механистическую концепцию единственного свидетельства в ее пользу. Отказ Фрейда от очевидного вывода еще раз демонстрирует, насколько теоретические предрассудки мешают развитию психологии.

Хотя вполне справедливо, что страх перед упреками или наказанием может ускорять развитие тревоги, одного лишь этого для объяснения недостаточно. Почему невротик так боится последствий? Если мы принимаем предположение, что тревога является ответом на угрозу жизненно важным ценностям, мы должны исследовать, оставив в стороне теоретические предпосылки Фрейда, что же, по ощущениям пациента, подвергнется опасности вследствие проявленной им враждебности.

Для разных пациентов ответ будет разным. Если у пациента преобладают мазохистские наклонности, он может ощущать столь же сильную зависимость от аналитика, как прежде от матери, начальника, жены; он чувствует, что, пожалуй, не сможет жить без аналитика, что аналитик обладает магической силой либо уничтожить его, либо осуществить все его ожидания.

При той структуре личности, которая у него сложилась, его чувство безопасности зависит от этой зависимости. Таким образом, сохранение таких взаимоотношений является для него вопросом жизни и смерти. По другим веским причинам, содержащимся в нем самом, такой пациент чувствует, что любая враждебность с его стороны вызовет угрозу оказаться покинутым. Поэтому любое проявление враждебных импульсов будет вызывать тревогу.

Если, однако, преобладает потребность казаться совершенным, безопасность пациента основывается на соответствии своим особым стандартам или на том, что, по его мнению, от него ожидают.

Если, например, его совершенство покоится на рациональности поведения, безмятежности и кротости, тогда даже перспективы эмоционального взрыва враждебности достаточно, чтобы спровоцировать тревогу, ведь подобное отклонение влечет за собой опасность осуждения, которая является такой же смертельной угрозой для перфекционистского типа, как опасность быть покинутым для мазохистского.

Другие наблюдения тревоги при неврозах постоянно подтверждают тот же общий принцип. Для человека нарциссического типа, чья безопасность основывается на том, что его ценят и им восхищаются, смертельной угрозой является утрата этого привилегированного положения. У него может возникнуть тревога, если он оказывается в окружении, которое его не признает, — это наблюдается у многих беженцев, к которым на родине относились с большим почтением. Если

безопасность индивида основывается на слиянии с другими людьми, у него может возникать тревога, когда он остается в одиночестве. Если безопасность человека основывается на его скромности, у него может возникнуть тревога, если он оказывается на виду.

В свете этих данных представляется оправданной следующая формулировка: при невротической тревоге угрозе подвергаются особые наклонности невротика, на следовании которым покоится его безопасность.

Такая интерпретация того, что подвергается угрозе при невротической тревоге, позволяет ответить и на вопрос об источниках опасности. Ответ будет общим для всех случаев: тревогу вызывает то, что ставит под сомнение специфические защитные действия индивида, его специфические невротические наклонности. Если нам понятны основные для данного человека средства достижения безопасности, мы можем предсказать, при каких провокациях он склонен испытывать тревогу.

Источник опасности может быть во внешних обстоятельствах, как в случае беженца, внезапно утратившего престиж, в котором он нуждается для сохранения чувства безопасности. Сходным образом, женщина, мазохистски зависимая от мужа, может ощутить тревогу, если возникает опасность его потери вследствие внешних обстоятельств, будь то болезнь, отъезд из страны или другая женщина.

Понимание тревоги при неврозах осложняется тем, что источники угрозы могут находиться в самом невротике. Любой фактор внутри него — самое обычное чувство, реактивная враждебность, внутренний запрет, противоположная невротическая наклонность — может стать источником опасности, если не срабатывает предохранительный механизм, обеспечивающий безопасность.

Такая тревога может быть вызвана у невротика тривиальной ошибкой, обычным чувством или побуждением. Например, у человека, безопасность которого основывается на непогрешимости, она может возникнуть, если он совершит ошибку, допустимую для любого, в частности, перепутав имя или не сумев учесть все возможности при подготовке к путешествию. Точно так же у человека, нуждающегося в демонстрации своего альтруизма, законное и вполне скромное желание может породить тревогу; человек, чья безопасность основывается на отчужденности, может испытывать тревогу при возникновении любви или привязанности.

При любом нарушении сбалансированности системы человек — среда недостаточность психических или физических ресурсов индивидуума для удовлетворения актуальных потребностей, рассогласование самой системы потребностей, опасения, связанные с вероятной неспособностью реализовать значимые устремления в будущем, а также с тем, что новые требования среды могут обнаружить несостоятельность, являются источником тревоги. Тревога, обозначаемая как ощущение неопределенной угрозы, характер и (или) время возникновения которой не поддаются предсказыванию, как чувство диффузного опасения и тревожного ожидания [15], как неопределенное беспокойство [11], представляет собой результат возникновения или ожидания фрустрации и наиболее интимный (и облигатный) механизм психического стресса. Облигатность этого механизма вытекает, очевидно, из уже упоминавшейся связи психического стресса с включением психологической переменной — угрозы [12], ощущение которой представляет собой центральный элемент тревоги и обуславливает ее биологическое значение как сигнала неблагополучия и опасности.

С возникновением тревоги связывают усиление поведенческой активности, изменение характера поведения или включение механизмов интрапсихической адаптации, причем уменьшение интенсивности тревоги воспринимается как свидетельство достаточности и адекватности реализуемых форм поведения, как восстановление ранее нарушенной адаптации.

В отличие от боли, тревога — сигнал опасности, которая еще не реализована. Прогнозирование этой опасности носит вероятностный характер, зависит и от ситуационных, и от личностных факторов, определяясь в конечном итоге особенностями транзакций в системе человек — среда. При этом личностные факторы могут иметь более существенное значение, чем ситуационные, и в таком случае интенсивность тревоги в большей степени отражает индивидуальные особенности субъекта, чем реальную значимость угрозы. Значение личностных факторов определило направление исследований, разделяющих тревогу как личностную черту, обуславливающую

---

<sup>1</sup> Березин Ф.Б. «Психическая и психофизиологическая адаптация человека». Л., 1988. С.13—21. (с сокращ.)

готовность к тревожным реакциям, и актуальную тревогу, входящую в структуру психического состояния в данный конкретный момент [1, 16, 7].

Тревога, по интенсивности и длительности неадекватная ситуации, препятствует формированию адаптивного поведения, приводит к нарушению поведенческой интеграции, к возникновению вторичных (осознанных или неосознаваемых) проявлений, которые наряду с тревогой определяют психическое состояние субъекта, а в случае развития клинически выраженных нарушений психической адаптации — картину этих нарушений. Таким образом, тревога лежит в основе любых (адаптивных и неадаптивных) изменений психического состояния и поведения, обусловленных психическим стрессом.

Психологическое и психопатологическое значение тревоги, которую со времени описания невроза тревоги З.Фрейдом [9] рассматривали как ствол общей невротической организации, стало предметом обсуждения в поистине необозримой литературе. Анализ патогенетической роли тревоги при психопатологических явлениях, которые представляют собой клинически выраженные нарушения психической адаптации, дает основание считать тревогу ответственной за большую часть расстройств, в которых проявляются эти нарушения. Тревога выступает либо как основное слагаемое различных психопатологических синдромов, либо как базис, на котором формируются психопатологические или психосоматические проявления [17, 8, 3, 4, 11, 14]. Несмотря на длительные и обширные исследования в этой области, подход к понятию «тревога» и связанные с ней теоретические концепции нельзя считать однозначными. Среди вопросов, по которым точки зрения исследователей существенно расходятся, можно отметить различия между тревогой и страхом, проблему нормальной и патологической тревоги и понимание тревоги как единого явления или термина для обозначения совокупности явлений.

Разграничение тревоги и страха обычно базируется на критерии, введенном в психиатрию К. Ясперсом [10], в соответствии с которым тревога ощущается вне связи с каким-нибудь стимулом («свободно плавающая тревога»), тогда как страх соотносится с определенным стимулом и объектом. Такой подход наиболее распространен.

Одной из причин, обуславливающих разноречивость взглядов на тревогу (и, вероятно, наиболее существенной), может быть представление о том, что понятию «тревога» должно соответствовать единое феноменологическое выражение ее. Если же допустить, что проявления тревоги закономерно изменяются в зависимости от ее интенсивности и особенностей формирования, то феноменологические различия между тревогой и страхом, между нормальной и патологической тревогой могут

быть выражением этих изменений.

Такие закономерности можно изучать на моделях (клинических и экспериментальных), в которых возникновение тревоги и страха обусловлено вызванным экспериментальным воздействием или патогенными факторами нарушения функционирования церебральных структур, играющих важную роль в генезе эмоциональных состояний.

Гипоталамус, представляющий собой достаточно высокий уровень интегративной деятельности мозга, имеет столь важное значение в организации эмоционального поведения, что в нем практически нет зон, раздражение которых вызвало бы вегетативные эффекты без параллельного возникновения эмоциональных реакций [5], с чем может быть связана особая роль гипоталамуса среди лимбических структур, контролирующих тревогу и страх. Эта особая роль гипоталамуса объясняется также тем обстоятельством, что структуры других уровней мозга, включающиеся в эмоциональное возбуждение, находятся в морфологической и функциональной зависимости от эмоциогенных зон гипоталамуса, а раздражение этих зон можно использовать для получения экспериментальных моделей эмоционального стресса [6].

Для решения вопроса о возможности оценки тревоги как единого функционального явления, имеющего различные феноменологические выражения, представляют интерес данные о смене таких явлений при раздражении тех гипоталамических структур, воздействие на которые вызывает у животных реакцию страха. В этом плане особенно характерны результаты, полученные при исследовании мотивированного поведения обезьян, вызванного раздражением подкорковых структур [13]. В названных экспериментах раздражение зон избегания в гипоталамусе током нарастающей силы позволило выделить три порога реакции. Достижение первого из них характеризовалось появлением настороженности, но не сопровождалось явным страхом; при втором наблюдались выраженные реакции страха и стремление к бегству; при третьем пороге возникала реакция паники, при которой целесообразное поведение становилось невозможным.

То обстоятельство, что описанное развитие аффективных реакций в ряду настороженность — страх — паника отмечалось при стимуляции одной и той же зоны гипоталамуса при неизменном характере раздражителя только в силу изменения интенсивности воздействия, свидетельствует в пользу рассмотрения этих реакций как единого явления. Однако феноменологическое выражение его меняется в зависимости от выраженности. В то же время условия физиологического эксперимента не позволяют дифференцировать тревогу и страх и достаточно адекватно моделировать сложные психологические и психопатологические явления.

Исследование феноменологии тревоги и ее динамики при гипоталамических нарушениях у человека, которые можно рассценивать как клинический аналог рассмотренной экспериментальной модели, представляет возможность детально проанализировать характер и динамику наблюдающихся аффективных состояний. Такое изучение позволило сформулировать представления о существовании тревожного ряда [2, 3], который оказался неспецифичным для гипоталамических расстройств и представляет собой существенный элемент процесса психической адаптации. Тревожный ряд включает несколько аффективных феноменов, закономерно сменяющих друг друга по мере возникновения и нарастания тревоги.

***Ощущение внутренней напряженности.*** Это элемент тревожного ряда, отражающий наименьшую интенсивность тревоги. Создавая напряженность, настороженность, а при достаточной выраженности — и тягостный душевный дискомфорт, это ощущение не имеет в то же время оттенка угрозы, а служит сигналом вероятного приближения более тяжелых тревожных явлений. Именно этот уровень тревоги имеет наиболее адаптивное значение, поскольку ощущение внутренней напряженности способствует интенсификации и модификации активности, включению механизмов интрапсихической адаптации и при этом может не сопровождаться нарушениями интеграции поведения.

***Гиперестезические реакции.*** При нарастании тревоги они сменяют ощущение внутренней напряженности или присоединяются к нему. При проявлении гиперестезических реакций ранее нейтральные стимулы приобретают значимость, привлекают внимание, а при большой их выраженности придают таким стимулам отрицательную эмоциональную окраску, что может лежать в основе недифференцированного реагирования, описываемого, в частности, как раздражительность. Повышение значимости ранее нейтральных воздействий может сопровождаться ощущением усиления их интенсивности (это особенно часто касается слуховых восприятий — гиперacusии, несколько реже — зрительных и тактильных). Однако такое ощущение — не обязательный компонент гиперестезических явлений, основную отличительную черту которых представляет собой нарушение дифференцировки значимых и незначимых стимулов, ведущее к неадекватным по направленности и силе поведенческим реакциям. С возникновением гиперестезических реакций может быть связан описываемый П. В. Симоновым [5] переход от поведения, тонко специализированного, к реагированию по типу доминанты Ухтомского, в результате которого множество событий внешней среды становится значимым для субъекта. Уменьшение избирательности реагирования, вызванное сглаживанием различий между



нейтральными и значимыми восприятиями, между сигналом и фоном, биологически целесообразно в случаях недостаточно структурированных и потенциально опасных ситуаций, ибо обеспечивает необходимую генерализацию бдительности. Однако усиление реакций на обычно незначимые стимулы и отрицательная эмоциональная окраска нейтральных восприятий любой модальности еще более уменьшают структурированность ситуации и усиливают тревогу, способствуя появлению ощущения неопределенной угрозы.

**Собственно тревога.** Это центральный элемент рассматриваемого ряда, который проявляется ощущением неопределенной угрозы, чувством неясной опасности (немотивированная, свободно плавающая тревога). Как уже отмечалось, характерный признак тревоги — невозможность определить характер угрозы и предсказать время ее возникновения. Неосознаваемость причин, вызвавших тревогу, может быть связана с отсутствием или бедностью информации, позволяющей в необходимой мере анализировать ситуацию, с неадекватностью ее логической переработки или несознанием факторов, вызывающих тревогу, в результате включения психологических защит. В последнем случае недостаточная структурированность ситуации может быть результатом несовместимости информации о причинах тревоги с установками субъекта, сложившимися системами отношений или его представлениями о собственной личности. Интенсивность тревоги сама по себе снижает возможность логической оценки информации. Так, в случае тревоги, наблюдающейся в структуре гипоталамических пароксизмов, сообщенная ранее информация о генезе этих явлений и опыт предшествующих аналогичных состояний (которые адекватно используются вне тревожных состояний) не определяют поведение субъекта при нарастании интенсивности тревоги.

**Страх.** Неосознаваемость причин тревоги, отсутствие связи ее с определенным объектом, невозможность конкретизировать ощущаемую угрозу делают невозможным и какую-либо деятельность, направленную на предотвращение или устранение угрозы. Психологическая неприемлемость такой ситуации вызывает смещение тревоги к тем или иным объектам. В результате неопределенная угроза конкретизируется. Опасность связывается с вероятностью наступления конкретных обстоятельств, с ожиданием соприкосновения с объектами, которые расцениваются как угрожающие. Такая конкретизированная тревога представляет собой страх. Хотя объекты, с которыми связывается страх, необязательно имеют отношение к действительным причинам тревоги, конкретизация тревоги создает у субъекта представление о том, что угроза может быть устранена с помощью определенных действий. Такое представление не зависит от

соответствия объекта, вызывающего страх, и реальных причин тревоги. Для его формирования необходимо только ощущение связи угрозы с конкретной ситуацией. Так, при гипоталамических нарушениях формирование страха одиночества, толпы, страха перед поездками на городском транспорте позволяло ослабить интенсивность расстройств тревожного ряда за счет ограничительного поведения, дающего возможность избегать подобных ситуаций, хотя такое поведение не затрагивало причины тревожных расстройств, тогда как до этого при ощущении неопределенной угрозы формирование поведения, уменьшающего тревогу, было невозможно.

#### ***Ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы.***

Нарастание интенсивности тревожных расстройств приводит субъекта к представлению о невозможности избежать угрозы, даже если она связывается с конкретным объектом, с определенной ситуацией. Так, страх перед возможным возникновением тяжелого соматического заболевания при появлении ощущения неотвратимости надвигающейся катастрофы сменяется ужасом перед неминуемой и близкой гибелью. Возможность возникновения ощущения неотвратимости надвигающейся катастрофы зависит только от интенсивности тревоги, а не от фабулы предшествовавшего страха. При нарастании интенсивности тревоги это ощущение может возникнуть на базе любого страха (например, уже упоминавшегося страха перед поездками на городском транспорте, на базе фобий одиночества или толпы), фабула которого не свидетельствует о возможности катастрофы. Неотвратимой может представляться даже неопределенная угроза. В этом случае развитие тревожных расстройств достигает степени неотвратимости надвигающейся катастрофы, минув стадию страха.

***Тревожно-боязливое возбуждение.*** Потребность в двигательной разрядке при ощущении неотвратимости надвигающейся катастрофы, панические поиски помощи проявляются в тревожно-боязливом возбуждении, которое представляет собой наиболее выраженное из расстройств тревожного ряда. При тревожно-боязливом возбуждении вызываемая тревогой дезорганизация поведения достигает максимума, и возможность целенаправленной деятельности исчезает.

*Соответственно тревожный ряд в порядке нарастающей тяжести включает в себя следующие явления: ощущение внутренней напряженности — гиперестезические реакции — собственно тревогу — страх — ощущение неотвратимости надвигающейся катастрофы — тревожно-боязливое возбуждение.* При пароксизмальном<sup>1</sup> нарастании

---

<sup>1</sup> Т.е. приступообразном

тревоги все указанные явления можно наблюдать в течение одного пароксизма. В других случаях их смена происходит постепенно, а при относительно стабильных состояниях каждый из элементов тревожного ряда отмечается в течение продолжительного времени. Как правило, между стабильностью состояния и выраженностью тревожных расстройств существует обратная зависимость: наиболее стабильны состояния, характеризующиеся внутренней напряженностью, наименее стабильны те, картина которых определяется ощущением неотвратимости надвигающейся катастрофы и тревожно-боязливым возбуждением.

От выраженности тревоги и интенсивности ее нарастания зависит полнота представленности элементов тревожного ряда: при малой интенсивности тревоги ее проявления могут ограничиваться ощущением внутренней напряженности, при стремительном нарастании интенсивности могут не улавливаться начальные элементы ряда, при постепенном развитии и достаточной выраженности могут проследиваться все элементы ряда. Таким образом, все феноменологические проявления тревоги могут отмечаться при участии одних и тех же гипоталамических структур, возникать в этом случае независимо от преморбидных личностных особенностей, сменять друг друга при изменении тяжести тревожных расстройств. Все это свидетельствует в пользу представлений о единой природе тревоги.

## Литература

1. Бакеев В. А. О тревожно-внушаемом типе личности // Новые исследования в психологии. М., 1974. N 1. С. 19.
2. Березин Ф. Б. Роль гипоталамуса в механизме действия психотропных средств в свете изучения психопатологии гипоталамического синдрома // Современные психотропные средства. М., 1967. Вып. 2. С. 61—70.
3. Березин Ф. Б. Психопатология гипоталамических поражений (клиника, нейро-гуморальное регулирование, закономерности действия психотропных средств): Автореф. дис. д-ра мед. наук. М., 1971.
4. Пуховский Н. Н. Клиника тревожных расстройств и некоторые гуморальные корреляты тревоги при гипоталамических поражениях: Автореф. дис. . . канд. мед. наук. М., 1971.
5. Симонов П. В. Эмоциональный мозг. М., 1981.
6. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса. М., 1981.
7. Ханин Ю. Л. Исследование тревоги в спорте // Вопр. психологии. 1978. N 6. С. 94—106.

8. Ey H., Bernard P., Brisset Ch. Manuel de psychiatrie. Paris, 1967.
9. Freud S. Collected papers. London, 1953.
10. Jaspers K. Allgemeine Psychopathologie. 5th ed. Berlin, 1948.
11. Kapinski A. Lek. Warszawa, 1977.
12. (Lazarus R. S.) Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс: Пер. с англ. М., 1970. С. 178—208.
13. (Lilly J. C.) Лилли Дж. Мотивированное поведение при раздражении подкорковых структур: Старт- и стопреакции // Механизмы целого мозга: Пер. с англ. М., 1963. С. 232—256.
14. May R. The meaning of anxiety. New York, 1979.
15. Pöldinger W. Aspects of anxiety// Anxiety and tension — new therapeutic aspects. Basel, 1970. P. 7—21.
16. Spielberger Ch., Sarason J. Stress and anxiety. Washington, D. C., 1975. Vol. 1.
17. Sullivan H. S. The interpersonal theory in psychiatry. New York, 1953.

Первый шаг, который нужно сделать, чтобы понять *сущность* агрессии, состоит в том, чтобы найти ясную и точную формулировку этого термина. Вообще говоря, эта книга, как и многие другие ориентированные на исследование работы, определяет *агрессию как любую форму поведения, которая нацелена на то, чтобы причинить кому-то физический или психологический ущерб*. Хотя все больше и больше исследователей используют такое определение, оно не является общепринятым, и сегодня термин «агрессия» имеет много различных значений, как в научных трудах, так и в обыденной речи. В результате мы не всегда можем быть уверены в том, что же имеется в виду, когда индивид характеризуется как «агрессивный» или действие определяется как «насильственное». Порою и словари оказываются не слишком полезными. В некоторых из них говорится, что слово «агрессия» обозначает насильственное нарушение прав другого лица и оскорбительные действия или обращение с другими людьми, равно как и дерзкое, самоуверенное поведение. В этом определении представлены весьма разнообразные действия, но все они обозначаются словом «агрессия». Специалисты в области психического здоровья и исследователи поведения животных не более точны в определениях, чем подобные словари; используя термин «агрессия», они тоже имеют в виду несколько различных значений.

### СЛЕДУЯ ЗНАЧЕНИЯМ ОБЫДЕННОЙ РЕЧИ

Иногда понятие агрессии использовалось в крайне широком значении. Так, например, многие психоаналитики постулируют наличие *общего агрессивного драйва*, который обуславливает широкий спектр поведенческих актов, многие из которых не являются по своей природе явно агрессивными. Как агрессия рассматривается не только немотивированное нападение на другого человека, но и стремление к независимости или энергичное отстаивание собственного мнения. Столь широкое понимание значения термина может создавать серьезные проблемы. Наряду с сомнительным допущением относительно существования общего драйва, который может проявляться через самые разнообразные действия, данная концепция испытывает существенное

---

<sup>1</sup> Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. С.24—44 (с сокращ.)

влияние слов из обиходного языка — момент неаповажный и заслуживающий специального комментария.

Рассмотрим, например, книгу об агрессии, написанную для широкого читателя. Автор утверждает, что «не существует четкой границы между теми формами агрессии, о которых приходится сожалеть, и такими, которые необходимы для самосохранения». Для этого автора агрессия является не только намеренным стремлением причинить вред другому человеку, но и «основой интеллектуальных достижений, утверждения независимости и даже собственного достоинства, которое дает человеку возможность высоко держать голову, находясь среди других людей». А для доказательств существования *общего агрессивного драйва* автором используются главным образом примеры словоупотребления:

«... слова, используемые нами для описания интеллектуальной деятельности, — это слова, относящиеся к агрессии. Мы атакуем проблемы или вгрызаемся в них. Мы овладаем проблемой, борясь и преодолевая ее сложность» [13].

Эта концепция агрессии настолько широка, что включает в себя вообще все, что обозначается в нашей культуре словом «агрессия». Поскольку напористость часто называется словом «агрессия» — как, например, когда мы говорим об «агрессивном продавце», который настойчиво и энергично старается продать товар, — понятие агрессии по такой логике должно включать и напористость вместе со всеми другими формами энергичного и решительного поведения. Более того, утверждается, что у всех этих разнообразных действий одна и та же мотивация. Действительно, весьма спорная гипотеза.

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ АГРЕССИИ БЕЗ УЧЕТА МОТИВАЦИОННЫХ ПРЕДПОСЫЛОК**

Другой крайностью являются узкоспециальные определения агрессии, игнорирующие какие бы то ни было мотивационные предпосылки. Арнольд Басс предложил наиболее, быть может, известную из таких безмотивационных концепций [3]. В то время когда Басс писал свою книгу (содержащую первый обзор новейших психологических исследований человеческой агрессии), он находился под влиянием предубеждений, которые бихевиористы питают против так называемых «менталистских» концепций. Поэтому Басс попытался определить агрессию способом внешнего описания, не используя субъективные идеи, такие, как «намерение». Басс указывал, что намерения было бы трудно оценить объективно; ведь, нападая на кого-либо, агрессоры нередко представляют свои цели ложным образом, и даже при желании оставаться верными истине, они могут оказаться не в состоянии определить, к чему же они

стремились на самом деле. С этой точки зрения агрессия лучше всего определяется просто как «причинение вреда другому человеку».

Подобное определение сразу же порождает очевидную проблему: невозможно отрицать, что «причинение вреда другому человеку» совсем неравнозначно *умышленной попытке* причинить кому-то вред. Пешеход, нечаянно толкнувший кого-то в потоке людей, конечно же, должен трактоваться иначе, чем школьный хулиган, намеренно обижаящий других детей. А что мы скажем о тех случаях, когда человек намеренно причиняет страдание другим людям, чтобы помочь им, как, например, дантист или хирург?

## АГРЕССИЯ КАК НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Другой способ дать определение агрессии, игнорируя понятие намерения, состоит в том, чтобы описывать агрессивное поведение как нарушение социальных норм. Не только многие неспециалисты, но и профессиональные психологи нередко называют человека агрессивным, если он совершает действия, нарушающие принятые в данном обществе правила поведения. Разделяя эту позицию, выдающийся психолог Альберт Бандура отмечал, что многие из нас обозначают поведение как «агрессивное», когда оно противоречит социально одобряемой роли [1]. Человек, использующий нож для того, чтобы ограбить кого-то, явно нарушает социальные нормы. Любой из нас сказал бы, что такой владелец ножа агрессивен, в то время как хирург, оперирующий пациента, никоим образом не агрессор, ибо его действие составляет часть социально одобряемой деятельности. Ясно, что слово «агрессия» для большинства людей имеет негативный смысл, и мы, как правило, не называем чьи-то действия агрессивными, если одобряем это поведение. Но должны ли исследователи, изучающие агрессию на научной основе, определять ее как поведение, нарушающее социальные нормы и правила, лишь потому, что такая трактовка широко распространена?

Следует прояснить два вопроса: во-первых, правомерно ли ограничивать понятия, используемые в социальных науках, значениями, присущими словам повседневного языка, и, во-вторых, действительно ли полезно трактовать агрессию как действия, нарушающие социальные правила?

***Должны ли исследователи ограничиваться значениями повседневного смысла?*** Рассмотрим сначала первый вопрос. На мой взгляд, большинство исследователей согласны, что жесткая приверженность к обыденному языку может тормозить научную мысль. В то время как любая наука стремится разрабатывать термины, которые имеют ясные и специфические значения, обыденный язык часто бывает неопределенным и

неточным. Слово «агрессия» в повседневной речи имеет много значений, и зачастую трудно понять, что подразумевается в том или ином конкретном случае. Что имеют в виду неспециалисты, характеризуя кого-то как «агрессивную» личность? Говорят ли они, что этот человек часто нарушает социальные нормы (и если это так, то какие нормы?), или же речь идет о том, что данный индивид часто демонстрирует свою независимость и самоуверенность, или, наконец, то, что он проявляет злонамеренность и враждебность по отношению к другим людям? Помимо неправильного поведения, термин «агрессия» может обозначать и многие другие вещи, но мы не всегда уверены в том, какое именно значение вкладывает в это понятие человек, его употребляющий. Исследователи должны избегать неточности повседневного языка с тем, чтобы наши коллеги, студенты и широкая публика — а, в конце концов, и мы сами — могли иметь четкое представление о том, что же мы имеем в виду.

***Можно ли рассматривать агрессию только в качестве социально порицаемого явления?*** Второй вопрос тесно связан с первым. Независимо от того, пользуемся мы значениями повседневного языка или нет, стоит ли рассматривать агрессию как поведение, связанное с нарушением социальных правил? Мой ответ — «нет», ибо мы не всегда можем точно определить, какие именно правила и социальные нормы релевантны рассматриваемому действию.

Предположим, человеку нанесли оскорбление. В состоянии ярости он бьет того, кто его оскорбил. Некоторые из наблюдателей, разумеется, не назовут этого человека агрессивным, ведь он был прав в своем желании отомстить или наказать обидчика. Немало найдется и таких, кто считает, что с точки зрения морали лучше «подставить другую щеку». Действие, рассматриваемое одними как нормальное и оправданное отмщение, другими расценивается как неоправданная агрессия. Примером может служить отношение к насилию, широко распространенному в американских семьях. Представители правопорядка и большинство медиков считают, что родители, бьющие своих детей, агрессивны. Однако, если вы спросите об этом самих родителей, многие из них, вероятно, скажут, что они вовсе не агрессивны, а только добиваются дисциплины от своенравных и непослушных подростков [8]. Такой же ответ дали бы мужья, которые бьют своих жен. На основе опроса состоящих в браке мужчин и женщин Страус, Джеллес и Стейнметц пришли к заключению, что многие мужья рассматривают «брачное свидетельство как лицензию, позволяющую бить жен» [14]. Эти люди считают, что они имеют право бить своих жен, если жены нарушают их правила. Наблюдая, как мать отшлепала своего ребенка, вы будете думать, что она агрессивна, если не одобряете такое поведение, но отрицать ее агрессивность, если вы ей



симпатизируете. А как расценивать действие террористов, захвативших авиалайнер и угрожающих пассажирам? Большинство людей во всем мире осуждают подобные действия и считают террористов преступниками, совершающими грубое насилие. Однако *сами террористы* утверждают, что они борются за справедливое дело.

Если мы сталкиваемся с проблемой, пытаясь определить, являются ли допустимыми действия наших соотечественников и современников, то представьте себе трудности, с которыми мы встретимся, если придется квалифицировать поведение людей других культур и других исторических периодов. Лишь несколько сотен лет назад в большинстве западных стран муж имел законное право убить свою неверную жену и ее любовника. Что мы скажем о главном персонаже шекспировской трагедии «Отелло»? Был ли Отелло агрессивен, когда лишал жизни Дездемону, думая, что она была ему неверна? Признаваясь в убийстве, он фактически отрицал, что это было преступление, говоря, что «поступил на законных основаниях».

Исходя из концепции агрессии как неправильного поведения, в любом из приведенных примеров мы называем случившееся «агрессией» или отрицаем это, только исходя из того, какую сторону конфликта одобряем. Такое положение дел нельзя признать удовлетворительным. Определение действия как агрессивного или как не являющегося таковым становится произвольным. Агрессия осуждается обществом (к счастью), но было бы неправильным делать социальное неодобрение необходимой частью определения агрессии.

## ЦЕЛИ АГРЕССИИ

Большинство исследователей настаивают на том, что подлинно адекватное определение агрессии должно соотноситься с намерением нападающего. Однако, хотя почти все теоретики согласны, что агрессия — это намеренное действие, отсутствует общее понимание целей, которые преследуют агрессоры, когда стремятся причинить вред другим людям. Хотят ли нападающие главным образом причинить ущерб своим жертвам или же стараются достичь еще каких-то целей? Это один из главных вопросов научного исследования агрессии, и ученые дают на него различные ответы.

Представим себе, что мужчина взбешен каким-то замечанием своей жены и в ярости наносит ей удар. Как и некоторые другие авторы, я предположил бы, что такое нападение вызвано в значительной мере внутренним побуждением и направлено, прежде всего, на то, чтобы нанести оскорбление или причинить жертве ущерб. Напротив, многие социальные ученые, да и неспециалисты не ставят акцент на причинение жертве вреда, а полагают, что у агрессии могут быть совершенно иные

цели. Муж может считать, что побоями и причинением страданий жене он сумеет утвердить свое доминирование над ней, приучить жену не раздражать его в следующий раз, достичь контроля в угрожающей ситуации и так далее.

В своей книге я буду неоднократно возвращаться к этим двум концепциям. Я вновь и вновь буду говорить о том, что иногда нападения совершаются более или менее импульсивно, в то время как в других случаях они представляют собой рассчитанные действия и совершаются в ожидании получения определенных выгод.

## **ЦЕЛИ АГРЕССИИ, НЕ СВЯЗАННЫЕ С ПРИЧИНЕНИЕМ УЩЕРБА**

Многие из социальных ученых считают, что большинство агрессивных действий мотивировано не только желанием нанести вред жертве агрессии. В основном, соглашаясь с тем, что агрессоры действуют расчетливо, рационально, сторонники данного подхода утверждают, что нападающие имеют и другие цели, которые могут быть для них более важными, чем желание причинить ущерб своим жертвам: желание влиять на ситуацию, осуществлять власть над другой личностью или сформировать благоприятную (предпочитаемую) идентичность. Разумеется, иногда поведение определяется одновременным действием различных факторов. Агрессоры могут стремиться добиться своего или утвердить свою власть с тем, чтобы повысить чувство собственной ценности.

**Принуждение.** Некоторые психологи, например Джеральд Паттерсон [11, 12] и Джеймс Тедеша [см. особенно: 15], особо подчеркивают тот факт, что агрессия часто бывает ничем иным, как грубой попыткой принуждения. Нападающие могут причинить ущерб своим жертвам, но, по мнению Паттерсона и Тедеша, их действия являются, прежде всего, попыткой повлиять на поведение другого человека. Они могут стремиться, например, к тому, чтобы заставить других перестать делать то, что их раздражает.

Идеи Паттерсона основываются главным образом на его исследованиях внутрисемейных взаимодействий. В своем исследовании наблюдатели интервьюировали членов семей и скрупулезно фиксировали, как ведут себя взрослые и дети по отношению друг к другу. Затем психологи сравнивали взаимодействия в «нормальных» семьях со взаимодействиями в семьях, которые имеют проблемных детей (подростков с трудностями в общении, обычно из-за своей высокой агрессивности). Выяснилось, что проблемные подростки располагают широким диапазоном поведенческих стратегий, используемых для того, чтобы контролировать других членов семьи. Они часто демонстрируют негативизм и критицизм, отказываются

делать то, о чем их просят, и даже при случае могут ударить братьев или сестер и других людей, стараясь заставить делать то, что им хочется.

**Власть и доминирование.** Другие теоретики идут дальше, считая, что агрессия включает не только принуждение. С их точки зрения, агрессивное поведение часто бывает направлено на поддержание и усиление власти и доминирование нападающего. Агрессор может нападать на жертву, стремясь добиться выполнения своих желаний, но, как считают сторонники данного подхода, его главная цель — утвердить в отношениях с жертвой собственные доминирующие позиции.

Данная интерпретация особенно часто встречается в литературе, посвященной проблемам насилия в семье. Сильнейшие члены семьи — наиболее сильные физически или пользующиеся силой социального статуса и авторитета — обычно с большей вероятностью нападают на менее сильных членов семьи, нежели становятся их жертвами. Вероятно, объясняется это тем, что более сильные стремятся посредством силы сохранить свое доминирующее положение. Финкельхор [10, р. 77] именно таким образом интерпретировал некоторые данные исследования насилия в семье, проведенного Страусом, Джеллесом и Стейнметц. В этом исследовании было выявлено, что многие женщины, которых бьют их мужья, не имели работы, не участвовали в принятии семейных решений, были малообразованны. Финкельхор полагает, что эти женщины были психологически (а не только физически) более слабыми сравнительно с их мужьями. Поэтому во время семейных ссор они легко становились жертвами атак со стороны их психологически и социально более сильных мужей.

При рассмотрении агрессии в семье существует два подхода. Первый (предпочитаемый Финкельхором и некоторыми феминистски ориентированными авторами) предполагает, что разница в силе сама по себе ведет к применению насилия. Сильные бьют слабых, потому что, как формулирует Джеллес, «...они могут делать это... [Люди] будут применять насилие в семье, если те или иные минусы не перевешивают преимуществ или выгод, которые они в результате получают» [7, р. 157].

Мужья бьют своих жен, потому что считают, что имеют силу, власть и право так поступать, особенно если супруга «ведет себя неправильно». Второй подход — несколько более сложный, но, на мой взгляд, более адекватный вариант анализа: объяснение насилия не просто разницей сил, но борьбой за власть и доминирование. Когда мужья и жены ссорятся, они соперничают за контроль и влияние, и агрессия может возникать из этой борьбы. Этот тип конфликта встречается отнюдь не редко.

**Стремление произвести впечатление.** Согласно еще одному варианту интерпретации, агрессоры главным образом заинтересованы тем,

что о них думают другие.

В исследованиях подростковых банд и преступников, совершающих насилие, уже давно отмечалось, что многие из этих людей чрезвычайно озабочены своей репутацией. Широко известны интервью, которые Ганс Тох проводил с людьми, осужденными за преступления, связанные с насилием. Согласно Тоху, многие из этих преступников крайне беспокоились о своем «образе Я» и, очевидно, направляли немало усилий на «выработку впечатления» о себе как «ужасном и бесстрашном», а их драки были показательными выступлениями, предназначенными для того, чтобы произвести впечатление на жертву и зрителей [16]. Социолог Ричард Фельсон развил эту идею, интерпретировав агрессию как способ произвести впечатление. Он полагает, что не только правонарушители, но и большинство людей считают, что личный вызов выставляет их в невыгодном свете, особенно если они подверглись нападению. И тогда человек бросается в контратаку, стремясь аннулировать «навязанную ему идентичность демонстрацией своей силы, компетенции и смелости». Атакуя обидчика, люди стремятся показать, что они «такие, чье "Я" следует уважать» [5].

## РАЗНООБРАЗИЕ АГРЕССИВНЫХ ЦЕПЕЙ

Все рассмотренные выше формулировки имеют определенные достоинства. Каждая из них выявляет тот или иной мотив, стоящий за агрессивным поведением. Некоторые случаи агрессии вызваны стремлением принудить кого-то к чему-либо, другие продиктованы потребностью агрессора утвердить свою власть и доминирование. Атака агрессора может быть мотивирована даже желанием продемонстрировать, что он достоин уважения. Агрессивное поведение может быть мотивировано еще и другими факторами, такими, например, как желание приобрести деньги или завоевать социальное одобрение. Агрессия может быть связана с целым рядом целей. Концепция, постулирующая существование *общего агрессивного драйва*, страдает серьезным изъяном, ибо игнорирует разнообразие мотивов, которые могут побуждать к агрессии.

## ЖЕЛАНИЕ ПРИЧИНИТЬ УЩЕРБ

Все агрессивные действия имеют нечто общее. Как считает большинство исследователей, целью агрессивного поведения всегда является *намеренное причинение ущерба другому человеку*. Эти исследователи по-разному формулируют свои определения, но имеют в виду одну и ту же идею. Великолепным примером может послужить определение агрессии, предложенное более полувека назад группой ученых Йельского

университета, руководимой Джоном Доллардом и Нилом Миллером. В их классическом труде, посвященном влиянию фрустрации на агрессию, последняя определяется как «действие, целью которого является причинение ущерба другому организму (или заменителю организма)» [4, р. 11]. Другими словами, цель действия состоит в том, чтобы причинить вред. Агрессор хочет нанести вред жертве агрессии. Роберт Бэрн, другой хорошо известный исследователь в этой области, формулирует ту же самую идею в более разработанном виде. Он определяет *агрессию* как «любую форму поведения, направленного к цели нанесения вреда или причинения ущерба другому живому существу, которое мотивировано избегать подобного обращения» [2, р. 7]. Агрессор понимает, что поступает в отношении жертвы таким образом, что жертва явно против подобного с ней обращения. Вопрос не в том, рассматривает ли общество в целом такое поведение как нежелательное. Главное — знание атакующего о том, что жертва не хочет, чтобы с ней так поступали.

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ, ПРИНЯТОЕ В ДАННОЙ КНИГЕ**

В этой книге термин «агрессия» всегда будет означать некоторый вид *поведения*, физического либо символического, которое *мотивировано намерением причинить вред кому-то другому*. Я не буду использовать слово «агрессия» как синоним для слов «самоуверенность», «господство» или «независимость». Я буду использовать термин «насилие» только в отношении крайней формы агрессии, *намеренного стремления причинить серьезный физический ущерб* другому лицу. Ввиду моих целей, «агрессия» не означает несправедливость, обиду, дурное обращение и тому подобное, если только все подобные формы поведения не были вызваны намеренным стремлением причинить ущерб другому *лицу*.

## **ВСЕГДА ЛИ ПРИЧИНЕНИЕ УЩЕРБА ЯВЛЯЕТСЯ ПЕРВИЧНОЙ ЦЕЛЬЮ?**

*Инструментальная и эмоциональная агрессия. Агрессия может служить реализации других целей.* Даже если агрессия всегда включает намерение причинить ущерб, это не всегда является главной целью. Агрессоры, совершая нападения на свои жертвы, могут преследовать и другие цели. Солдат хочет убить своего врага, но его намерение может проистекать из желания защитить свою собственную жизнь, может быть способом проявить патриотизм или же быть продиктовано стремлением заслужить одобрение своих командиров и друзей. Киллер, нанятый криминальными элементами, может стремиться убить определенное лицо, но делает это с целью заработать большую сумму денег. Аналогично, члены уличных криминальных банд могут напасть на

группу прохожих, появившихся в их квартале, желая показать чужакам, какие они крутые парни, которым лучше не попадаться на пути. Разгневанный муж может поколотить свою жену с тем, чтобы утвердить свою доминирующую позицию в семье. Во всех этих случаях, хотя агрессоры имеют намерение причинить ущерб или даже убить свою жертву, оно не является их основной целью. Нападение в этих случаях является скорее средством достижения некоторой другой цели, которая для них более важна, чем причинение ущерба их жертве. Мысль об этой цели инициирует атаку.

Психологи обозначают действие, которое совершается для достижения какой-то внешней цели, а не ради удовольствия от самого действия, «инструментальным поведением». Аналогично и агрессивное поведение, имеющее другую цель помимо причинения ущерба, называется «инструментальной агрессией». Утверждения о том, что человеческая агрессия обычно является попыткой принуждения или стремлением сохранить свою власть, доминирование или социальный статус, в основном расценивают большую часть агрессивных действий как проявление инструментальной агрессии.

**Эмоциональная агрессия.** Многие социальные психологи считают, что существует также и иной вид агрессии, основной целью которой является причинение ущерба другому лицу. Этот вид агрессии, следуя терминологии Фешбаха, часто называют «враждебной агрессией» [6]. Ее можно было бы называть также «эмоциональной», «аффективной» или «гневной» агрессией, поскольку это такая агрессия, которая вызывается эмоциональным возбуждением, причем речь идет о негативных эмоциях и агрессор стремится причинить ущерб другому лицу. Я буду использовать термин «эмоциональная агрессия» с тем, чтобы акцентировать различия между этим поведением и более инструментально ориентированными агрессивными действиями.

В данной книге я буду обсуждать в основном эмоциональную агрессию. Я часто буду обращать внимание на то, что многие из нас испытывают желание атаковать кого-нибудь, когда нам бывает плохо. Во многих из этих случаев, нападая на другого человека, мы не думаем о достижении каких-либо преимуществ или получении каких-то выгод и довольно часто даже знаем, что наши действия не принесут нам какой-либо пользы, скажем, не улучшат наше положение или не сделают его менее неприятным. И все же мы чувствуем побуждение ударить другого человека или разбить, разломать какую-нибудь вещь.

**Некоторые испытывают удовольствие от того, что причиняют вред другим людям.** Понятие эмоциональной агрессии выражает тот факт, что, совершая агрессивные действия, человек может испытывать удо-

вольствие. Многие люди стремятся причинить кому-нибудь ущерб, когда они находятся в подавленном настроении, и, достигая своей цели, получают удовлетворение, так как избавляются от депрессии. Они могут при этом даже испытывать удовольствие и тем самым получать психологическое вознаграждение, причиняя ущерб своим жертвам (до тех пор, пока сами не начинают страдать от негативных последствий своего поведения). Подумайте о том, что это значит. Некоторые люди живут во враждебном окружении, и их часто провоцируют. Другие люди, например, многие подростки из бедных семей, проживающих в гетто больших городов, часто сталкиваются с невозможностью достижения целей, которые ставит перед ними общество. Они не уверены в ценности собственной личности и чувствуют себя бессильными в окружающем мире, который они не могут контролировать. Порой они кипят едва скрываемым возмущением. Каковы бы ни были источники неудовольствия, возмущения, гнева людей, следует признать, что некоторые из них постоянно испытывают побуждения к тому, чтобы атаковать других. Поэтому есть все основания полагать, что, атакуя других людей в подобных случаях, они имеют возможность научиться тому, что агрессия может доставлять удовольствие. Более того, предположим, что такие агрессоры находят также, что, нападая на окружающих, можно получать и другие выгоды: они могут доказать свою мужественность, продемонстрировать, какие они сильные и значимые, завоевать статус в своей социальной группе и так далее. Достижение этих целей учит тому, что агрессия может быть вознаграждающей формой поведения. Повторяющееся получение подобных вознаграждений за агрессивное поведение приводит их к открытию того, что агрессия сама по себе доставляет удовольствие. Независимо от того, как именно это происходит, в результате некоторые люди приходят к тому, что совершают агрессивные действия ради удовольствия от причинения ущерба другим людям, а не только в целях достижения тех или иных выгод. Они могут атаковать кого-либо, даже не будучи эмоционально возбужденными, просто потому, что уже знают: это доставит им удовольствие. Если, например, они скучают или не в духе, то могут отправиться на поиски агрессивных развлечений.

Я полагаю, что именно этим были обусловлены некоторые из прогремевших на всю страну инцидентов, произошедших в Нью-Йорке несколько лет назад. Вы помните историю о молодой женщине, которая была зверски избита и изнасилована в Центральном парке Нью-Йорка в апреле 1989 года? Банда подростков однажды вечером двигалась через парк, нападая на каждого, кто попадался им на пути, а потом набросилась на проходившую мимо женщину. Она была избита столь сильно, что три недели находилась в коме.

Эти действия, несомненно, были обусловлены рядом мотивов. Во-

первых, подростки, вероятно, хотели показать окружению (а может быть, и самим себе), что они крутые парни, которых следует уважать.

Однако если мы посмотрим, как они сами описывали свое поведение, то можем вполне обоснованно полагать, что оно было обусловлено также и другими побудительными факторами. Они говорили, что «разъярились», «вели себя дико и буйствовали просто черт знает почему». Каковы бы ни были прочие мотивы нападения, совершенно очевидно, что эти подростки искали удовольствий, причиняя страдания другим людям. Несчастливая женщина оказалась жертвой этих агрессивных побуждений.

Приведем примеры, казалось бы, бессмысленных нападений на бездомных людей.

*Банда подростков, вооруженных ножами и палками, двигалась ночью в канун Дня всех святых по улице, круша все вокруг. Добравшись до пешеходного моста к Вэст-Айленд, озеверевшая толпа набросилась на нескольких ютившихся там бездомных, оставив одного из них лежащим среди мусора с перерезанным горлом...*

*Группа подростков (некоторые из них были в масках) напала на бездомных людей, вероятно, ради острых ощущений...*

*Детективы, расследовавшие эти зверские нападения, отмечают эскалацию насилия в ночь перед праздником Дня всех святых, когда подростки стараются превзойти друг друга. «Они забавлялись, нападая на бездомных... — говорил один из детективов. — Похоже, им хотелось встряски, острых ощущений. Иногда при виде крови люди впадают в безумие» (New York Times, Nov. 2, 1990).*

Каким образом можно объяснить подобные вещи? Что двигало юными насильниками? У жертв не было денег, и они не вторгались на территорию нападавших. Члены банды на самом деле думали, что утверждают свою маскулинность, избивая усталых больных стариков, которые были слишком слабыми, чтобы защищаться? Возможно, детектив прав. Они просто «забавлялись», причиняя страдания другим. Я предполагаю, что этот вид агрессии гораздо более распространен, чем многие думают. Банды, совершающие агрессивные действия, связанные с насилием, атакуют других ради удовольствия, получаемого от причинения боли, также как и ради достижения чувства силы, контроля, власти над другими.

## ДРУГИЕ КЛАССИФИКАЦИИ

**Физические и вербальные, прямые и не прямые формы агрессии.** Агрессивные действия могут быть классифицированы также и другими способами. Они могут быть дифференцированы, например, с точки зрения их *физической природы* — как *физические действия*, такие,



как удар или пинок, или как *вербальные суждения*, которые могут подвергать сомнению ценность личности другого человека, быть оскорбительными или выражать угрозу объекту агрессии. Предположим, человек был оскорблен коллегой по работе. Он может ударить оскорбившего (прямая физическая агрессия) или, в свою очередь, оскорбить его (прямая вербальная атака), или же он может начать распространять об этом человеке порочащие сведения с тем, чтобы повредить его репутации (непрямая вербальная агрессия).

Доллард и его сотрудники из Йельского университета приводят хорошую иллюстрацию не прямой агрессии, выраженной в символической форме:

Испытуемые были приглашены якобы с целью изучения влияния утомления на простые физиологические реакции. Им не разрешалось спать в течение всей ночи. Они были заядлыми курильщиками, но им не разрешалось курить. Они должны были соблюдать тишину; им не позволялось, каким бы то ни было способом, развлекаться: ни читать, ни разговаривать, ни играть в какие-либо игры... Будучи подвергнуты этим и другим фрустрациям, они проявляли агрессивность в отношении экспериментаторов. Но эта агрессивность, как выяснилось позднее, в данной социальной ситуации выражалась только косвенно... Один из испытуемых заполнил два листа бумаги рисунками, совершенно явно выражающими насильственную агрессию [см. рис. 1—2]. Расчлененные и выпотрошенные тела были изображены в разнообразных гротескных видах... все они представляли шокирующие деформации человеческого тела. Когда другой испытуемый спросил его, что за люди изображены на рисунке, он ответил: "Психологи!". Конечно, он и его друзья по несчастью изрядно повеселились по этому поводу» [4, р. 45].

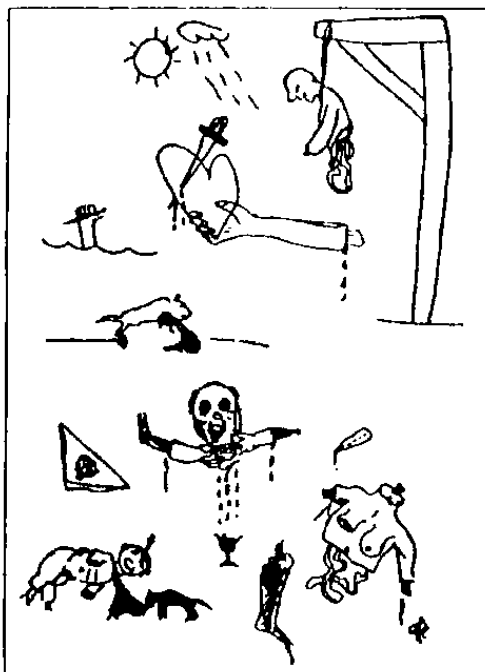


Рис. 1—2. Спонтанные рисунки, выполненные испытуемым в условиях лишения сна.

Хотя и юмористическая по замыслу, эта небольшая история фактически отражает некоторые весьма серьезные вещи. Доллард и его сотрудники полагают, что сильнейшие агрессивные тенденции, стимулированные провокацией (фрустрацией), действуют в направлении воспринимаемого источника фрустрации. Возбужденные люди, следовательно, предпочли бы атаковать источник своих неприятностей столь прямым способом, сколь это возможно, подобно тому, как испытуемые в описанном выше эксперименте, вероятно, хотели бы прямо выразить свои эмоции, то есть поколотить фрустрирующих их психологов. Но если фрустрированные люди думают, что за прямую атаку подвергнутся наказанию, то так же, как испытуемые в эксперименте Долларда, они будут выражать свои агрессивные тенденции лишь косвенно, например, в форме карикатуры. Злобные замечания, враждебные шутки и злые сплетни — это все примеры косвенной агрессии, которая, вероятно, проистекает из подавляемой прямой агрессии.

***Сознательно контролируемые импульсивные (или экспрессивные)***

**аспекты агрессии.** Агрессивные действия можно описывать, рассматривая еще один фактор, который, на мой взгляд, пока не привлек достаточного внимания исследователей агрессии: степень, в которой поведение может быть *сознательно контролируемым* или *импульсивным*.

В некоторых случаях нападения осуществляются спокойно, расчетливо, преднамеренно, с ясно намеченной целью. Агрессоры знают, какие цели они преследуют, и верят, что их действия окажутся успешными. Наемный киллер, убивая свою жертву, идет на рассчитанный риск, так как полагает, что его шансы на успех существенно выше, чем вероятность пострадать от последствий. Девочка может отшлепать своего младшего брата, чтобы привлечь к себе внимание матери.

Бывает, однако, и так, что нападения совершаются без всякого расчета, без обдумывания плюсов и минусов, собственных выгод и нежелательных для агрессора последствий. Некоторые психологи называют это «коротким замыканием» в нормальном процессе оценивания. Находясь в состоянии эмоционального возбуждения либо в силу особенностей личности, некоторые люди не останавливаются, чтобы подумать о последствиях своих действий, прежде чем начинают физически или словесно атаковать жертву. Их внимание в основном фокусируется на том, чего им больше всего хочется в данный момент — на их агрессивной цели, и они не принимают в расчет альтернативные способы действия и возможные негативные последствия.

Примерами такого вида агрессии являются многие убийства. Известный детектив из Далласа говорил об этом так: «Убийства происходят оттого, что люди не думают... Взыграла кровь, завязалась драка и вот уже кто-то зарезан или застрелен» [цит. по: 9]. Он имел в виду, что подобные убийства представляют собой скорее спонтанные акты, вызванные аффектом, нежели результат продуманного решения уничтожить жертву.

Это, конечно, крайние случаи импульсивной и не контролируемой сознанием агрессии, но любой из нас с легкостью припомнит множество не столь драматичных примеров. Разве вам самим не случалось поступать по отношению к другому человеку менее доброжелательно, чем вы того хотели бы, или «выговаривать» кому-то более резко, чем вы намеревались? Быть может, вам приходилось говорить такие вещи, которые сознательно вы и не собирались говорить, или даже совершать агрессивные физические действия, которые вы не могли сознательно контролировать. Если вам что-либо подобное знакомо по личному опыту, то вы в этом совсем не одиноки.

Многие ученые не принимают во внимание фактор импульсивности в эмоциональной агрессии и, по-видимому, продолжают считать, что практически любой акт агрессии определяется более или менее продуманным расчетом возможных затрат и выгод. Я полагаю, что подобные расчеты и оценивания иногда оказываются крайне

редуцированными, особенно в пылу интенсивных эмоциональных состояний. Из неспособности должным образом оценить этот фактор проистекает, на мой взгляд, существенное недопонимание человеческой агрессии.

**Внешнее влияние на импульсивную агрессию.** Не контролируемые сознанием акты импульсивной агрессии не случаются просто так, «ни с того, ни с сего». И они не обязательно в любом случае мотивируются бессознательной враждебностью. На мой взгляд, акты импульсивной агрессии представляют собой эмоциональные реакции, которые «запускаются» интенсивной внутренней стимуляцией. Многие, вероятно, будут удивлены, узнав, как незначительные или нейтральные внешние ситуации могут повлиять на интенсивность внутренней стимуляции. Внутренний «толчок» к агрессии может усилиться настолько, что агрессивная реакция произойдет почти автоматически.

Я хотел бы только описать эксперимент, проведенный Кристофером Свэртом и мною [?]. В начале эксперимента испытуемые подвергались грубому обращению со стороны одного из своих сокурсников, а затем имели возможность наблюдать, как их мучитель получал удары электрического тока. Некоторое время спустя, когда этих испытуемых просили наказывать другого человека (не того, кто их фрустрировал), они наказывали особенно охотно и рьяно, если видели при этом какой-либо нейтральный объект, который *сам по себе не сигнализировал о боли, но который находился в поле восприятия испытуемых раньше, когда они наблюдали страдания разозлившего их сокурсника*. Другими словами, испытуемые видели нечто, напоминавшее о том чувстве удовлетворения, которое они испытывали, наблюдая страдания оскорбившего их человека, и этот напоминающий стимул (объект), очевидно, усиливал агрессивные побуждения, сохранявшиеся от предшествующей провокации (фрустрации).

Другой важный момент в психологии агрессии состоит в том, что иногда агрессивные действия могут быть более (или менее) жестокими вне зависимости от сознательных намерений агрессора. Повышенная агрессивность в описанном эксперименте была обусловлена реакциями испытуемых в отношении *нейтрального* лица, человека, который не был тем, кто их фрустрировал раньше, и к которому они не испытывали ни особой симпатии, ни антипатии. Им не было до него никакого дела, и все же простое наличие ситуационного стимула, ассоциировавшегося у них в уме с вознаграждаемой агрессией, усиливало агрессивное побуждение. Не отдавая себе в этом ясного отчета, они, по-видимому, реагировали импульсивно и автоматически на стимул, ассоциированный с вознаграждаемой агрессией.

В этом эксперименте, как и во многих других случаях импульсивной (или экспрессивной) агрессии, относительно произвольный аспект поведения дополняет более контролируемый и произвольный компонент. Испытуемым в эксперименте Свэрта и Берковица предлагалось наказывать человека, не сделавшего им ничего плохого (нейтральное лицо), и на сознательном уровне они поступали так, как было велено. При этом, однако, в экспериментальной ситуации существовал еще один фактор, вызывающий у них усиление побуждения к агрессии, и испытуемые более рьяно выполняли данную им инструкцию. Давайте еще раз рассмотрим пример, который я предлагал выше: мужчина, который почувствовал себя оскорбленным замечанием жены. Он хочет ударить ее и приближается к ней с угрожающим видом. Затем, предположим, он замечает что-то такое, что ассоциировано в его психике с вознаграждаемой агрессией (либо с агрессией в общем): висящий на стене сувенирный клинок, свой собственный портрет, изображающий его как боксера-любителя, фотографию Рембо с пулеметом в руках или, быть может, вызывающий вид его собственной супруги. Любая из этих деталей может усилить агрессивное побуждение, вызванное замечанием жены. Стимул продвигает внутренние связанные с агрессией реакции, которые усиливают интенсивность порожденных фрустрацией агрессивных побуждений. В результате муж может ударить жену сильнее, чем он сознательно намеревался. Даже если он ее и не ударит, то может нанести гораздо более сильные словесные оскорбления, чем хотел бы. Импульсивные, произвольные реакции «накладываются» на произвольный компонент поведения.

## **НЕКОТОРЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПОВОДУ ГНЕВА, ВРАЖДЕБНОСТИ И АГРЕССИВНОСТИ**

Я обсуждал агрессию в общем и ее различные формы. А что сказать о «гневе» и «враждебности», других двух терминах, которые часто употребляются в связи с агрессией? Как они соотносятся с агрессией? Мой ответ на этот вопрос может вызвать удивление. Давайте еще раз обратимся к примеру рассерженного мужа. Он кричит на жену и затем бьет ее. Многие сказали бы, что он «гневается» и что его агрессия является проявлением гнева. Агрессивные действия мужа при этом не отделяются от его гнева. Слово «гнев» в данном случае относится как к внутреннему состоянию, или драйву, который «запускает» агрессивное поведение, так и к действию. Дело осложняется, однако, еще и тем, что слово «гнев» иногда обозначает особое эмоциональное состояние, и, таким образом, в нашем примере мы можем также сказать, что человек чувствует себя сердитым. Очевидно, исследователи только запутают друг друга, если слова, которые

они используют, имеют столь различные значения. Научное исследование гнева требует, чтобы мы имели ясное и четко очерченное определение понятия «гнев».

«Враждебность» — еще один термин, который не имеет четкого значения в повседневной речи. Поведение оскорбляющего свою жену мужа может быть описано как проявление враждебности по отношению к жене; но что именно означает подобное утверждение? Относится ли в данном контексте слово «враждебный» к чувствам (эмоциональному состоянию) мужа в данный момент, к его постоянной установке по отношению к жене, или оно просто характеризует его поведение? Этот термин употребляется во всех трех значениях.

Различные значения слов «гнев» и «враждебность» не представляли бы особой проблемы, если бы чувства, экспрессивные реакции, установки и поведение всегда были бы, так сказать, конвергентными. Однако, как всем нам хорошо известно, чувство гнева не всегда открыто выражается в поведении, и мы можем высказывать неблагоприятные мнения о других людях даже и тогда, когда мы не испытываем побуждения нападать на них.

Я буду максимально ясно и точно различать термины «агрессия», «гнев» и «враждебность». Определения, которые я буду давать ниже, акцентируют скорее различия, нежели то общее, что есть между этими понятиями. Это, однако, будет стоить труда. Стремясь к ясности и точности, я буду вынужден начать с некоторых значений, которые *обычно* вкладываются в эти понятия. Читатель должен иметь в виду, что мое понятие «гнева» не обязательно соответствует значению, в котором оно употребляется неспециалистами.

## ГНЕВ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ АГРЕССИИ

Прежде всего, я полагаю, что особенно важно различать понятия «гнев» и «агрессия». В случае агрессии мы имеем дело с действием, направленным на достижение определенной цели: причинить ущерб другому лицу. Это действие, таким образом, направлено на определенную цель. Напротив, гнев (как я буду употреблять это понятие) вовсе не обязательно имеет какую-то конкретную цель, но означает определенное эмоциональное состояние. Это состояние в значительной степени порождается внутренними физиологическими реакциями и непроизвольной эмоциональной экспрессией, обусловленной неблагоприятными событиями; моторными реакциями (такими, как сжатые кулаки), выражениями лица (расширенные ноздри и нахмуренные брови) и так далее; определенную роль, вероятно, играют также возникающие при этом мысли и воспоминания. Все эти сенсорные потоки комбинируются в сознании личности в переживание «гнева».

Из каких бы составляющих ни складывалось это эмоциональное состояние, оно не направлено на достижение цели и не служит реализацией конкретного намерения в той или иной конкретной ситуации. В связи с этим важно отметить то, что гнев как эмоциональное состояние не «запускает» прямо агрессию, но обычно только сопровождает побуждение к нападению на жертву. Однако эмоциональное переживание и агрессивное побуждение не всегда выступают вместе. Иногда люди стремятся причинить ущерб другим людям более или менее импульсивно, не отдавая себе сознательного отчета в собственном состоянии гнева.

Агрессия «запускается» внутренней стимуляцией, которая отличается от эмоционального переживания. В моем гипотетическом примере мужа, оскорбляющего свою жену, я бы не говорил, что муж бьет свою жену, *потому что* он разозлен на нее. Скорее, я бы полагал, что атака мужа является результатом побуждения, обусловленного неприятным событием. В данный момент человек может переживать или не переживать состояние гнева, но если он в нем находится, то это состояние выступает вместе с агрессивным побуждением, но не создает его прямо.

## ВРАЖДЕБНОСТЬ

На мой взгляд, *враждебность* можно определить как *негативную установку* к другому человеку или группе людей, которая находит свое выражение в крайне неблагоприятной оценке своего объекта — жертвы.

Мы выражаем свою враждебность, когда говорим, что нам не нравится данный человек, особенно, когда мы желаем ему зла. Далее, *враждебный индивид* — это такой человек, который обычно проявляет большую готовность выражать словесно или каким-либо иным образом негативные оценки других людей, демонстрируя, в общем, недружелюбие по отношению к ним.

## АГРЕССИВНОСТЬ

Наконец, я определяю *агрессивность* как *относительно стабильную готовность к агрессивным действиям в самых разных ситуациях*. Не следует смешивать данное понятие с понятием «враждебности».

Людям, которым свойственна агрессивность, которым часто видятся угрозы и вызовы со стороны других людей и для которых характерна готовность атаковать тех, кто им не нравится, присуща враждебная установка к другим людям; но не все враждебно предрасположенные к другим люди обязательно агрессивны. Таким образом, с моей точки зрения, было бы целесообразнее рассматривать *агрессивность* как

предрасположенность к агрессивному поведению.

В общем, я надеюсь, читателю вполне понятно, что я рассматриваю *стимулирование агрессии, агрессию, злость, враждебность и агрессивность* как отдельные, различные, хотя и взаимосвязанные феномены.

Ученые могут исследовать, когда и почему тот или иной из этих феноменов значимо связан с любым другим, а также когда и почему их взаимосвязь оказывается слабо выраженной. На мой взгляд, однако, было бы ошибочным полагать, что они суть одно и то же, или даже считать, что они всегда тесно взаимосвязаны.

## Литература

1. Bandura, A. (1973). *Aggression: A social learning analysis*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall.
2. Bartol, C. R. (1980). *Criminal behavior: A psychosocial approach*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
3. Buss, A.H. (1961). *The psychology of aggression*. New York: John Wiley.
4. Dollard, J., Doob, L. W., Miller, N. E., Mowrer, O. H., & Sears, R.R. (1939) *Frustration and aggression*. New Haven, Conn Yale Univ. Press
5. Felson, R. B. (1978). Aggression as impression management. *Social Psychology*, 41, 205—213.
6. Feshbach, S. (1984). The catharsis hypothesis, aggressive drive, and the reduction of aggression. *Aggressive Behavior*, 10, 91—101.
7. Gelles, R.J. (1983). An exchange/social control theory. In D. Finkelhor, R. J. Gelles, G. T. Hotaling, and M. A. Straus (Eds.), *The dark side of families: Current family violence research*. Beverly Hills, Calif.: Sage. Pp. 151—165.
8. Kadushin, A., & Martin, J.A. (1981). *Child abuse: An interactional event*. New York: Columbia Univ. Press.
9. Mulvihill, D.J., & Tumin, M.M. (1969). *Crimes of violence*. Staff report to the National Commission on the Causes and Prevention of Violence (Vol. 11). Washington: U.S. Government Printing Office.
10. Pagelow, M.D. (1984). *Family violence*. New York: Praeger.
11. Patterson, G.R. (1975). A three-stage functional analysis of children's coercive behaviors: A tactic for developing a performance theory. In B. C. Etzel, J. M. LeBlanc, D.M. Baer (Eds.), *New developments in behavioral research: Theory, methods, and applications*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
12. Patterson, G.R. (1979). A performance theory for coercive family interactions. In R. Cairns (Ed.), *Social interaction: Methods, analysis,*



and illustration. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

13. Storr, A. (1968). Human aggression. New York: Atheneum.
14. Straus, M.L. A., Gelles, R.J., & Steinmetz, S. (1980). Behind closed doors: Violence in the American family. New York: Anchor/Doubleday.
15. Tedeschi, J. T. (1983). Social influence theory and aggression. In R. G. Geen and E. I. Donnerstein (Eds.), *Aggression: Theoretical and empirical reviews*. Vol. 1. New York: Academic Press. Pp. 135—162.
16. Toch, H. (1969). *Violent men*. Chicago: Aldine.

## Курт Левин

### ТИПЫ КОНФЛИКТОВ<sup>1</sup>

**Левин (Lewin) Курт** (1890–1947) – немецкий и американский психолог, создатель гештальтпсихологии личности, автор динамической концепции поведения с использованием физического понятия «поля». Начал изучать психологию в 1910 году, получил первую научную степень накануне Первой Мировой войны за работу в области ассоциативного научения. После войны, на которой был ранен в бою и получил Железный Крест, вернулся в Берлинский университет, в 1921 году стал приват-доцентом, возглавил там экспериментальную группу, занимавшуюся разработкой гештальтпсихологии личности. В состав группы входили Б.В. Зейгарник, Т. Дембо и др. В 1933 году эмигрировал в США: этот переезд оказал немедленное влияние на американскую психологию. Сначала преподавал в Стэнфорде, с 1935 по 1944 год был профессором Университета Айовы, затем организовал Центр по изучению групповой динамики в Массачусетском Технологическом Институте. Занимался исследованиями лидерства, конфликта и других проблем социальной психологии. Автор более 80 статей и 8 книг по разным проблемам психологической науки. Считается одним из основателей современной социальной психологии.

Сочинения: *A Dynamic Theory of Personality* (1935); *Principles of Topological Psychology* (1936); *Psychological Problems in Jewish Education* (1946); *Frontiers in Group Dynamics* (1946). В рус. пер.: *Разрешение социальных конфликтов* (2000); *Принципы топологической психологии* (2001) и др.

Психологически *конфликт* характеризуется как ситуация, в которой на индивида одновременно действуют противоположно направленные силы равной величины. Соответственно возможны *три типа конфликтной ситуации*.

1. Человек находится между *двумя положительными* валентностями примерно равной величины (рис. 1). Это случай буриданова осла, умирающего от голода между двумя стогами сена.

В общем, этот тип конфликтной ситуации разрешается относительно легко. Подход к одному привлекательному объекту сам по себе часто бывает достаточным, чтобы сделать этот объект доминирующим. Выбор между двумя приятными вещами в общем легче, чем между двумя неприятными, если только это не касается вопросов, имеющих глубокое жизненное значение для данного человека.

---

<sup>1</sup> Lewin K. *A Dynamic Theory of Personality. Selected Papers* [of Kurt Lewin]. New York and London, 1935 (pp.122-128). Перевод с англ. А.А. Пузырея.

Иногда такая конфликтная ситуация может привести к колебанию между двумя привлекательными объектами. Очень важно, что в этих случаях решение в пользу одной цели изменяет ее валентность, делая ее слабее, чем цель, от которой человек отказался<sup>1</sup>.

2. Второй фундаментальный тип конфликтной ситуации имеет место, когда человек находится между двумя приблизительно равными *отрицательными* валентностями. Характерным примером является ситуация наказания, которую ниже мы рассмотрим более полно.

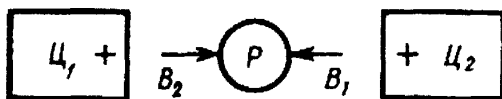


Рис 1

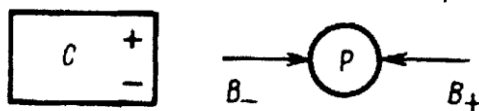


Рис 2

3. Наконец, может случиться так, что один из двух векторов поля идет от *положительной*, а другой — от *отрицательной* валентности. В этом случае конфликт возникает только тогда, когда и положительная и отрицательная валентности присущи одному и тому же объекту. Например, ребенок хочет погладить собаку, которую он боится, или хочет съесть торт, а ему запретили. В этих случаях имеет место конфликтная ситуация, изображенная на рис. 2. Позднее у нас будет возможность более детально обсудить эту ситуацию.

### ТЕНДЕНЦИЯ УХОДА. ВНЕШНИЙ БАРЬЕР

Угроза наказания создает для ребенка конфликтную ситуацию. Ребенок находится между двумя отрицательными валентностями и соответствующими взаимодействующими силами поля. В ответ на такое

<sup>1</sup> Может быть и обратный эффект: усиление привлекательности (повышение субъективной ценности выбранной цели, см. работы Л. Фестингера). — *Прим. ред.*

давление с обеих сторон ребенок всегда предпринимает попытку избежать обеих неприятностей. Таким образом здесь существует неустойчивое равновесие. Ситуация такова, что малейшее смещение ребенка (Р) в психологическом поле в сторону должно вызвать очень сильную результирующую ( $V_p$ ), перпендикулярную к прямой, соединяющей области задания (З) и наказания (Н). Иначе говоря, ребенок, стараясь избежать и работы и наказания, пытается *выйти из поля* (в направлении пунктирной стрелки на рис. 3)

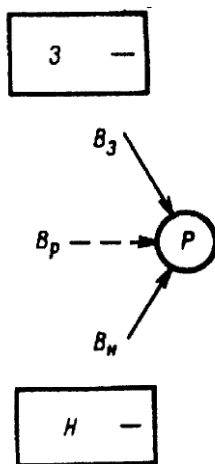


Рис. 3

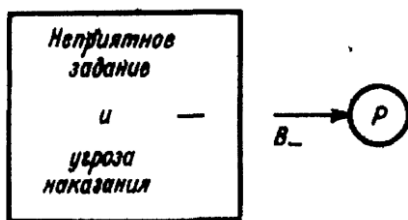


Рис. 4

Можно прибавить, что ребенок не всегда попадает в ситуацию с угрозой наказания таким образом, что он находится точно в середине между наказанием и неприятным заданием. Часто он может быть сначала вне всей ситуации. Например, он должен под угрозой наказания закончить непривлекательное школьное задание в течение двух недель. В этом случае

задание и наказание образуют относительное *единство* (целостность), которое вдвойне неприятно ребенку. В данной ситуации (рис. 4) обычно сильна тенденция к бегству, проистекающая в большей степени из угрозы наказания, чем из неприятности самого задания. Точнее, она исходит из возрастающей непривлекательности всего комплекса, обусловленной угрозой наказания.

Наиболее примитивная попытка избежать одновременно и работы и наказания — это физический выход из поля, уход прочь. Часто выход из поля принимает форму откладывания работы на несколько минут или часов. В случае сурового повторного наказания новая угроза может привести к попытке ребенка убежать из дома. Боязнь наказания обычно играет существенную роль на ранних стадиях детского бродяжничества.

Часто ребенок старается *замаскировать* свой уход из поля, выбирая занятия, против которых взрослому нечего возразить. Так, ребенок может взяться за другое школьное задание, которое ему более по вкусу, выполнить ранее данное ему поручение и т. д.

Наконец, ребенок может случайно уйти и от наказания и от неприятного задания путем более или менее грубого *обмана* взрослого. В случаях, когда взрослому трудно это проверить, ребенок может заявить, что он закончил задание, хотя это не так, или может сказать (несколько более тонкая форма обмана), что какой-то третий человек освободил его от неприятного дела, или, по какой-то другой причине его выполнение стало ненужным.

Конфликтная ситуация, обусловленная угрозой наказания, вызывает, таким образом, очень сильное стремление выйти из поля у ребенка такой уход, варьирующий в соответствии с топологией сил поля в данной ситуации, происходит обязательно, если не принять специальных мер. Если взрослый хочет, чтобы ребенок выполнил задание, несмотря на отрицательную его валентность, просто угрозы наказания недостаточно. Надо сделать так, чтобы ребенок не мог выйти из поля. Взрослый должен поставить какой-то? о *барьер*, который мешает такому уходу. Он должен так поставить барьер (Б), чтобы ребенок мог получить свободу только либо закончив задание, либо подвергнувшись наказанию (рис. 5).

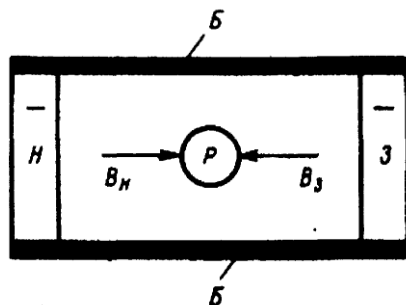


Рис. 5

И в самом деле, угрозы наказания, направленные на то, чтобы «заставить» ребенка закончить некое определенное задание, всегда построены таким образом, что вместе с полем задания они полностью окружают ребенка. Взрослый вынужден так ставить барьеры, чтобы не осталось ни одной лазейки, через которую ребенок мог бы ускользнуть. От неопытного или недостаточно авторитетного взрослого ребенок ускользнет, если увидит малейшую брешь в барьере. Наиболее примитивные из таких барьеров — *физические*: ребенка можно запереть в комнате до тех пор, пока он не закончит работы.

Но обычно это барьеры *социальные*. Подобные барьеры — это средства власти, которыми обладает взрослый в силу своего общественного положения и внутренних взаимоотношений, существующих между ним и ребенком. Такой барьер не менее реален, чем физический.

Барьеры, определяемые социальными факторами, могут ограничивать *область свободного движения* ребенка до узкой пространственной зоны. Например, ребенок не заперт, но ему запрещено покидать комнату до завершения дела (задания). В других случаях внешняя свобода передвижения практически не ограничивается, но ребенок находится под постоянным наблюдением взрослого.

Он не выпускается из-под надзора. Когда ребенок не может быть под постоянным наблюдением, взрослый часто использует веру ребенка в существование мира чудес. Способность постоянного контроля за ребенком приписывается в таком случае полицейскому или привидению. Бог, которому известно все, что делает ребенок и которого невозможно обмануть, также нередко привлекается для подобных целей. Например, тайное поедание сладостей может быть предотвращено таким способом. Часто барьеры ставятся жизнью в данной социальной общности, традициями семьи или школьной организацией. Для того чтобы социальный барьер был действенным, существенно, чтобы он обладал достаточной реальной прочностью. Иначе в каком-то месте ребенок

прорвет его. Например, если ребенок знает, что угроза наказания только словесная, или надеется добиться расположения взрослого и избежать наказания, то вместо выполнения задания он пытается прорвать барьер. Подобное слабое место образуется, когда мать препоручает наблюдение за работающим ребенком няне, учителю или более взрослым детям, которые, в отличие от нее самой, не имеют возможности предотвратить выход ребенка из поля.

Наряду с физическими и социальными существует еще один вид барьеров. Он тесно связан с социальными факторами, но имеет важные отличия от тех, что обсуждались выше. Можно, скажем, апеллировать к тщеславию ребенка («Помни, ты не какой-нибудь уличный сорванец!») или социальным нормам группы («Ведь ты девочка!») В этих случаях обращаются к определенной системе *идеологии*, к *целям* и *ценностям*, которые признаются самим ребенком. Такое обращение содержит угрозу: опасность исключения из определенной группы. В то же время — и это наиболее важно — эта идеология создает *внешние барьеры*. Она ограничивает свободу действия индивида. Многие угрозы наказания действенны только до тех пор, пока индивид чувствует себя связанным этими границами. Если он больше не признает данной идеологии, моральных норм определенной группы, то угрозы наказания часто становятся малоэффективными. Индивид отказывается ограничивать свою свободу действий данными принципами.

Сила барьера в каждом конкретном случае всегда зависит от характера ребенка и от силы отрицательных валентностей задания и наказания. *Чем больше отрицательная валентность, тем прочнее должен быть барьер.* Ибо чем мощнее барьер, тем сильнее толкающая к уходу из поля результирующая сила. Таким образом, чем большее давление взрослый оказывает на ребенка, чтобы вызывать требуемое поведение, тем менее проницаемым должен быть поставленный барьер.

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПЕРЕЖИВАНИИ<sup>1</sup>**

**Василюк Федор Ефимович** (род. 1953) — российский психолог и психотерапевт, специалист в области психологии переживания. Закончил факультет психологии Московского Университета, после окончания аспирантуры работал в областной психиатрической больнице г. Симферополя. С 1988 г. работает в Москве. Сотрудник Института человека, организатор Центра психологической помощи, создатель и первый главный редактор Московского Психотерапевтического Журнала. Декан факультета психотерапии и психологического консультирования Московского городского психолого-педагогического института. Автор нескольких десятков научных статей, посвященных теории и практике психотерапии.

*Сочинения: Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) (1984); К проблеме единства общепсихологической теории (Вопросы философии, 1986, N 10); Уровни построения переживания и методы психологической помощи (Вопросы психологии, 1988, N 5); Психотехника переживания (1991); От психологической практики к психотехнической теории (Московский Психотерапевтический Журнал, 1992, N 1); Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций (Психологический журнал, 1995, N 3) и др.*

### **ДВА ПОНЯТИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ**

Предметом нашего анализа являются процессы, которые в обыденном языке удачно выражаются словом «переживание» (в том значении, в котором «пережить» значит перенести какие-либо, обычно тягостные, события, преодолеть какое-нибудь тяжелое чувство или состояние, вытерпеть, выдержать и т.д.) и в то же время не нашли своего отражения в научном психологическом понятии переживания.

Когда мы обеспокоены тем, как безразличный нам человек переживает постигшую его утрату, это тревога не о его способности чувствовать страдание, испытывать его (т.е. не о способности переживать в традиционном психологическом смысле термина), а совсем о другом — о том, как ему удастся преодолеть страдание, выдержать испытание, выйти из кризиса и восстановить душевное равновесие, словом, психологически справиться с ситуацией. Речь идет о некотором активном, результативном внутреннем процессе, реально преобразующем психологическую

---

<sup>1</sup> Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. С.16, 31—58 (с сокращ.)



ситуацию, о переживании-деятельности.

В данной главе нам предстоит поставить перед теориями, исследующими проблему переживания, два основных вопроса. Первый из них связан с пониманием природы критических ситуаций, порождающих необходимость в переживании. Второй относится к представлениям о самих этих процессах.

## § 1. ПРОБЛЕМА КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ

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

Существуют четыре ключевых понятия, которыми в современной психологии описываются критические жизненные ситуации. Это понятия стресса, фрустрации, конфликта и кризиса. Несмотря на огромную литературу по данному вопросу, теоретические представления о критических ситуациях развиты довольно слабо. Положение таково, что исследователи, которые изучают одну из этих тем, любую критическую ситуацию подводят под излюбленную категорию, так что для психоаналитика всякая такая ситуация является ситуацией конфликта, для последователей Г. Селье — ситуацией стресса и т. д., а авторы, чьи интересы специально не связаны с этой проблематикой, при выборе понятия стресса, конфликта, фрустрации или кризиса исходят в основном из интуитивных или стилистических соображений. Все это приводит к большой терминологической путанице.

**Стресс.** Непроясненность категориальных оснований и ограничений более всего сказалась на понятии стресса. Означая сначала неспецифический ответ организма на воздействие вредных агентов, проявляющийся в симптомах общего адаптационного синдрома [9, 10], это понятие стало относиться теперь ко всему, что угодно, так что в критических работах по стрессу сложилась даже своеобразная жанровая традиция начинать обзор исследований с перечисления чудом уживающихся под шапкой этого понятия таких совершенно разнородных явлений, как реакция на холодовые воздействия и на услышанную в свой адрес критику, гипервентиляция легких в условиях форсированного дыхания и радость успеха, усталость и унижение [1; 4; 7; 17 и др.]. По замечанию Р. Люффа, «многие считают стрессом все, что происходит с человеком, если он не лежит в своей кровати» [16, с. 317], а Г. Селье полагает, что «даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс» [10, с. 30], и приравнивает отсутствие

стресса к смерти. Если к этому добавить, что стрессовые реакции присущи, по Селье, всему живому, в том числе и растениям, то это понятие вместе со своими нехитрыми производными (стрессор, микро- и макростресс, хороший и плохой стресс) становится центром чуть ли не космологической по своим притязаниям системы.

В современных психологических работах по стрессу предпринимаются настойчивые попытки так или иначе ограничить притязания этого понятия, подчинив его традиционной психологической проблематике и терминологии. Р. Лазарус с этой целью вводит представление о *психологическом* стрессе, который, в отличие от физиологической высокостереотипизированной стрессовой реакции на вредность, является реакцией, опосредованной оценкой угрозы и защитными процессами [4; 37]. Дж. Эверилл вслед за С. Сэллом [43] считает сущностью стрессовой ситуации утрату контроля, т.е. отсутствие адекватной данной ситуации реакции при значимости для индивида последствий отказа от реагирования [18, с. 286]. П. Фресс предлагает называть стрессом особый вид эмоциогенных ситуаций, а именно «употреблять этот термин применительно к ситуациям повторяющимся, или хроническим, в которых могут появиться нарушения адаптации»<sup>1</sup> [14, с. 145]. Ю.С. Савенко определяет психический стресс как «состояние, в котором личность оказывается в условиях, препятствующих ее самоактуализации» [8, с. 97].

Реакцию психологов можно понять: действительно, как примирить эту формулировку с неустрашимым из понятия стресса представлением, что стресс — это нечто необычное, из ряда вон выходящее, превышающее пределы индивидуальной нормы функционирования? Как совместить в одной мысли «любое» с «экстремальным»? Казалось бы, это невозможно, и психологи (да и физиологи) отбрасывают «любое», т.е. идею неспецифичности стресса, противопоставляя ей идею специфичности. Но устранить идею неспецифичности стресса (ситуаций и реакций) — это значит убить в этом понятии то, ради чего оно создавалось, его основной смысл. Пафос этого понятия не в отрицании специфического характера стимулов и ответов организма на них [10, с. 27—28; 47, с. 12], а в утверждении того, что любой стимул наряду со своим специфическим действием предъявляет организму неспецифические требования, ответом на которые является неспецифическая реакция во внутренней среде организма.

Из сказанного следует, что если уж психология берет на вооружение понятие «стресс», то ее задача состоит в том, чтобы, отказавшись от неоправданного расширения объема этого понятия, тем не менее, со-

---

<sup>1</sup> См. статью П.Фресса в данной хрестоматии. — *Прим. ред.*

хранить основное его содержание — идею неспецифичности стресса.

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

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

Понятно, что реализация такой установки сплошь и рядом прорывается самыми обычными, любыми требованиями реальности; и если такой прорыв квалифицировать как особую критическую ситуацию — стресс, мы приходим к такому понятию стресса, в котором очевидным образом удастся совместить идею «экстремальности» и идею «неспецифичности».

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

В соответствии с этим фрустрирующие ситуации классифицируются по характеру фрустрируемых мотивов и по характеру «барьеров». К классификациям первого рода относится, например, проводимое А. Маслоу [42] различие базовых, «врожденных» психологических потребностей (в безопасности, уважении и любви), фрустрация которых носит патогенный характер, и «приобретенных потребностей», фрустрация которых не вызывает психических нарушений.

Барьеры, преграждающие путь индивида к цели, могут быть физическими (например, стены тюрьмы), биологическими (болезнь, старение), психологические (страх, интеллектуальная недостаточность) и социо-культурными (нормы, правила, запреты) [31; 35]. Упомянем также деление барьеров на внешние и внутренние, использованное Т. Дембо [23] для описания своих экспериментов: внутренними барьерами она называла те, которые препятствуют достижению цели, а внешними — те, которые не дают испытуемым выйти из ситуации. К. Левин, анализируя внешние в этом смысле барьеры, применяемые взрослыми для управления поведением

ребенка, различает «физически-вещественные», «социологические» («орудия власти, которыми обладает взрослый в силу своей социальной позиции» [38, с. 126]) и «идеологические» барьеры (вид социальных, отличающийся включением «целей и ценностей, признаваемых самим ребенком» [там же, с. 127]. Иллюстрация: «Помни, ты же девочка!»).

Сочетание сильной мотивированности к достижению определенной цели и препятствий на пути к ней, несомненно, является необходимым условием фрустрации, однако порой мы преодолеваем значительные трудности, не впадая при этом в состояние фрустрации. Значит, должен быть поставлен вопрос о достаточных условиях фрустрации, или, что то же, вопрос о переходе ситуации затрудненности деятельности в ситуацию фрустрации [ср. 5]. Ответ на него естественно искать в характеристиках состояния фрустрированности, ведь именно его наличие отличает ситуацию фрустрации от ситуации затрудненности. Однако в литературе по проблеме фрустрации мы не находим анализа психологического смысла этого состояния, большинство авторов ограничиваются описательными констатациями, что человек, будучи фрустрирован, испытывает беспокойство и напряжение [31], чувства безразличия, апатии и утраты интереса [45], вину и тревогу [35], ярость и враждебность [31], зависть и ревность [28] и т.д. Сами по себе эти эмоции не проясняют нашего вопроса, а кроме них у нас остается единственный источник информации — поведенческие «следствия» фрустрации, или фрустрационное поведение. Может быть, особенности этого поведения могут пролить свет на то, что происходит при переходе от ситуации затрудненности к ситуации фрустрации?

Обычно выделяют следующие виды фрустрационного поведения: а) *двигательное возбуждение* — бесцельные и неупорядоченные реакции; б) *апатия* (в известном исследовании Р. Баркера, Т. Дембо и К. Левина [19] один из детей в фрустрирующей ситуации лег на пол и смотрел в потолок); в) *агрессия* и *деструкция*; г) *стереотипия* — тенденция к слепому повторению фиксированного поведения; д) *регрессия*, которая понимается либо как «обращение к поведенческим моделям, доминировавшим в более ранние периоды жизни индивида» [45, с. 246—247], либо как «примитивизация» поведения (измерявшаяся в эксперименте Р. Баркера, Т. Дембо и К. Левина снижением «конструктивности» поведения) или падение «качества исполнения» [21].

Таковы виды фрустрационного поведения. Каковы же его наиболее существенные, центральные характеристики? Монография Н. Манера [40] отвечает на этот вопрос уже своим названием — «Фрустрация: поведение (без цели)». В другой работе Н. Майер [41] разъяснял, что базовое утверждение его теории состоит не в том, что «фрустрированный человек

не имеет цели», а «что поведение фрустрированного человека не имеет цели, т. е. что оно утрачивает целевую ориентацию» [41, с. 370—371]. Майер иллюстрирует свой тезис примером, в котором двое людей, спешащих купить билет на поезд, затевают в очереди ссору, затем драку и оба в итоге опаздывают. Это поведение не содержит в себе цели добывания билета, поэтому, по определению Манера, оно является не адаптивным (удовлетворяющим потребность), а «фрустрационно спровоцированным поведением». Новая цель не замещает здесь старой [там же].

Для уточнения позиции этого автора нужно оттенить ее другими мнениями. Так, Э. Фромм полагает, что фрустрационное поведение (в частности, агрессия) «представляет собой попытку, хотя часто и бесполезную, достичь фрустрированной цели» [28, с. 20]. К. Гольдштейн, наоборот, утверждает, что поведение этого рода не подчинено не только фрустрированной цели, но вообще никакой цели, оно дезорганизовано и беспорядочно. Он называет это поведение «катастрофическим» [29].

Разногласия этих авторов помогают нам выделить два важнейших параметра, по которым должно характеризоваться поведение во фрустрирующей ситуации. Первый из них, который можно назвать «мотивосообразностью», заключается в наличии осмысленной перспективной связи поведения с мотивом, конституирующим психологическую ситуацию. Второй параметр — организованность поведения какой бы то ни было целью, независимо от того, ведет ли достижение этой цели к реализации указанного мотива.

Возвращаясь к вопросу о различении ситуации затрудненности и ситуации фрустрации, можно сказать, что переход ситуации затрудненности в ситуацию фрустрации осуществляется в двух измерениях — по линии утраты контроля со стороны воли, т. е. дезорганизации поведения и/или по линии утраты контроля со стороны сознания, т. е. утраты «мотивосообразности» поведения, что на уровне внутренних состояний выражается соответственно в потере терпения и надежды. Мы ограничимся пока этой формулой, ниже нам еще представится случай остановиться на отношениях между этими двумя феноменами.

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

Решение первого из этих вопросов тесно связано с общей методологической ориентацией исследователя. Приверженцы

психодинамических концептуальных схем определяют конфликт как одновременную актуализацию двух или более мотивов (побуждений) [32; 35]. Бихевиористски ориентированные исследователи утверждают, что о конфликте можно говорить только тогда, когда имеются альтернативные возможности реагирования [15; 24]. Наконец, с точки зрения когнитивной психологии в конфликте сталкиваются идеи, желания, цели, ценности — словом, феномены сознания [11, 22, 25].

Не менее важным является и второй вопрос — о характере отношений конфликтующих сторон. Он распадается на три подвопроса, первый из которых касается сравнительной интенсивности противостоящих в конфликте сил и разрешается чаще всего утверждением о приблизительном равенстве этих сил [38; 39; 43 и др.]. Второй подвопрос связан с определением ориентированности друг относительно друга противоборствующих тенденций. Большинство авторов даже не обсуждает альтернатив обычной трактовке конфликтующих побуждений как противоположно направленных. К. Хорни проблематизировала это представление, высказав интересную идею, что только невротический конфликт (т. е. такой, который, по ее определению, отличается несовместимостью конфликтующих сторон, навязчивым и бессознательным характером побуждений) может рассматриваться как результат столкновения противоположно направленных сил. «Угол» между направлениями побуждений в нормальном, не невротическом конфликте меньше  $180^\circ$ , и потому при известных условиях может быть найдено поведение, в большей или меньшей мере удовлетворяющее обоим побуждениям [32].

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

Онтогенетически конфликт — достаточно позднее образование [48]. Р. Спиз [32] полагает, что действительный интрапсихический конфликт возникает только с появлением «идеационных» понятий. К. Хорни [43] в качестве необходимых условий конфликта называет осознание своих чувств и наличие внутренней системы ценностей, а Д. Миллер и Г. Свэнсон — «способность чувствовать себя виновным за те или иные импульсы» [43, с. 14]. Все это доказывает, что конфликт возможен только при наличии у индивида сложного внутреннего мира и актуализации этой сложности.

Здесь проходит теоретическая граница между ситуациями фрустрации и конфликта. Ситуация фрустрации, как мы видели, может создаваться не

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

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

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

**Кризис.** Хотя проблематика кризиса индивидуальной жизни всегда была в поле внимания гуманитарного мышления, в том числе и психологического (см., например, [3]), в качестве самостоятельной дисциплины, развиваемой в основном в рамках превентивной психиатрии, теория кризисов появилась на психологическом горизонте сравнительно недавно. Ее начало принято вести от замечательной статьи Э. Линдемманна, посвященной анализу острого горя<sup>1</sup>.

«Исторически на теорию кризисов повлияли в основном четыре интеллектуальных движения: теория эволюции и ее приложения к проблемам общей и индивидуальной адаптации; теория достижения и роста человеческой мотивации; подход к человеческому развитию с точки зрения жизненных циклов и интерес к совладанию с экстремальными стрессами...» [44, с. 7]. Среди идейных истоков теории кризисов называют также психоанализ (и в первую очередь такие его понятия, как психическое

---

<sup>1</sup> Статья Э. Линдемманна приведена в данной хрестоматии. – Прим. ред.

равновесие и психологическая защита), некоторые идеи К. Роджерса и теории ролей [33, с. 815].

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

- она относится главным образом к индивиду, хотя некоторые ее понятия используются применительно к семье, малым и большим группам; «теория кризисов... рассматривает человека в его собственной экологической перспективе, в его естественном человеческом окружении» [33, с. 816];
- теория кризисов подчеркивает не только возможные патологические следствия кризиса, но и возможности роста и развития личности.

Среди эмпирических событий, которые могут привести к кризису, различные авторы выделяют такие, как смерть близкого человека, тяжелое заболевание, отделение от родителей, семьи, друзей, изменение внешности, смена социальной обстановки, женитьба, резкие изменения социального статуса и т. д. Теоретически жизненные события квалифицируются как ведущие к кризису, если они «создают потенциальную или актуальную угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей» [33, с. 816] и при этом ставят перед индивидом проблему, «от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом» [20, с. 525].

Кризис может кончиться на любой стадии, если опасность исчезает или обнаруживается решение.

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

Поэтому о психологической *теории* кризисов в собственном смысле слова говорить еще рано. Однако мы берем на себя смелость утверждать, что системообразующей категорией этой будущей концепции (если ей суждено состояться) должна стать категория индивидуальной жизни, понимаемой как развертывающееся целое, как жизненный путь личности.



Собственно говоря, кризис — это кризис *жизни*, критический момент и поворотный пункт жизненного пути. Внутренней необходимостью жизни личности является реализация своего пути, своего жизненного замысла. Психологическим «органом», проводящим замысел сквозь неизбежные трудности и сложности мира, является *воля*. Когда перед лицом событий, охватывающих важнейшие жизненные отношения человека, воля оказывается бессильной (не в данный изолированный момент, а в принципе, в перспективе реализации жизненного замысла), возникает специфическая для этой плоскости жизнедеятельности критическая ситуация — кризис.

\* \* \*

Итак, каждому из понятий, фиксирующих идею критической ситуации, соответствует особое категориальное поле, задающее нормы функционирования этого понятия, которые необходимо учитывать для его критического употребления.

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

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

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

## **§ 2. ПРОЦЕСС ПЕРЕЖИВАНИЯ. ЦЕЛЕВАЯ ДЕТЕРМИНАЦИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ.**

Хотя переживание, в каком бы виде оно ни представало в

различных концепциях, — в виде ли психологической защиты, компенсации или совладания, редко рассматривается как процесс, направляемый осознанной целью, оно считается всеми авторами процессом, в том или ином виде подчиняющимся целевой детерминации. Целевые детерминанты, приписываемые процессам переживания, совпадают с основными «внутренними необходимостями» жизнедеятельности, которые были обнаружены нами при обсуждении проблемы критической ситуации:

1. Здесь-и-теперь удовлетворение.
2. Реализация мотива (удовлетворение потребности) .
3. Упорядочение внутреннего мира.
4. Самоактуализация.

Разумеется, все эти «внутренние необходимости» выступают в психологической литературе под разными именами, но, как правило, постулируемая в той или иной концепции цель процесса переживания достаточно очевидным образом относится к одной из перечисленных «необходимостей». Например, за такими целями защитных механизмов, как «избегание страдания» [27], «устранение неприятного состояния» [34], отрицание «болезненных элементов опыта» [30], безо всякого труда угадывается одна и та же гедонистическая устремленность к здесь-и-теперь удовлетворению.

Для классификации и анализа существующих взглядов на целевую детерминацию переживания полезно ввести представление, согласно которому этот процесс в общем случае подчиняется сразу нескольким из четырех названных детерминант, одна из которых выступает в качестве его конечной цели, или мотива, а другие — в качестве непосредственных или промежуточных целей. Если общую целевую формулу переживания изобразить как отношение непосредственных (и промежуточных) целей к конечной, мы получим довольно большое число комбинаторных возможностей.

Во многих описаниях процессов переживания их главной целью считается достижение непротиворечивости и целостности внутреннего мира, а все остальные цели рассматриваются как промежуточные. По мнению многих авторов, защитные процессы служат именно интеграции Я. Потребность Я в синтезе, гармонии, целостности признается часто самостоятельным мотивом психологической защиты и компенсации в психоанализе [26, 32]. Этой «внутренней необходимости» отвечают также описанные Л. Фестингером процессы снижения когнитивного диссонанса.

---

<sup>1</sup> См. статью Л. Фестингера в данной хрестоматии.

## «УСПЕШНОСТЬ» ПЕРЕЖИВАНИЯ

Одно из самых глобальных различий, которое проводится при анализе процессов переживания, носит выраженный оценочный характер и делит их на «удачные» и «неудачные».

Исследователи, для которых центральными категориями являются «совладание» или «компенсаторика», для обозначения «неудачных» процессов обычно привлекают понятия «защиты», оставляя за вторым видом — «удачных» процессов — родовой термин.

Авторы же, рассматривающие понятие психологической защиты как общую для всех процессов переживания категорию, либо говорят об «успешных» и «неуспешных» защитах, либо настаивают на необходимости расширения традиционного понятия защиты, кажущегося им связанным только с «неудачными», негативными или патологическими процессами, так чтобы оно включило в себя и процессы более эффективные, положительные, здоровые, либо, наконец, предлагают объединить «удачные» защиты под заголовком сублимации<sup>1</sup>.

Наиболее оптимальной следует признать позицию тех исследователей, которые «обвиняют» защитные процессы не столько за содержание их целей, сколько за их ограниченность, за то, что они, образно говоря, хотят слишком малого, готовы платить за это слишком дорого и неразборчивы в средствах.

Каковы эти цели, мы уже знаем — защитные процессы стремятся избавить индивида от рассогласованности побуждений и амбивалентности чувств, предохранить его от осознания нежелательных или болезненных содержаний и, главное, устранить тревогу и напряженность. Однако средства достижения этих целей, т.е. сами защитные механизмы, представлены ригидными, автоматическими, вынужденными, непроизвольными и неосознаваемыми процессами, действующими нереалистически, без учета целостной ситуации и долговременной перспективы. Неудивительно, что цели психологической защиты если и достигаются, то ценой объективной дезинтеграции поведения, ценой уступок, регрессии, самообмана или даже невроза.

Словом, по формулировке Т. Кребера, самое большое, на что может рассчитывать человек, «обладающий даже адекватными защитными механизмами, но не имеющий ничего сверх того, — это избежать гос-

---

<sup>1</sup> Сублимация используется в этом качестве потому, что большинство психоаналитиков вообще не относят ее к разряду защит, а такой авторитет, как А. Фрейд, хотя и пишет о необходимости причислить этот механизм к девяти наиболее распространенным способам психологической защиты, но одновременно и противопоставляет его им как механизм, «относящийся скорее к исследованию нормы, чем невроза» [188, с. 47]. — *Прим. авт.*

питализации...» [36, с. 184].

Этот результативный максимум защиты одновременно является минимумом того, на что способно «удачное» переживание. Расположенные на верхнем полюсе шкалы «удачности» высшие человеческие переживания, ведущие к развитию, самоактуализации и совершенствованию личности, в психологии анализируются крайне редко.

У ряда исследователей мы находим отдельные намеки на то, что высшие человеческие переживания осуществляются не в плоскости адаптации, а в контексте освоения культурных ценностей [2, 6], что они являются творческими по характеру осуществления [8], а по своим результатам ведут к «расширению границ индивидуального сознания до всеобщего» [15, с. 569; 13], однако, в целом эти процессы почти не раскрытая страница научной психологии.

Итак, в психологической литературе более или менее подробно проанализированы два типа переживаний, глобально оцениваемых как негативные и позитивные, «удачные» и «неудачные». Приняв, хотя и не общепринятое, но наиболее распространенное созначение их соответственно с психологической защитой и совладанием, приводим в табл. 2 их основные характеристики.

## Литература

1. Вилюнас В.К. К теоретической постановке проблемы стресса. — В кн.: Материалы Вильнюсской конференции психологов Прибалтики. Вильнюс, 1972, с. 227—228.
2. Гасанов М.К. Внутриличностный конфликт и психологическая защита. — М., 1980.— 32 с. — Курс. работа на ф-те психологии МГУ.
3. Джемс В. Многообразие религиозного опыта. — М.: Русская мысль, 1910. — 518 с.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. — В кн.: Эмоциональный стресс. М., 1970, с. 178—209.
5. Левитов Н. Д. Фрустрация как один из видов психических состояний. — Вопросы психологии, 1967, N 6, с. 118—129.
6. Мамардашвили М.К. Обязательность формы. — Вопросы философии, 1976, N 12, с. 134—137.
7. Наенко Н. И., Овчинникова О.В. О различении состояний психической напряженности. — В кн.: Психологические исследования. М., 1970, вып. 2, с 40—46.
8. Савенко Ю.С. Проблема психологических компенсаторных механизмов и их типология. — В кн.: Проблемы клиники и патогенеза психических заболеваний. М., 1974, с. 95—112.

9. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. — М.: Медицина. 1960. — 254 с.
10. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1979—125 с.
11. Трусов В.П. Социально-психологические исследования когнитивных процессов. — Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1980.— 143 с.
12. Флоренская Т.А. Катарсис как осознание. — В кн.: Бессознательное: природа, функции, методы исследования. Тбилиси, 1978, т. 2, с. 562—570.
13. Флоренская Т.А. Проблема психологии катарсиса Как преобразования личности.—В кн.: Психологические механизмы регуляции социального поведения, М., 1979, с. 151—174.
14. Фресс П. Эмоции. — В кн.: Экспериментальная психология. / Под ред. П. Фресса и Ж. Пиаже. М., 1975, вып. V, гл. XVI, с. 111—195.
15. Фресс П., Пиаже Ж. (ред.). Экспериментальная психология.—М.: Прогресс, 1975, вып. V.—284 с.
16. Эмоциональный стресс/Под ред. Л. Леви. — Л.: Медицина, 1970. — 326 с.
17. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека/ Ю.М. Губачев, Б.В., Иовлев, В.Д. Карвасарский и др. — Л.: Медицина, 1976. — 224 с.
18. Averill J. P. Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. — Psychological bulletin, 1973, vol. 80, No 4, p. 286—303.
19. Barker R.G., Dembo T., Lewin K. Frustration and aggression: an experiment with young children. — In: Studies in topological and vector psychology, vol. 11, Univ. Iowa Stud. Child Welfare, 1941, 18, No 1. (386). p. 1—314.
20. Caplan G. Emotional crises. — In: The encyclopedia Of mental health. N. Y., 1963, vol. 2, p. 521—532.
21. Child A. R., Waterhouse I. K. Frustration and the quality of performance: I. A critique of the Barker, Dembo and Lewin experiment. — Psychological review, 1952, vol. 59 No 5 p. 351—362.
22. Conflict, decision and dissonance. / Ed. by L. Festinger.— Stanford: Stanford univ. press, 1967. — 163 p.
23. Dembo T. Der arger als dynamisches problem. — Psychol. Forsch., 1931, bd. 15.—144p.
24. Encyclopedia of psychology. / Ed. by H. I. Eysenck, W. Arnold, R. Meili. — L.: Fontana-Collins, 1975. vol. 1—2.
25. Festinger L. A theory of cognitive dissonance. — Evanston: Row, Peterson & C°, 1957. — 289 p.
26. Freud A. The ego and the mechanisms of defence. — L.: Hogarth

- press, 1948. — 196 p.
27. Freud S. The neuro-psychoses of defence. — The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. L.: Hogarth press and the Institute of Psychoanalysis, 1962, vol. III, p. 45-61.
  28. Fromm E. The heart of man. — N. Y.: Harper & Row, 1971. — 212 p.
  29. Hamburg D.A., Adams J. E. A perspective of coping behavior. — Archives of general psychiatry, 1967, vol. 17, p. 277—284.
  30. Hilgard E.R., Atkinson R. C. Introduction to psychology. — N. Y.; Chicago: Harcourt, Brace & World, 1967. — 686 p.
  31. Homey K. Our inner conflicts. A constructive theory of neurosis. — N. Y.: Norton, 1966. — 250 p.
  32. Jacobson G.F. Programs and techniques of crisis intervention. — In: American handbook of psychiatry. / Ed. by S. Arieti — N. Y., 1974, p. 810-825.
  33. Janis I. L., Mah1 G; F., Kagan J., Holt R.R. Personality. Dynamic, development, and assesment. — N. Y.: Harcourt, Brace & World, 1969. — 859 p.
  34. Kisker G.W. The disorganised personality. — N. Y.: McGrow Hill, 1972. — 562 p.
  35. Kroeber Th. C. The coping functions of the ego mechanisms. — In: The study of lives. N. Y., 1963, p. 178—198.
  36. Lasarus R.S. A laboratory approach to the dynamic of psychological stress. — In: Contemporary research in personality./ Ed. by L.G. Sarason. — Princeton, 1969, p. 94-105.
  37. Lewin K. The dynamic theory of personality. — N. Y.: McGraw Hill, 1935. — 286 p.
  38. Maher B.A. Principles of psychopatology. — N. Y.: McGraw Hill. 1966. — 525 p.
  39. Maslow A.H. Motivation and personality. — N. Y.: Harper & Brothers, 1954. — 411 p.
  40. Miller D.R., Swanson G. E. Inner conflict and defence. — N. Y.: Henry, Holt & CO. 1960. — 452 p.
  41. Moos R.H., Tsu V.D. The crisis of physical illness: an overview. — In: Coping with physical illness. N. Y., 1977, p. 3—al.
  42. Sarnoff A. Personality. Dynamic and development.— N. Y.: Wiley & Sons, 1962. — 572 p.
  43. Sells S.B. On the nature of stress. — In: Social and psychological factors in stress. N.Y., 1970, p. 134—39.
  44. Selye H. Stress, cancer and the mind. — In: Cancer, stress, and death. N. Y.; L., 1979. p. 11—19.
  45. Spitz R. A. Some early prototypes of ego defenses. — Journal of

American Psychoanalytic association, 1961, vol. 9, p. 626—651.

## Абрахам Маслоу

### ПИКОВЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ<sup>1</sup>

Выводы, представленные в этой и в следующей главе, изложены в первом приближении, как своего рода импрессионистская, идеальная «композиционная фотография» или компиляция моих личных бесед с примерно 80 респондентами и письменных ответов 190 студентов колледжа на следующим образом заданную тему:

*«Я бы хотел, чтобы вы подумали о самом чудесном переживании или переживаниях в вашей жизни; самые счастливые моменты, моменты экстаза, восторга, причиной которых послужили, скажем, влюбленность, услышанная музыка, неожиданное «потрясающее» вас книга или картина, великие мновения творчества. Прежде всего, перечислите их. А затем попытайтесь рассказать мне, что вы чувствуете в эти «пиковые» моменты, чем ваши чувства отличаются от всего, что вы испытываете в другие моменты, в какой мере вы становитесь другим человеком». (Некоторым респондентам я задавал вопрос, в какой мере другим представляется им окружающий мир.)*

Ни один из опрошенных не описал полного синдрома. Я соединил все неполные ответы, чтобы получить «идеальный» композиционный синдром. Кроме того, примерно пятьдесят человек, прочитав мои предыдущие публикации, по собственной инициативе написали мне письма, в которых рассказывали о своем опыте пиковых переживаний. И, наконец, я использовал огромное количество литературы, посвященной мистицизму, религии, искусству, творчеству, любви и т. д.

Одна из первых проблем, с которыми я столкнулся в ходе изучения самореализации людей, заключалась в смутном понимании того, что их мотивация в определенной и значительной степени отличается от всего, что мне было известно. Поначалу я определил их жизнь как экспрессивную, а не приспособленческую, но такое определение было далеко не полным. Тогда я указал, что их жизнь была, скорее, немотивированной или метамотивированной (выходящей за пределы простых желаний), чем мотивированной, но эта формулировка настолько зависит от того, какой именно теории мотивации вы придерживаетесь, что от нее больше вреда, чем пользы. Я противопоставил мотивацию развития мотивации

---

<sup>1</sup> Маслоу А. Психология бытия. Пер. с англ. О.О. Чистякова. Рефл-бук, Ваклер, 1997. С.102—138 (с сокращ.)



ликвидации дефицита, что вносит определенную ясность, но не является окончательным определением.

В данной главе я предложу новый путь (к психологии Бытия), который будет включать в себя обобщение уже сделанных трех попыток каким-то образом выразить словами отмеченные различия в мотивации и познавательной активности между полноценно развитым человеком и подавляющим большинством остальных людей.

Этот анализ состояний Бытия (метамотивированных, лишенных примитивных желаний, неэгоцентричных, нецеленаправленных, не предполагающих ни одобрения, ни конечного состояния, ни достижения совершенства или цели) сначала основывался на результатах изучения любовных отношений самореализующего человека в сопоставлении с остальными людьми, а потом на результатах глубокого изучения теологической, эстетической и философской литературы. Прежде всего, было необходимо разграничить два типа любви: обусловленную дефицитом (Д-любовь) и бытийно обусловленную (Б-любовь).

В состоянии Б-любви (обращенной к Бытию другого индивида или объекта) я обнаружил особый вид познания, к которому мои познания в психологии меня не подготовили, но подробные описания которого я нашел у авторов, пишущих на эстетические, религиозные и философские темы. Этот тип познания я назову Познанием Бытия, или, для краткости, Б-познанием. Оно противоположно познанию, обусловленному потребностью в ликвидации дефицита, которое я назову Д-познанием. Индивид, пребывающий в состоянии Б-любви, способен видеть в объекте своей любви такую реальность, какую другие люди не замечают, то есть его восприятие может быть более острым и глубоким.

Эта глава является попыткой обобщить некоторые из основных познавательных моментов в переживании Б-любви, в родительском чувстве, в мистическом переживании, в восприятии природы и в эстетическом восприятии, в состоянии творчества, в терапевтическом или интеллектуальном инсайте, в ощущении оргазма, в определенных формах спортивных достижений и т. д. Эти и другие моменты высшего счастья и свершения я назову пиковыми переживаниями.

## **ПОЗНАНИЕ БЫТИЯ В ОПЫТЕ ПИКОВЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ**

Сейчас я в сжатой форме перечислю характерные черты познания, имеющего место во время обобщенного пикового переживания, используя термин «познание» в предельно широком смысле.

1. *При Б-познании индивид имеет тенденцию воспринимать ощущение*

или объект как целое, как завершенную вещь, в отрыве от ее связей, возможной ее полезности, целесообразности и назначения. Ощущение (объект) воспринимается так, словно оно одно во вселенной, словно из него одного всецело состоит Бытие, оно воспринимается как синоним Вселенной.

Это противоположно Д-познанию, которое охватывает большую часть познавательного опыта человека. Эти ощущения частичны и неполны в том смысле, о каком речь пойдет ниже.

2. Там, где имеет место Б-познание, все внимание познающего сосредоточено исключительно на воспринимаемом объекте. Это может быть названо «абсолютным вниманием». (См. также [4].) То, о чем я пытаюсь рассказать здесь, очень напоминает замороженность или полную поглощенность. Объект при этом становится всем, и его основания в результате исчезают или, по крайней мере, не воспринимаются как нечто важное. Объект словно изолируется от всего остального, воспринимающий его индивид забывает о существовании окружающего мира, и объект, на какое-то мгновение, становится равнозначен всему Бытию.

Кроме того, конкретное и целостное восприятие объекта подразумевает, что он воспринимается с любовью. С другой стороны, любовь к объекту подразумевает сосредоточенность внимания, постоянное изучение, которое так необходимо для восприятия всех аспектов объекта.

Внимание к мельчайшим деталям, с каким мать вновь и вновь смотрит на своего младенца, с каким смотрят друг на друга влюбленные или же знаток живописи рассматривает приобретенную им картину, обязательно приведет к более полному восприятию, чем обычная поверхностная систематизация, которую неправомерно называли восприятием. От такого поглощенного, замороженного, всецело задействующего наше внимание познания мы вправе ожидать богатства деталей и всестороннего понимания объекта. Противоположностью этому является продукт поверхностного наблюдения, который составляет только «скелет» ощущения, когда избирательно воспринимаются только отдельные аспекты объекта по принципу их «значимости» и «незначимости». (Разве у картины, у ребенка или у возлюбленного может быть что-то «незначимое»?)

3. Хотя всякое человеческое восприятие является, отчасти, продуктом человеческого бытия и, в определенной мере, творением человека, мы, тем не менее, можем провести определенную черту между восприятием внешних объектов как значимых для человека и восприятием их как незначимых. Самореализующийся человек больше другого способен воспринимать мир безотносительно к себе и ко всем человеческим существам вообще. То же можно сказать и о среднем человеке в моменты его высочайшего взлета, то есть во время его пиковых переживаний. Тогда он более склонен смотреть на природу так, будто она существует сама по

себе и ради себя самой, а не воспринимать ее как игровую площадку, построенную исключительно для человека. Ему легче удержаться от проецирования на нее человеческих интересов. Короче говоря, он может увидеть ее в ее собственном Бытии («безграничности»), а не как нечто, подлежащее использованию, чего следует бояться или реагировать каким-нибудь человеческим способом. (...)

6. *Пиковое переживание есть нечто, само по себе оправдывающее свое существование, нечто самоценное.* То есть оно является целью, тем, что мы можем назвать переживанием-целью, а не переживанием-средством. Оно представляется настолько ценным откровением, что даже сама попытка как-то обосновать его посягает на его смысл. Мои респонденты все как один утверждали это, описывая свои любовные, мистические, эстетические, творческие переживания и вспышки озарения. Это становится особенно ясно в момент просветления в терапевтической ситуации. В силу того, что индивид защищается от озарения, оно, по определению, является болезненным ощущением. Его прорыв в сознание иной раз может быть разрушительным для личности. И все же, несмотря на это, все говорят, что оно стоит того, что в конечном итоге оно становится желанным. Быть зрячим лучше, чем быть слепым [5], даже если приходится видеть неприятные вещи. Это тот случай, когда безусловная ценность переживания нивелирует причиняемую им боль. Многочисленные авторы, пишущие на темы эстетики, религии, творчества и любви, единодушно определяют эти переживания не только как изначально ценные, но и как ценные настолько, что ради этих мимолетных моментов стоит прожить всю жизнь. Мистики всегда говорили об этой великой ценности мистического переживания, которое посещает человека в считанные мгновения его жизни.

Для моих респондентов пиковое переживание чистой радости было одной из главных целей в жизни и одной из тех вещей, ради которых стоит жить. Совершенно непостижимо, почему психологи не обращают внимания на пиковые переживания, официально не признают свидетельства о них или, что еще хуже, априорно отрицают (в объективистской психологии) самую возможность их существования, как объектов научного исследования.

7. *Отличительной чертой всех изученных мною случаев характерного пикового переживания была дезориентация во времени и пространстве.* Если точнее, то в эти моменты человек субъективно находится вне времени и пространства. Поэт или художник в порыве творчества забывает об окружающем его мире, и время для него останавливается. Когда он выходит из этого состояния, он не может понять, сколько прошло времени. Зачастую он, словно выходя из полубомбочного состояния, вынужден приложить усилия, чтобы понять, где он находится.

Многие люди, особенно влюбленные, рассказывали — что еще более

важно — о полной утрате ощущения протяженности времени. В этом экстатическом состоянии не только день может пролететь с такой невероятной скоростью, что покажется минутой, но и минута может быть прожита настолько интенсивно, что может показаться днем или годом. Складывается такое впечатление, что люди в этом состоянии каким-то образом оказываются где-то в другом мире, в котором время одновременно и останавливается, и движется с огромной скоростью. Если пользоваться нашими обычными категориями, то мы имеем дело с парадоксом и противоречием. И все же об этом говорят, стало быть, это есть факт, который необходимо принимать в расчет. Я не вижу причины, чтобы такое ощущение времени не могло стать объектом экспериментального исследования. Во время пиковых переживаний невозможно точно определить, сколько прошло времени. Значит и восприятие окружающего мира тоже должно быть менее точным, чем в нормальном состоянии.

8. Результаты моих исследований внесли немалое смятение в психологию, однако, при этом они являются настолько однозначными, что необходимо не только рассказать о них, но и попытаться каким-то образом их понять. Если «начать с конца», то *пиковое переживание может быть только положительным и желательным и никак не может быть отрицательным и нежелательным*. Существование такого переживания изначально оправдано им самим. Это совершенный, полный опыт переживания, которому больше ничего не нужно. Это самодостаточный опыт. Он воспринимается как изначально необходимый и неизбежный. Это переживание настолько хорошо, насколько должно быть. Его принимают с благоговением, удивлением, восхищением, смирением и даже с экзальтированным, едва ли не религиозным преклонением. Иногда в описаниях реакции индивида на опыт такого рода используются определения святости. Оно восхитительно и радостно в бытийном смысле. (...)

10. Как правило, познание является активным процессом. Для него характерны формообразование и отбор со стороны субъекта познания. Он решает, что ему воспринимать, а что — нет, он соотносит познание со своими потребностями, страхами и интересами, он его организует, выстраивает и перестраивает. Короче говоря, он над ним работает. Познание является энергоемким процессом. Оно предполагает бдительность, настороженность и напряжение, стало быть, приводит к усталости.

*Бытийное познание скорее пассивно и рецептивно*, хотя, конечно же, оно никогда не будет полностью пассивным. Лучшие описания «пассивного» познания я нашел у восточных философов, особенно у Лао-Цзы и философов даосизма. Кришнамурти [2] придумал великолепное название бытийному познанию. Он назвал его «безальтернативным

осознанием». Мы можем также назвать его «невольным осознанием». В даосской концепции невмешательства говорится о том же самом, о чем пытаюсь сказать и я, а именно о том, что восприятие может быть ни на что не претендующим, — скорее созерцание, чем вмешательство. Индивид может смиренно принимать ощущения, ни во что не вмешиваться, получать, а не брать, может дать восприятию идти своим ходом. Здесь мне также вспоминается описанное Фрейдом «свободно дрейфующее внимание». Оно также скорее пассивно, чем активно, бескорыстно, а не эгоцентрично, мечта-тельно, а не бдительно, терпеливо, а не беспокойно. Это пристальный, а не мимолетный взгляд, это подчинение ощущению.

Кстати, мы можем сказать, что умение пассивно воспринимать — это критерий, по которому хорошего психолога отличают от плохого, к какой бы школе он ни принадлежал. Хороший терапевт способен воспринимать любого индивида самого по себе, не стремясь причислить его к определенной группе и занести в определенную графу. Плохой терапевт, проработай он хоть сто лет, всегда будет находить только подтверждение теорий, которые он узнал в начале своей карьеры. Именно это имел в виду некто, сказавший, что терапевт может повторять одни и те же ошибки в течение сорока лет, а потом назвать их «богатым клиническим опытом».

Вслед за Лоуренсом и другими романтиками можно выразить это свойство бытийного познания, прибегнув к другому, хотя и немодному нынче названию — «непроизвольное» (в отличие от волевого). Обычное познание является волевым актом, стало быть, предполагает претензии, предубеждения, преднамеренность. В познание, которое происходит во время пикового переживания, воля не вмешивается. Она находится в подчиненном состоянии. Она получает, но не требует. Мы не можем повелевать пиковым переживанием. Это просто «случается».

11. *Эмоциональная реакция на пиковое переживание имеет особый привкус удивления, благоговения, почтения, смирения и подчинения величию переживания.* Иногда к ней примешивается испуг (хотя и приятный) от невыносимой интенсивности ощущений. Мои «подопытные» говорили об этом так: «это слишком для меня»; «это больше, чем я могу вынести»; «это слишком прекрасно». Ощущение может обладать такой остротой, что может вызвать слезы, смех, или то и другое и, как это ни парадоксально, может иметь что-то общее с болью. Впрочем, это желанная боль, которую зачастую называют «сладостной». Это может зайти настолько далеко, что возникает мысль о своего рода смерти. Не только мои «подопытные», но и многие авторы, писавшее о пиковых переживаниях, сравнивали их с переживанием умирания, то есть желанием умереть. Типично такое описание: «Это слишком прекрасно. Я не знаю, как я смогу это выдержать. Я могу сейчас умереть, и это будет прекрасно». Вероятно, что отчасти это означает отчаянное нежелание спуститься с этой вершины в долину

обычных переживаний. Вероятно также, что здесь имеется аспект глубокого переживания своей ничтожности по сравнению с величием переживания.

12. Еще один парадокс, с которым нам придется разобраться, каким бы трудным он ни был, заключается в противоречивых сообщениях о восприятии мира. *В некоторых описаниях, особенно мистических, религиозных или философских, весь мир предстает как абсолютно единое, живущее полноценной жизнью, существо. В других рассказах о пиковых переживаниях, особенно любовных и эстетических, одна частичка мира воспринимается так, будто на какое-то мгновение она и составляет весь мир.* В обоих случаях речь идет о восприятии единства. Вероятно, тот факт, что в бытийном познании — будь то картины, индивида или теории — сохраняются все атрибуты Бытия в его целостности, то есть все бытийные ценности, проистекает из мимолетного восприятия данного конкретного объекта как единственного во всей Вселенной. (...)

15. *В моменты пиковых переживаний индивид уподобляется Богу не только в том смысле, о котором я уже говорил, но также и в некоторых других отношениях, особенно в своем любящем, неосуждающем, сострадательном и, можно сказать, веселом восприятии мира и человеческого существа, в их полноте и целостности, сколь бы ужасными они ни представлялись ему в его нормальном состоянии. (...)*

17. Одним из аспектов пикового переживания является полная, хотя и длящаяся какое-то мгновение, утрата контроля и оборонительной позиции и освобождение от страхов, тревоги, скованности, нерешительности и сдерживающих начал. На какое-то время исчезает или отступает страх утраты единства, страх пойти на поводу у инстинктов, страх смерти и безумия, страх предаться безудержному наслаждению. Поскольку страх искажает восприятие, то его отсутствие означает большую открытость восприятия.

Такое восприятие можно считать чистым удовлетворением, чистым самовыражением, чистым восторгом или наслаждением. Но поскольку мы пребываем «в мире», то речь идет о своеобразном слиянии Фрейдова «принципа удовольствия» и «принципа реальности». Стало быть, это еще один пример разрешения обычной дихотомии концептов на высших уровнях психологического функционирования.

Поэтому мы можем рассчитывать на то, что обнаружим определенную «проницаемость» в людях, которых часто посещают такие переживания, близость к бессознательному, открытость ему и относительное отсутствие страха перед ним.

18. Мы увидели, что во время различных пиковых переживаний человек обретает единство, индивидуальность спонтанность, экспрессивность, непринужденность, отвагу, силу и т.д.

По мере того, как человек обретает единство, он обретает способность видеть единство этого мира. Становясь Б-радостным, человек развивает способность замечать Б-радость в этом мире. Становясь более сильным, он имеет больше возможностей видеть силу и мощь в этом мире. Одно делает более возможным другое, точно так же, как во время депрессии мир кажется человеку менее радостным, и наоборот. Человек и мир становятся все больше похожи друг на друга, по мере того, как они оба движутся к совершенству (или по мере того, как они оба движутся к утрате совершенства).

19. Некоторым читателям будет легче понять, что к чему, если я сейчас попытаюсь поместить все это в другую систему координат, более знакомую многим, а именно в психоаналитическую. Вторичные процессы имеют дело с реальным миром, находящимся за пределами бессознательного и предсознания [3]. Логика, наука, здравый смысл, хорошая приспособляемость, принадлежность к определенной культуре, ответственность, планирование, рационализм — все это относится ко вторичным процессам. Первичные процессы были поначалу открыты у невротиков и психотиков, потом у детей, и только недавно у здоровых людей. Правила, по которым действует бессознательное, лучше всего можно узнать из сновидений. Желания и страхи — вот основные движущие силы механизмов Фрейда. Умеющий приспосабливаться, ответственный, обладающий здравым смыслом человек, который хорошо устроился в этом мире, как правило, обязан этим, отчасти, тому, что повернулся спиной к бессознательному и предсознанию, подавляя их или отрицая их существование.

Лично я понял это особенно четко, когда много лет назад столкнулся с фактом, что изучаемые мною самореализующиеся люди, отобранные на основании их личностной зрелости, в то же время оставались, до некоторой степени, «детьми». Я назвал это явление «здоровой детскостью», «второй наивностью». Крис [1] и эго-психологи также признали это как «регресс в функционировании эго», причем не только признали его как свойство здоровых людей, но и, в конце концов, согласились с тем, что оно является обязательным условием психологического здоровья. Любовь также признали как некий регресс (то есть человек, который не может регрессировать, не может и любить). И, наконец, аналитики пришли к согласию, что вдохновение или великое (первичное) творчество отчасти приходит из бессознательного, то есть является здоровым регрессом временным уходом от реального мира.

То, что я описываю здесь, можно представить как *слияние эго, подсознания, супер-эго и эго-идеала, сознания, предсознания и бессознательного, первичных и вторичных процессов, синтез принципа удовольствия с принципом реальности, бесстрашный здоровый регресс во*

## **НОВОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ**

Иными словами, любой человек во время любого пикового переживания временно обретает качества, которые я находил у самореализующихся людей. То есть на время любой человек становится самореализующимся. Мы можем думать об этом как о мимолетном характерологическом изменении, если нам так нравится, а не просто как об эмоционально-когнитивно-экспрессивном состоянии. Это не только самые счастливые и волнующие моменты в жизни человека, но также и моменты величайшей зрелости, индивидуации, реализации — короче говоря, самые здоровые моменты.

Это позволяет нам дать новое определение самоактуализации, свободное от статических и типологических недостатков, чтобы самоактуализация не казалась пантеоном типа «все или ничего», в который могут попасть только очень немногие люди, не ранее шестидесятилетнего возраста. Мы можем определить ее как эпизод, или «прорыв», в котором все силы личности чрезвычайно эффективно сливаются воедино, доставляя интенсивное удовольствие, когда человек обретает единство, преодолевая разорванность, больше открыт непосредственным впечатлениям, отличается неповторимостью, экспрессией и спонтанностью, более полно функционирует, обладает большими творческими способностями и большим чувством юмора, способен подняться над эго, более независим от своих низших потребностей, и т.д. Во время этих «прорывов» он становится в большей мере самим собой, лучше реализует свои потенциальные возможности и приближается к самому сердцу своего Бытия, становится более полноценным человеком.

Такие состояния или ситуации могут, в теории, произойти в любое время в жизни любого человека. Индивиды, которых я называю самореализующимися людьми, отличаются тем, что у них это случается гораздо чаще, с большей интенсивностью и совершенством, чем у среднего человека. Стало быть, самоактуализация — это вопрос уровня и частоты, а не установка «все или ничего», и потому она вполне доступна исследованию. Нам не нужно ограничивать свои исследования теми редкими индивидами, о которых можно сказать, что они реализуют себя большую часть своего времени. Мы также можем (по крайней мере, в теории) искать ситуации самоактуализации в жизни любого человека, особенно художника, глубоко религиозного индивида, а также людей, совершивших открытия в психотерапии или в других имеющих большее значение для развития человека, науках.



## ПОСЛЕДЕЙСТВИЕ ПИКОВЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Помимо проблемы внешнего описания познания, имеющего место во время пиковых переживаний, существует и другая, совершенно особая проблема — последствий этого опыта, его влияний на личность. В настоящее время я не располагаю данными, полученными в результате контрольного исследования. Я могу только сказать, что мои респонденты пришли к общему согласию, что такие последствия действительно имеют место, могу также выразить свою убежденность в этом и указать на полное единодушие в этом вопросе всех авторов, пишущих на темы творчества, любви, озарения, мистического и эстетического переживания. Поэтому я считаю, что у меня есть основания высказать, по крайней мере, следующие предположения, любое из которых вполне поддается проверке.

1. Пиковые переживания могут оказывать и действительно оказывают терапевтическое воздействие в прямом смысле этого слова — устраняют симптомы. Во всяком случае, я располагаю двумя сообщениями (одно получено от психолога, другое — от антрополога) о мистических или вообще любых сильных переживаниях, настолько глубоких, что они навсегда устраняли некоторые невротические симптомы. История человечества, разумеется, сохранила немало сведений о таком преобразующем опыте, но, насколько мне известно, психологи и психиатры никогда не обращали на них внимания.

2. Эти переживания могут изменить к лучшему мнение человека о самом себе.

3. Они могут внести самые разные изменения в его отношение к другим людям и его общение с этими людьми.

4. Они могут внести более или менее устойчивые изменения в его мировоззрение, а также в его представление о различных аспектах или частях мира.

5. Они могут высвободить творческие способности, спонтанность, экспрессию, неповторимость индивида.

6. Человек помнит пиковое переживание как очень значительное и желанное событие и жаждет его повторения.

7. Человек больше не склонен считать, что жизнь, в принципе, не стоит того, чтобы ее прожить, даже если она, как правило, является серой, приземленной, болезненной или не приносящей удовлетворения, потому что он убедился в существовании красоты, радости, честности, доброты, истины, азарта и смысла. То есть у него есть основания жить, и самоубийство и желание умереть становятся менее вероятными.

Я мог бы привести сообщения о многих других последствиях, которые очень индивидуальны и неповторимы, поскольку зависят от качеств данной конкретной личности и от ее проблем, которые она смогла решить или

увидеть в новом свете в результате пикового переживания.

Я думаю, что абсолютно все эти следствия можно обобщить, уподобив пиковое переживание посещению личного Рая, из которого индивид потом возвращается на землю. Тогда вполне вероятными представляются позитивные последствия (как универсальные, так и индивидуальные) такого переживания.

И я могу подчеркнуть, что такого рода последствия эстетического, творческого, любовного, мистического и других пиковых переживаний предсознательно принимаются как должное художниками и преподавателями искусства, теоретиками религии и философии, любящими супругами, матерями, терапевтами и многими другими. Более того, все они на это, как правило, рассчитывают.

Вообще-то, разобраться в этих последствиях не составляет особого труда. Гораздо труднее объяснить отсутствие заметных последствий у некоторых людей.

### **Литература**

1. Kris, E. *Psychoanalytic Explorations in Art*. Int. Univs. Press, 1952.
2. Krishnamurti, J. *The First and Last Freedom*. Harper, 1954.
3. Kubie, L.S. *Neurotic Distortion of the Creative Process*. Univ. of Kans., 1958.
4. Schachtel, E. *Metamorphosis*. Basic Books, 1959.
5. Wertheimer, M. *Unpublished lectures at the New School for Social Research*, 1935.

## **ПЕРЕЖИВАНИЕ ПОТОКА<sup>1</sup>**

**Дормашев Юрий Борисович** (род. 1950) — доцент кафедры общей психологии факультета психологии Московского Университета, где работает с 1978 г. Кандидат психологических наук. Преподаватель общей психологии, специалист в области психологии внимания, сознания, движений человека, автор ряда научных работ в указанных направлениях, редактор-составитель ряда хрестоматий по общей психологии.

**Романов Валерий Яковлевич** (род. 1941) — ведущий научный сотрудник факультета психологии Московского Университета, где работает с 1970 г., руководитель научно-исследовательской группы, занимающейся изучением памяти и внимания человека, кандидат психологических наук, доцент. Преподаватель общей психологии, лауреат Ломоносовской премии за преподавание в высшей школе. Специалист в области психологии памяти, внимания, сознания, восприятия, движений человека. Автор ряда научных работ и учебных пособий по общей психологии. Соредатор нескольких хрестоматий по общей психологии, выпущенных в Московском университете в 1970-80-е гг. и переиздаваемых в настоящий момент — таких, как «Психология памяти», «Психология индивидуальных различий», «Психология внимания».

*Работы, выполненные Ю.Б. Дормашевым и В.Я. Романовым в соавторстве: Гальванический микронистагм и его свойства (Вестник МГУ. Серия 14. Психология, 1983, N 2); Зависимость характеристик медленных фаз гальванического нистагма от параметров электростимуляции (Физиология человека, 1983, N 4); Связь микросаккад с функциональными единицами кратковременного запоминания (Вестник МГУ. Серия 14. Психология, 1989, N 1); Постановка и разработка проблемы внимания с позиций теории деятельности (Вестник МГУ. Серия 14. Психология, 1993, N 2); Психология внимания (1995, 2-е изд. — 1999).*

Начиная с 60-х годов интерес к этой области субъективного опыта человека и число соответствующих исследований неуклонно возрастают. В странах, где проблемы материального плана в основном решены, перед научной психологией поставили новую практическую задачу — повышение качества жизни в аспектах сознания и самосознания индивида. Этому заказу отвечают, среди прочих, уже получившие широкую известность, признание и поддержку специалистов-практиков исследования интернациональной группы психологов, которую возглавляет

---

<sup>1</sup> Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. М.: Тривола, 1995. С.247—253 (с сокращ.)

американец Михай Чиксентмихайи [3, 5, 6]. Исходным и центральным объектом этих исследований стал известный феномен поглощенности деятельностью; в плане же общепринятой предметной классификации результаты и выводы этих работ обычно приводят в разделах, посвященных теориям внутренней мотивации [напр., 2].

Отправным пунктом исследований М. Чиксентмихайи послужили личные наблюдения за работой художников и скульпторов. Его поразил следующий факт: художник, работавший увлеченно и самозабвенно в течение многих часов над картиной, которая ему несомненно удалась, мог забросить свое творение в дальний угол мастерской и даже не пытался выставить его на продажу или публичное обозрение. В этом и множестве других подобных случаев вознаграждение заключалось в самой деятельности, а не в зарплате или социальном признании.

«Несмотря на то, что занятие живописью практически никому из них не могло принести ни славы, ни денег, эти художники целиком и почти фанатично отдавали себя своему произведению, трудились день и ночь, и ничто другое в их жизни не имело столь большого значения. Однако как только работа над картиной или скульптурой завершалась, интерес к ним полностью исчезал. Художники не проявляли заметного интереса к картинам друг друга и к великим шедеврам изобразительного искусства. Большинство из них не ходили в музеи и не украшали свои дома произведениями искусства. Если же речь заходила об эстетических качествах их творений или работ друзей, то они начинали скучать или казались сбитыми с толку. Они любили поговорить о мелких технических деталях, стилистических новациях, о действиях, мыслях и чувствах, происходящих по ходу создания произведения. Постепенно стало очевидным, что ими движет и их поддерживает нечто, находящееся в самой изобразительной деятельности» [3, с. XI].

Что же движет художником в этой ситуации? Ответы, найденные в психоаналитической, необихевиористской и гуманистической литературе, обсуждавшей сходные феномены, показались М. Чиксентмихайи неубедительными. Он предположил, что причину следует искать не в глубинах бессознательного, не в особенностях стимульного окружения и не в потребности самоактуализации, а в сфере непосредственных сознательных переживаний, возникающих по ходу деятельности. Наградой человеку служит особого рода наслаждение (*enjoyment*<sup>1</sup>).

---

<sup>1</sup> Эквивалентного перевода данного термина на русский язык одним словом, по-видимому, не существует. Авторы «Англо-русского синонимического словаря» [1] пишут: «Enjoyment (удовольствие, радость, наслаждение) отличается от всех других синонимов ряда тем, что обозначает не только *состояние* удовольствия

Совокупность переживаний, которые сопровождают и, одновременно, мотивируют деятельность, непрерывно подталкивая субъекта на ее возобновление и продолжение независимо от внешних подкреплений, получила название аутотелического (несущего цель в самом себе) опыта.

М. Чиксентмихайи поставил задачу описания этого опыта и анализа условий его возникновения. Первоначальный материал был собран путем интервью и опроса около двухсот человек, предположительно знакомых с опытом аутотелической деятельности (художников, скульпторов, танцоров, скалолазов, композиторов, хирургов, шахматистов, баскетболистов, ученых и др.). Опрашиваемые (респонденты) нередко говорили о потоке (*flow*), в который они как бы погружены. В качестве примера автор приводит следующий фрагмент интервью с молодым поэтом, альпинистом-любителем:

«Таинственная притягательность скалолазания заключается в процессе восхождения; достигнув вершины, вы радуетесь, но в действительности хотели бы, чтобы подъем продолжался вечно. Ценность восхождения состоит в самом восхождении, подобно тому как оправданием поэзии служит сочинительство. Вы ничего не завоевываете, а только побеждаете нечто в самом себе... Акт сочинения оправдывает поэзию. Восхождение является таким же признанием того, что вы — в потоке. Цель потока состоит в том, чтобы продолжать течение, оставаясь потоком, а не в достижении вершины или создании литературной утопии. Это не движение вверх, а непрерывное течение; вы поднимаетесь только затем, чтобы сохранить поток. Для восхождения нет никакого разумного обоснования, кроме восхождения как такового, это связь с самим собой» [3 с. 47-48].

М. Чиксентмихайи стал использовать слово «поток» в качестве термина, обозначающего аутотелический опыт в целом. Он пишет:

«В состоянии потока действие следует за действием согласно внутренней логике, которая, как кажется, не требует никакого сознательного внимательного агента. Субъект переживает этот процесс как непрерывное перетекание от одного момента к последующему, чувствуя, что действия находятся в его власти, а разница между ним и окружающим, стимулом и ответом, прошлым, настоящим и будущим незначительна» [3, с. 36].

На основании анализа полученного материала были выделены следующие универсальные характеристики потока: слияние действия и

---

(физического или духовного), но и процесс его получения» (с. 321, курсив авторов).  
— Прим. Авт.

осознания, сосредоточение внимания на ограниченном поле стимулов, потеря «эго» или выход за его пределы, чувство власти и компетентности, ясные цели и быстрые обратные связи, аутотелическая природа. Длительная, не требующая усилий фокусировка внимания занимает в этом списке особое, ключевое место, поскольку определяет, в конечном итоге, все прочие аспекты аутотелического опыта. О предельной концентрации внимания говорило подавляющее большинство респондентов. Приведем несколько примеров соответствующих заявлений представителей разных групп:

«Ваша концентрация совершенно полная. Ваш ум не блуждает; вы не думаете о чем-то еще и всецело вовлечены в то, что делаете. Вы прекрасно чувствуете свое тело и не осознате какой-либо скованности. Все ваше тело бодрствует, и вы не чувствуете ни одной области, где оно было бы зажато или заблокировано. Ваша энергия течет очень плавно. Вы чувствуете себя комфортно, свободным и сильным (танцор)... После того, как я действительно вхожу в процесс, я совершенно забываю обо всем, что меня окружает. Я имею в виду, что может зазвонить телефон или дверной звонок, или загореться дом, или что-нибудь еще в этом роде... Начиная работать, я фактически отключаю внешний мир. Как только прекращаю, я могу вернуть его обратно (композитор)... Никакого усилия — игра это борьба, а концентрация подобна дыханию: вы никогда не думаете о ней. Потолок может рухнуть, но если не на вас, то вы не заметите этого (шахматист)... Когда я начинаю восхождение, моя память как бы отключается. Все, что я могу припомнить, ограничено 30 последними секундами, а все, что я могу продумать наперед — ближайшими 5 минутами... При огромной концентрации обычный мир забывается (скалолаз)... Не осознавая обстоятельств, я настолько поглощен, что не замечаю спящих туда-сюда медицинских сестер и не осознаю усталость ног (хирург)» [3, с. 39, 41, 66, 81, 133].

Как видно из этих высказываний, в состоянии потока сознание человека резко сужено. Все мысли заняты и как бы растворены в выполняемых действиях. Негативные чувства и настроения, прошлые огорчения и заботы о будущем, которые в иное время дают о себе знать или непрерывно крутятся на периферии сознания, полностью забываются. Поэтому некоторые респонденты сравнивали эффект потока с результатами психотерапии.

Анализ сообщений и ответов респондентов показал, что основным условием возникновения потока является соответствие требований ситуации умениям субъекта. В любой момент времени человек осознает определенный ограниченный круг возможностей деятельности и, вместе с тем, свои умения, то есть способность реализовать эти возможности и

справиться с вызовами данной ситуации. В тех случаях, когда субъект завален требованиями, чувствуя при этом, что не сможет их удовлетворить, возникает состояние тревоги. Если же требования к действию не столь велики, но все же превышают его способности, то он испытывает беспокойство. Состояние потока переживается при условии равенства воспринимаемых требований и способностей. Когда умения субъекта несколько выше возможностей их применения, то наступает состояние скуки. Оно переходит в состояние тревоги, если способности человека очень велики, а возможности для соответствующих действий незначительны. М. Чиксентмихайи подчеркивает, что речь идет именно о воспринимаемых требованиях и умениях. В состоянии потока ситуация переживается субъектом как проблемная, бросающая ему определенный вызов и, в то же время, как разрешимая, поскольку он знает, что располагает необходимыми силами и умениями. Источник аутотелического опыта лежит поэтому не в самом субъекте и не в ситуации или задаче, а во взаимодействии субъекта с окружением. Иногда скучной может быть самая щедрая на развлечения игровая деятельность (напр., игра в карты), и, напротив, деятельность рутинная (напр., работа на конвейере) может принести наслаждение.

Изучение феномена поглощенности деятельностью пошло по экстенсивному пути кросскультурных сравнений и исследования переживаний потока в повседневной жизни, в учебной и профессиональной деятельности. Полученные данные говорят о том, что явление потока не уникально, а его характеристики универсальны. Поток обнаружен у представителей разных культур, социальных и возрастных групп. М. Чиксентмихайи считает это переживание основным, первичным двигателем индивидуального развития и общественного прогресса:

«Поток не является гомеостатическим механизмом, но в иных отношениях его функционирование сильно напоминает другие универсальные источники положительных вознаграждений, как то пищу и секс. Функция потока заключается не в побуждении деятельности организма, необходимой для выживания и размножения. Скорее и вероятнее всего, его функция состоит в стимуляции роста данного организма, но не в смысле онтогенетического развития или созревания, а в смысле реализации его возможностей и даже последующего выхода за их пределы. Универсальность потока можно объяснить по сути дела тем, что он является каким-то соединением, встроенным эволюцией в нашу нервную систему — всякий раз, когда мы функционируем в полной мере, вовлечены в деятельность, требующую всех наших сил и умений, мы испытываем чувство великой радости. Но для повторного переживания того же веселья нам необходимо ответить на несколько больший вызов и

в какой-то степени прибавить в наших умениях. Таким образом увеличивается сложность адаптации, подталкиваемая тем наслаждением, которое она дает. Посредством переживания потока эволюция заставляет нас развиваться дальше» [4, с. 367].

### **Литература**

1. Англо-русский синонимический словарь. М.: Рус. Яз., 1988.
2. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. Т. 2. М.: Педагогика, 1986.
3. Csikszentmihalyi M. Beyond Boredom and Anxiety: The Experience of Play in Work and Games. San Fransisco: Jossey-Bass, 1975.
4. Csikszentmihalyi M. Attention nd the holistic approach to behaviour // the Stream of Consciousness / K.S. Pope, J.L. Singer (Eds.). N.Y.: Plenum Press, 1978. P. 335—358.
5. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. N.Y.: Harper and Row, 1990.
6. Csikszentmihalyi M., Selega-Csikszentmihalyi I. (Eds.). Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness. N.Y.: Cambridge University Press, 1988.



## Майкл Аргайл

### РАДОСТЬ<sup>1</sup>

**Аргайл (Argyle) Джон Майкл** (род. 1925) — английский психолог, почетный профессор психологического факультета Оксфордского Университета (Великобритания), специалист в области социальной и организационной психологии, психологии личности, психологического консультирования, социальных взаимодействий, позитивных переживаний. В настоящий момент занимается психологией религии и психологией счастья. Член Международного общества изучения общественных и личных взаимоотношений, редактор по социальной психологии *British Journal of Social and Clinical Psychology* и ряда международных серий сборников по экспериментальной социальной психологии, редактор-консультант множества научных журналов. Одна из ведущих фигур в развитии социальной психологии в Англии. Автор более чем 170 статей, 19 монографий, переведенных на множество языков, редактор 8 книг.

*Сочинения:* *The Psychology of Interpersonal Behaviour* (1967); *Social Interaction* (1969); *The Social Psychology of Work* (1972); *The Psychology of Happiness* (1987); *The Social Psychology of Everyday Life* (1992) и др. В рус. пер.: *Психология счастья* (1990).

### ПРОСТРАНСТВО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ<sup>2</sup>

Существует множество словесных характеристик, описывающих положительные переживания. Рассмотрим один из вариантов классификации настроений. Обычно с этой целью перед определенной выборкой испытуемых ставится задача сгруппировать множество самых различных слов, несущих эмоциональную нагрузку, затем проводится статистическое исследование (это может быть факторный анализ или многомерное шкалирование), в результате которого определяется содержательная основа экспертных суждений.

Один из типичных примеров подобных исследований дан на рис. 1. Аналогичные результаты были позднее получены в исследованиях, выполненных в самых различных культурных средах [33]. Вышеупомянутое исследование, а также многие другие дают основание для утверждения, что существуют два основных диапазона эмоциональных проявлений: приятно—неприятно (иначе говоря, счастливый—печальный) и активация—торможение (или степень интереса и возбужденности). Эти два измерения остаются в силе и для эмоциональной экспрессии,

---

<sup>1</sup> Аргайл М. Психология счастья. М.: 1990. С. 183—203 (с сокращ.).

<sup>2</sup> В качестве синонима слова «эмоции» автор часто пользуется словом «настроения». — *Прим. пер.*

проявления чувств, например, мимики. Обнаружено, что эти два измерения являются функцией двух совершенно разных нейрофизиологических систем. Однако, как мы уже видели, анализ данных самоотчета показывает, что положительные и отрицательные эмоции в определенных условиях могут определяться независимыми факторами [36].

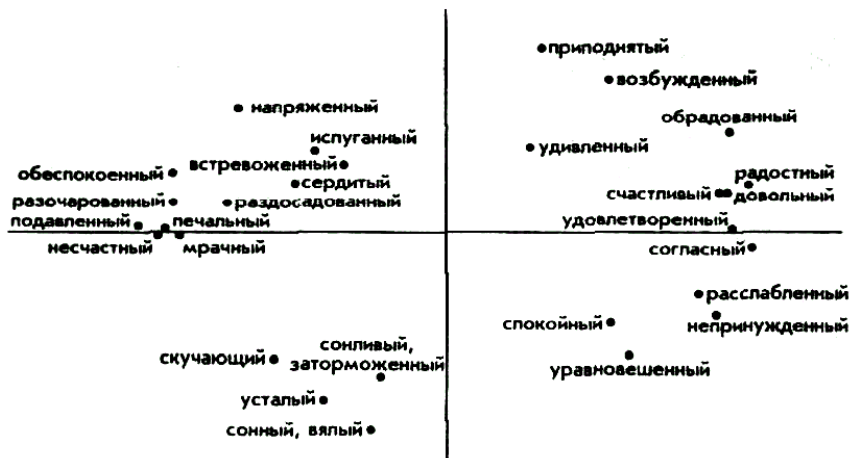


Рис. 1. Два измерения эмоций

Различают несколько видов положительных эмоций. Основному измерению положительных эмоциональных состояний соответствуют чувство *радости* и *экзальтация* (эйфория). Они ассоциируются с улыбкой на лице, удовольствием от общения с другими людьми, ощущением принятия (окружающими), уверенностью в себе и спокойствием, а также ощущением способности справиться с жизненными проблемами [21].

*Возбуждение* — или, если иметь в виду меньшую степень интенсивности, *интерес* — является вторым измерением эмоций. Результатом комбинации возбуждения и радости является смех, а также состояние счастливого, радостного возбуждения [21]. Имеются индивиды, которые ценят и ищут острые, интенсивные переживания, впечатления или ощущения, их так и называют: «искатели ощущений». Особый интерес у них вызывают ощущения, связанные со скоростью передвижения, опасностью и частой сменой сексуальных партнеров. К этой разновидности индивидов относятся, прежде всего, экстраверты и молодые мужчины. По мнению исследователей, в самом процессе активации имеется нечто такое, что приносит чувство удовлетворения, особенно для «искателей

ощущений» [39]. Связанное с активизацией снижение тревожности является источником радости, даже эйфории, например, в результате приземления после прыжка с парашютом. Так или иначе, вполне допустимо, что активация может быть одним из составляемых радости: вероятно, она и придает нашей жизни определенный вкус и остроту.

*Удовлетворенность, релаксация и чувство комфорта* характерны для более низкого уровня возбуждения, более низкой степени интенсивности положительных эмоций, хотя тоже могут быть составляющими радости.

В исследованиях последних лет появилось третье измерение эмоций: *интенсивность* или *глубина переживания*. Например, слова «ласковый» и «отвратительный» характеризуют высокую интенсивность переживаний, в то время как *приятный* и *внимательный* описывают переживание низкой интенсивности [13]. Аргайл и Кросслэнд, основываясь на сходстве своих ощущений, провели исследование, в ходе которого испытуемые должны были сгруппировать положительные эмоции, источником которых явились 24 вида различной деятельности. Исследователи сделали вывод, что полнота переживаний, их глубина явились одним из основных направлений для группировки эмоций. Этот вид переживаний, как установили Аргайл и Кросслэнд, побуждается прослушиванием музыки, чтением и общением с природой. Для описания его ученые воспользовались такими понятиями, как «вдохновение», «сладкая грусть», «незначительность моего существования», «тронут глубоко, до глубины души, до слез» и т. д. В конечном итоге был сделан вывод, что второе направление основано на успехе, а третье — на чувстве привязанности к другим людям. Полнота переживаний имеет много общего с «пиковыми переживаниями» — «моментами наиболее полного ощущения счастья и самореализации» [26]. В характеристику этого «пика», или «потока» переживаний входят:

- поглощенность, фокусирование внимания;
- переживание своей силы, возможностей;
- интенсивная радость, ценность и осмысленность происходящего;
- спонтанность, легкость;
- целостность и подлинность.

Подобная ситуация была охарактеризована учеными [11] как «слияние», то есть полная погруженность в какую-либо деятельность — трудовую или досуговую. Было высказано предположение, что источником этой «самоценной вовлеченности» является равновесие между сложностью деятельности и умениями человека, его мастерством или квалификацией. Если проблема, которую предстоит решить, слишком сложна, появляется чувство беспокойства, если слишком проста — то чувство скуки [8].

## ИСТОЧНИКИ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

...Для того чтобы разобраться в механизме действия положительных переживаний, необходимо составить классификацию их основных источников. С этой целью в нашем исследовании, как и в ряде других, был применен факторный анализ. Это дало возможность составить список основных источников удовольствия (не по значению):

- еда, выпивка, секс;
- отдых, сон;
- брачные, дружеские и другие близкие взаимоотношения;
- успех, продвижение по работе, удовлетворенность;
- физическая активность, спорт, ощущение здоровья;
- выполнение конкретной деятельности, использование умений и навыков;
- чтение, музыка, телевизор и другие культурные развлечения;
- интенсивные переживания, например, эстетические, религиозные.

Созданию положительных настроений или эмоций может способствовать и сочетание некоторых из вышеуказанных элементов. Например, успешное выполнение коллективной работы включает социальные компоненты, компоненты успеха и мастерства. Танцы могут включать все эти компоненты плюс музыку и секс. Вечер с друзьями может состоять из социальных компонентов, еды и выпивки, секса и релаксации.

Пользование указанным списком ввиду его разнородности представляет определенную трудность для психологов. В той же мере, в какой голод могут утолить различные виды пищи, так и ощущение радости может принести самая разнообразная деятельность. При этом не следует забывать, что у разных людей могут быть разные источники ощущения наивысшей радости: для одних это церковь, для других музыка, спорт, работа и т. д. Все это необходимо учитывать при разработке мероприятий, способствующих поднятию настроения.

Существующие методы классификации различных источников удовольствия имеют определенное теоретическое значение. Следует проводить четкое разграничение между непосредственными физическими ощущениями, такими, как еда, выпивка, половые связи, отдых и т. п., и удовлетворением, получаемым в результате приобретенных привычек, например, умением занять себя приятной и полезной деятельностью, культурным проведением досуга. Согласно мнению психологов, последние как раз и являются главными источниками удовлетворения и радости. Американские исследователи установили, что музыка и чтение как факторы хорошего настроения, несколько уступая такому источнику, как общение с друзьями, стоят значительно выше таких факторов, как еда, дом и работа [29].

Стоит обратить внимание на тот весьма любопытный факт, что многие из перечисленных приятных мероприятий не влекут за собой удовлетворения ни одной из известных потребностей, а также не ведут к снижению активации. Вместе с тем люди, когда им становится скучно, часто ищут то, что бы привело их в состояние активации, или возбуждения. Это соображение вызвало к жизни теорию, согласно которой имеются две основные формы мотивации и извлечения удовольствия. В «целевом» состоянии люди преследуют серьезные цели, проявляют заботу о своем будущем и предпочитают невысокий уровень активации. В «парацелевом» состоянии для людей характерен поиск источников возбуждения, их интересует действие как таковое, а не то, куда оно может привести (в этом смысле их деятельность может напоминать игру). Существует две точки равновесия, и частные переходы между вышеуказанными двумя состояниями вызываются внешними событиями, фрустрацией и насыщением. При этом в предпочтении одного режима другому прослеживаются последовательные индивидуальные различия [1, 2]. Хотя эта теория и не получила еще достаточно весомого эмпирического подтверждения, она тем не менее весьма полезна тем, что пытается дать характеристику двум совершенно различным источникам удовлетворения.

## **ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ**

К основным эмоциям относятся: ощущение счастья, печаль, раздраженность, страх, отвращение, презрение, удивление, интерес и чувство стыда. Эмоции проявляют себя в трех аспектах: в физиологическом состоянии, в мимике и других экспрессивных проявлениях, в сознательном переживании. Экспрессия может рассматриваться как своего рода «индикатор», как «информация», которая необходима для окружающих. Биологический смысл наших эмоций, возможно, и состоит в том, что они как бы служат индикаторами того, что происходит в системе, причем индикаторами усиленными. Вполне очевидно, что болевые ощущения полезны в том смысле, что сигнализируют нам об опасности и концентрируют наше внимание на соответствующих участках тела и окружающей среды. Аналогично ценны сигналы удовольствия и подкрепления, так как они направляют наше внимание на положительные и биологически подкрепляющие факторы окружения. Необходимыми являются также непосредственные индикаторы физиологического, мотивационного состояния (например, голод и жажда), дающие нам возможность предпринять соответствующие действия.

Общая эмоциональная активация (учащенное сердцебиение и т. п.) является одним из важных факторов, так как она как бы дозправляет

организм дополнительной энергией, для того чтобы успешно противоборствовать тем или иным трудностям, активно реагировать на них одним из двух основных способов — борьбой или бегством. Эта позиция находит подтверждение в экспериментальных исследованиях. В результате этих исследований было доказано, что инъекция адреналина интенсифицирует такие эмоции, как гнев или эйфория, вызванные внешними раздражителями [34]. Однако в настоящее время хорошо известно, что разные эмоции имеют различные характеры физиологической активации, как было показано на примере исследования чувства страха и гнева [3]. Дело в том, что в гипоталамусе и лимбической системе имеются определенные участки, соответствующие конкретным эмоциям, таким, как гнев, страх и половое влечение. Наряду с этим имеются и другие участки, которые ответственны за вариации в свойствах эмоций по двум основным измерениям: «приятно—неприятно» и степень активации [7].

Путем активации тех частей мозга, которые контролируют чувство удовольствия, можно смоделировать эффекты удовлетворения от потребления пищи; если крыса не голодна, она не будет реагировать на электронный импульс, создающийся в соответствующем участке мозга.

Воздействие на определенные участки моделирует эффекты, получаемые от жажды или секса, возможна и стимуляция положительных эмоций общего характера. Проводя исследования в этой области, ученые пришли к выводу, что разные участки человеческого мозга воспроизводят самые разнообразные положительные ощущения — приятный вкус, сексуальное возбуждение, релаксацию, веселье и смех [30].

Эмоциональное состояние отчасти зависит от субъективного ощущения физического состояния — изменения ритма сердцебиения, кровяного давления и других проявлений в организме. Мимика также играет определенную роль в эмоциональном состоянии личности. На эмоции можно воздействовать, специально (искусственно) изменяя выражение лица. В одном из исследований испытуемые, которые, согласно поставленным условиям, должны были по мере возможностей внешне не проявлять чувства, вызванные воздействием на них электрического тока, то есть не менять выражение лица, испытывали менее болезненные ощущения [23]. Основываясь на данных множества экспериментов, исследователи пришли к выводу, что мимика может регулировать интенсивность переживаемых эмоций, но не заменять один вид эмоций на другой [22].

Культурные традиции также воздействуют на эмоции, но несколько в ином аспекте. Известно, что определенному времени и месту соответствует определенный набор эмоций. Некоторые исследователи полагают, что, например, такие эмоции, как меланхолия и апатия, распространенные в XVII веке, для нашего времени не характерны [17]. Из предыдущих глав книги мы знаем, что депрессия принимает различные формы в разных

культурных средах. А что можно сказать об ощущениях счастья или радости? Зависят ли они от времени и места? Ученые полагают, что зависят, но основные переживания и выражение радости предположительно являются универсальными для всего человечества. Относительно положительного эмоционального состояния и оценочного компонента восприятия можно сказать, что они, по-видимому, являются первоначальными биологическими реакциями [38].

## ВЛИЯНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

Хорошее настроение оказывает мощное воздействие на поведенческие процессы и мышление.

**Позитивное мышление.** Находясь в хорошем настроении, мы обычно рассуждаем совсем не так, как тогда, когда находимся в плохом. В одном исследовании был применен метод гипноза для создания следующих настроений: хорошего (счастливого) и подавленного (депрессивного). Исследование показало, что хорошее настроение проявляется в положительных свободных ассоциациях, в сочинении веселых историй при опросе по ТАТ<sup>1</sup> (тематический апперцепционный тест), благожелательных описаниях социальных ситуаций, восприятию себя как социально компетентной личности, чувстве уверенности в себе и самоуважении [6]. На основании других исследований был сделан вывод, что люди в хорошем настроении проявляют больше позитивных, чем негативных действий, как в своем собственном поведении, так и в поведении других [15].

**Память.** В хорошем настроении легче вспомнить радостные события в жизни или слова, наполненные положительным смыслом. В одном эксперименте испытуемым, введенным при помощи гипноза в приподнятое или, наоборот, подавленное настроение, предлагалось запомнить определенный список слов. В результате эксперимента исследователи пришли к выводу, что если в момент заучивания слов и их последующего воспроизведения испытуемый находился в одном и том же настроении, то процесс припоминания протекает более эффективно. Достаточно сказать, что испытуемые в хорошем настроении смогли вспомнить 78 % слов из тех, которые они запомнили, будучи в хорошем настроении, и только 47 %

---

<sup>1</sup> Тематический апперцепционный тест (ТАТ) включает набор карточек с неопределенными по содержанию картинками, допускающими произвольное толкование испытуемыми, которые получают инструкцию сочинить рассказ к каждой картинке. Интерпретация ответов позволяет судить о чертах личности, хотя, как показывает опыт, этот тест чувствителен и к временному, текущему состоянию испытуемого, в том числе его настроению; это обстоятельство подтверждает мысли М. Аргайла. — *Прим. ред.*

слов из тех, которые они заучивали, находясь в плохом расположении духа. Испытывая приподнятое настроение, они припоминали больше приятных событий, которые происходили с ними в детстве [5]. Другие эксперименты, основанные на иных методах стимуляции настроения (таких, как создание ситуаций, в которых испытуемые достигают определенных успехов, высказывают положительные утверждения и т. д.), дали похожие результаты [20].

Хорошее настроение позволяет лучше вспоминать слова, описывающие положительные качества личности; при плохом же настроении легче припоминаются характеристики негативного свойства [35]. Во время исследования, где в качестве испытуемых выступали люди, находящиеся в депрессивном состоянии с большим колебанием настроения в течение суток, было установлено, что в моменты относительного улучшения настроения они чаще вспоминали счастливые события [9]. В целом же есть основания утверждать, что депрессивные больные имеют склонность помнить только неприятные события [24]. Общепринятым объяснением подобного явления является то, что память основывается на сети ассоциативных связей между событиями и представлениями. Они взаимодействуют с эмоциями, и в тот момент, когда индивид находится в каком-то определенном эмоциональном состоянии, его память настраивается на события, ассоциируемые именно с этим состоянием [5].

**Решение проблем.** Люди, пребывающие в хорошем настроении, подходят к решению проблем по-другому, нежели те, кто находится в нейтральном или печальном настроении. Первые отличаются повышенной реакцией, способностью вырабатывать простейшую стратегию решения и принимать первое же найденное решение. В одном эксперименте перед испытуемыми была поставлена задача прикрепить свечку к стене при помощи чертежных кнопок и книжки со спичками<sup>1</sup>.

Решение заключалось в использовании коробки из-под кнопок, прикрепленной к стене в виде держателя; 75 % из тех, кто перед этим видел комедийный фильм, смогли найти верное решение по сравнению с 13%, не видевшими этот фильм, и 20%, смотревшими другой, некомедийный фильм [10]. Еще в одном эксперименте перед испытуемыми стояла задача дать оценку шести вымышленным автомобилям при имеющейся ограниченной информации (9 параметров). Те испытуемые, для которых была создана ситуация успеха при выполнении предшествующего задания (при помощи стимулятора — комедийного фильма), быстро справились со своей задачей и на этот раз — за 11,1 минуты по сравнению с 19,6 минуты, затраченными

---

<sup>1</sup> Имеется в виду распространенная в западных странах модификация спичечного коробка наподобие раскрывающейся книжки из плотного картона.



контрольной группой. В процессе решения они продемонстрировали уверенность в выбранном методе и умение пользоваться меньшим числом данных, чем это было возможно согласно условиям эксперимента. В итоге экспериментаторы пришли к выводу, что их подопечные проявляли высокую эффективность в принятии решений, при этом они действовали обдуманно и избегали ненужного риска [19].

Имеются все основания предполагать, что стимулирование хорошего настроения (положительных эмоций) приводит к оригинальным и разнообразным словесным ассоциациям, что говорит о потенциально более широком творческом диапазоне [18]. Все это способствует повышению творческой отдачи и благоприятно воздействует на процесс решения задач.

**Помощь и альтруизм.** Многие эксперименты показали, что счастливые люди отличаются такими качествами, как щедрость и готовность прийти на помощь другим. Эти же качества характерны и для людей, у которых хорошее настроение было вызвано искусственной стимуляцией положительных переживаний (получение небольших подарков, припоминание приятных событий и т. п.). Интересно, что в солнечные дни люди охотнее идут на участие в социологических опросах и дают больше чаевых официантам [12]. Установлено, что испытуемые, находящиеся в хорошем настроении, готовы оказывать экспериментаторам самую разнообразную помощь [4]. Эти выводы находят серьезные практические подтверждения. В одном из экспериментов 47 % испытуемых, хорошее настроение у которых было вызвано воспоминаниями о счастливых эпизодах их жизни, предложили сдать свою кровь; из тех же, кто находился в контрольной группе, на это согласилось только 17 % [28]. В результате исследования более обширного характера, где в качестве испытуемых выступали 1988 человек, были выведены следующие зависимости между проявлением эгоизма и эмоциональным состоянием (счастлив-несчастлив) (табл. 1).

**Таблица 1.**

Эгоистичен, %	Счастлив, %		
		Да	Нет
	Да	3,9	37,0
	Нет	41,6	17,5

Источник: [30]

Замечено, что плохое расположение духа или отрицательное

эмоциональное состояние тоже может привести к повышенному желанию оказать помощь, но совершенно по другим мотивам. Испытуемые, находящиеся в плохом настроении, выражают готовность помочь, если верят, что их настроение может измениться [25], или если затрачиваемые ими усилия невелики [37]. Многие исследования доказали, что оказание помощи другим действительно способствует повышению настроения. Люди, находящиеся в хорошем расположении духа, также считают, что помощь другим является компенсирующей и полезной акцией, способствующей сохранению положительного эмоционального состояния. Однако все равно эти люди склонны оказать большую помощь, чем те, которые находятся в контрольной группе, даже если им навязывается мнение о нерегулируемости их настроений [25] независимо от вознаграждений и усилий [37] и даже если оказываемая ими помощь анонимна и не может быть оценена (например, в отношении маленьких детей). Есть все основания утверждать, что счастливые люди оказывают помощь вовсе не из желания повысить свое настроение, как это характерно для тех, чье состояние окрашено в грустные, печальные тона.

Почему же хорошее настроение и большая готовность оказать помощь взаимосвязаны? Хорошее настроение рождает подобные мысли, включая, по всей видимости, размышления о положительном и доброжелательном поведении. В хорошем настроении люди более расположены друг к другу, и, таким образом, компенсация за помощь несколько увеличивается. Как показывают наблюдения, люди, находящиеся в счастливом расположении духа и замечающие расхождение между своим собственным состоянием и состоянием других, стараются каким-то образом сбалансировать это неравенство [14]. Испытуемые, у которых было продуцировано хорошее настроение, оказывают помощь с большей готовностью, если их просят сконцентрироваться на себе. Это, возможно, происходит потому, что такая концентрация делает их более чувствительными к соображениям равенства. Характерно, что опечаленные люди оказывают помощь с большей готовностью, если их просят сосредоточить внимание на других [32].

**Симпатии по отношению к окружающим.** Многие проведенные исследования говорят в пользу того, что люди, находящиеся в хорошем настроении, склонны более положительно оценивать свое окружение. В результате одного эксперимента было установлено, что хорошее настроение, вызванное просмотром комедийных фильмов или изложением позитивных самоутверждающих фактов, ведет к повышению симпатий по отношению к вымышленным людям, представленным лишь сообщением об их жизненных позициях [16]. Экспериментально установлено, что на взаимоотношения людей значительное влияние оказывает и окружающая обстановка, например уютная комната, более располагает к проявлению

симпатий, нежели убого обставленная комната [27].

## Литература

1. Apter, M. J. The Experience of Motivation. London: Academic Press, 1982.
2. Apter, M. J. Reversal theory and personality: a review. *Journal of Research in Personality*. 1984. 18: 265—288.
3. Ax, A. F. The physiological differentiation of fear and anger in humans. *Psychosomatic medicine*. 1953. 15: 433—442.
4. Batson, D., Coke, J. S., Chard, F., Smith, D. and Taliaferro, A. Generality of the Glow of Goodwill: effects of mood on helping and information acquisition. *Social Psychology Quarterly*. 1979. 42: 176—9.
5. Bower, G.H. Mood and memory. *American Psychologist*. 1981. 36: 129—148.
6. Bower, G.H. Affect and cognition. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 1983, B302, 387—402.
7. Buck, R. The Communication of Emotion. New York: Guilford, 1984.
8. Chaip, L., Csikszentmihalyi, M., Kleiber D. and Larson, R. Variations of experience in formal and informal sport. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1984. 55: 109—116.
9. Clark, D. M. and Teasdale, J. D. Diurnal variation in clinical depression and accessibility to memories of positive and negative experiences. *Journal of Abnormal Psychology*. 1982. 91: 87—95.
10. Clark, M. S. and Isen, A. M. Toward understanding the relationship between feeling states and social behavior. In A. Hastorf and A. M. Isen (eds.) *Cognitive Social Psychology*. New York: Elsevier, 1982.
11. Csikszentmihalyi, M. Toward a psychology of optimal experience. *Review of Personality and Social Psychology*. 1982. 3: 13—36.
12. Cunningham, M.R. Weather, mood and helping behavior: quasi experiments with the sunshine Samaritans. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. 37: 1947—56.
13. Daly, E. M., Lancee, W. J. and Polivy, J. A conical model for the taxonomy of emotional expression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. 45: 443—57.
14. Dovidio, J. F. Helping behavior and altruism: an empirical and conceptual overview. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1984. 17: 362—427.
15. Forgas, J.P., Bower, G.H. and Krantz, S.E. The influence of mood on perceptions of social interaction. *Journal of Experimental Social Psychology*. 1984. 20: 497—513.
16. Gouaux, C. Induced states and interpersonal attraction. *Journal of*

- Personality and Social Psychology. 1971. 20: 37—43.
17. Harre, R., Clarke, D.D. and De Carlo, N. *Motives and Mechanisms*. London: Methuen, 1985.
  18. Isen, A.M., Johnson, M.M.S., Mertz, E. and Robinson, G.F. The influence of positive affect on the unusualness of word association. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. 48: 1413—26.
  19. Isen, A.M. and Means, B. The influence of positive affect on decision-making strategy. *Social Cognition*. 1983. 2: 18—31.
  20. Isen, A.M., Schaller, T.E., Clark, M. and Karp, L. Affect, accessibility of material in memory, and behavior: a cognitive loop? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1978. 36: 1—12.
  21. Izar, C.E. *Human Emotions*. New York and London: Plenum, 1977.
  22. Laird, J.D. The real role of facial response in the experience of emotion: a reply to Tourangeau and Ellsworth, and others. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. 47: 909—17.
  23. Lanzetta, Cartwright-Smith & Kleck, 1976
  24. Lloyd, G.G. and Lishman, W.A. Effect of depression on the speed of recall of pleasant and unpleasant experiences. *Psychological Medicine*. 1975. 5: 173—180.
  25. Manucia, G.K., Baumann, D.J. and Cialdini, R.B. Mood influences on helping: direct effects or side effects? *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. 46: 357—364.
  26. Maslow, A.H. *Toward a Psychology of Being*. Princeton: Van Nostrand, 1968.
  27. Mintz, N. Effects of esthetic surroundings. *Journal of Psychology*. 1956. 41: 459—466.
  28. O' Malley, M. N. and Andrews, L. The effects of mood and incentives on helping: are there some things money can't buy? *Motivation and Emotion*. 1983. 7: 179—189.
  29. *Public Opinion*. 1981. Oct/Nov issue.
  30. Rimland, B. The altruism paradox. *Psychological Reports*. 1982. 51: 521—522.
  31. Rolls, E. T. Effects of electrical stimulation of the brain on behavior. *Psychology Surveys* 2: 151—169. London: Allen & Unwin, 1979.
  32. Rosenhan, D. L., Salovey, P. and Hargis, K. The joys of helping: focus of attention mediates the impact of positive affect on altruism. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1981. 40: 899—905.
  33. Russell, J. A. Pancultural aspects of the human conceptual organization. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. 45: 1281—8.
  34. Schachter, S. and Singer, J. Cognitive, social and physiological

- determinants of emotional state. *Psychological Review*. 1962. 69: 379—399.
35. Teasdale, J.D. and Russell, M.L. Differential effect of induced mood on the recall of positive, negative, and neutral words. *British Journal of Clinical Psychology*. 1983. 22: 163—171.
  36. Watson, D. and Tellegen, A. Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*. 1985. 98: 219—235.
  37. Weyant, J. M. Effects of mood states, costs and benefits on helping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1978. 36: 1169—76.
  38. Zajonc, R.B. Emotion and facial efference: a theory reclaimed. *Science*. 1985. 228: 15—21.
  39. Zuckerman, M. *Sensation Seeking: Beyond the Optimal Level of Arousal*. Hillsdale, NJ: Halsted, 1979.

## Карл Роджерс

### ЭМПАТИЯ<sup>1</sup>

**Роджерс (Rogers) Карл Рэнсон** (1902—1987) — американский психолог, один из лидеров гуманистической психологии, создатель так называемой недирективной, или «центрированной на клиенте», психотерапии, при которой терапевт, вступая в глубоко личностный контакт с «клиентом», видит в нем не больного, но другую столь же полноценную личность, способную взять на себя ответственность за решение собственных проблем путем активизации творческого начала своего «Я». После завершения психологического образования 12 лет работал в Центре помощи детям в г. Рочестере, где и начал складываться его недирективный подход к психотерапии. В 1939 г. был приглашен занять пост профессора в Университете Огайо, в 1945 г. создал собственный консультативный центр при Университете Чикаго, с 1957 г. стал преподавать психологию и психиатрию в Висконсинском Университете. С 1964 — директор Центра по изучению личности в Ла-Джолла (Калифорния). Автор 16 книг и более 200 статей, переведенных на многие языки мира. За год до смерти, в 1986 г., выступал перед психологами в Москве, проводил терапевтические занятия. В своей теории личности различает две системы регуляции поведения: организм, стремящийся сохранить и усилить себя, и «Я» — особую область в поле опыта индивида, складывающуюся из системы восприятий и оценок личностью своих черт и отношений к миру. При жесткой структуре «Я» не согласующийся с ней опыт воспринимается как угроза личности и при своем осознании либо подвергается искажению, либо отрицается. Цель недирективной психотерапии — так перестроить структуру «Я» личности, чтобы она стала гибкой, открытой по отношению ко всему опыту.

*Сочинения: Client-centered therapy (1951); Psychotherapy and personality change (с coавт., 1954); On becoming a person (1964); On personal power (1977) и др. В рус. пер.: Взгляд на психотерапию. Становление человека (1994); О групповой психотерапии (1993); Консультирование и психотерапия (1999) и др.*

Есть много попыток определить понятие «эмпатия», и мне самому принадлежит несколько. Более чем двадцать лет назад я предложил одно из определений в ходе систематизированного изложения моих взглядов [2]. Оно заключается в следующем.

Быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим другим, но без потери ощущения «как будто». Так,

---

<sup>1</sup> Rogers C. R. Empatic: an unappreciated way of being // The Counseling Psychologist. 1975. V. 5, N 2. P. 2—10.

ощущаешь радость или боль другого, как он их ощущает, и воспринимаешь их причины, как он их воспринимает. Но обязательно должен оставаться оттенок «как будто»: как будто это я радуюсь или огорчаюсь.

Если этот оттенок исчезает, то возникает состояние идентификации.

Для формулировки моего современного представления я буду опираться на понятие непосредственного опыта, или переживания (*experiencing*), как оно было введено Гендлиным [1]. Это понятие обогатило мое представление в целом ряде пунктов.

Суммируя кратко, Гендлин считает, что в любой момент времени человек испытывает состояния, к которым он может многократно обращаться в процессе поиска их смысла. Они служат своего рода субъективным ориентиром в этом поиске.

Эмпатичный терапевт проникательно улавливает смысл состояния, переживаемого пациентом в данный конкретный момент, и указывает на этот смысл, чтобы помочь пациенту сконцентрироваться на нем и побудить пациента к дальнейшему более полному и беспрепятственному переживанию.

Небольшой пример может пояснить как само понятие переживания, так и его отношение к эмпатии.

Один участник психотерапевтической группы довольно негативно высказался в адрес своего отца. Ведущий говорит: «Создается впечатление, что ты сердит на своего отца». Тот отвечает: «Нет, я не думаю». — «Может быть, ты не удовлетворен им?» — «Ну, может быть» (с сомнением). — «Может быть, ты разочаровался в нем?». Следует быстрый ответ: «Да, я разочаровался тем, что он слабый человек. Я думаю, я давно разочаровался в нем, еще в детстве».

С чем этот человек сверялся, устанавливая правильность разных предлагавшихся слов? Гендлин считает, и я согласен с ним, что это было некое наличное психофизиологическое состояние. Обычно оно субъективно достаточно определено, и человек может хорошо пользоваться им для сравнения с подбираемыми обозначениями. В нашем случае «сердит» не подходит, «неудовлетворен» — оказывается ближе, и слово «разочарован» — вполне точно. Будучи найдено, оно, как это часто бывает, побуждает к дальнейшему течению переживаний.

На основе изложенного позвольте мне попробовать описать эмпатию более удовлетворительным для меня сейчас образом. Я больше не говорю «состояние эмпатии», потому что думаю, что это скорее процесс, чем состояние. Попытаюсь описать его суть.

Эмпатический способ общения с другой личностью имеет несколько граней. Он подразумевает вхождение в личный мир другого и пребывание в нем, «как дома». Он включает постоянную чувствительность к

меняющимся переживаниям другого — к страху, или гневу, или растроганности, или стеснению, одним словом, ко всему, что испытывает он или она. Это означает временную жизнь другой жизнью, деликатное пребывание в ней без оценивания и осуждения. Это означает улавливание того, что другой сам едва осознает. Но при этом отсутствуют попытки вскрыть совершенно неосознаваемые чувства, поскольку они могут оказаться травмирующими. Это включает сообщение ваших впечатлений о внутреннем мире другого, когда вы смотрите свежим и спокойным взглядом на те его элементы, которые волнуют или пугают вашего собеседника. Это подразумевает частое обращение к другому для проверки своих впечатлений и внимательное прислушивание к получаемым ответам. Вы доверенное лицо для другого. Указывая на возможные смыслы переживаний другого, вы помогаете ему переживать более полно и конструктивно. Быть с другим таким способом означает на некоторое время оставить в стороне свои точки зрения и ценности, чтобы войти в мир другого без предвзятости. В некотором смысле это означает, что вы оставляете свое «Я». Это могут осуществить только люди, чувствующие себя достаточно безопасно в определенном смысле: они знают, что не потеряют себя в порой странном или причудливом мире другого и что смогут успешно вернуться в свой мир, когда захотят.

Может быть, это описание делает понятным, что быть эмпатичным трудно. Это означает быть ответственным, активным, сильным и в то же время тонким и чутким.

## **Литература**

1. Gendlin E. T. *Experiencing and the creation of meaning*. N. Y., 1962.
2. Rogers C. R. *A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the clientcentered framework*//Koch S. (ed.). *Psychology: A study of a science*. V. 3. N. Y., 1959.



---

Кэрролл Эллис Изард

## МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИЙ<sup>1</sup>

**Изард (Izard) Кэрролл Эллис** (род. 1923) — американский психолог, профессор клинической психологии факультета психологии университета Делавэр. Специалист в области развития эмоций и их понимания у детей, регуляции эмоций, эмоциональной и социальной компетентности, невербальной коммуникации и поведенческих расстройств. Создатель дифференциальной теории эмоций, предполагающей рассмотрение эмоции в трех аспектах: феноменологическом, нейрофизиологическом и нервно-мышечном. В качестве исходной предпосылки принимает ведущую роль эмоций в мотивации поведения, организации познания и действия.

Сочинения: *The psychology of emotions* (1991); *Four systems for emotion activation: Cognitive and noncognitive processes* (*Psychological Review*, 1993) и др. В рус. пер: *Эмоции человека* (1980); *Психология эмоций* (2000).

## ЧТО ТАКОЕ ЭМОЦИИ?

*Как определяются эмоции?* В большинстве теорий эксплицитно или имплицитно допускалось, что эмоция — это не простой феномен. Целостное определение эмоции должно принимать во внимание три аспекта или компонента, характеризующие это явление: а) переживаемое или осознаваемое ощущение эмоции; б) процессы, происходящие в нервной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной и других системах организма; в) поддающиеся наблюдению выразительные комплексы эмоции, в частности те, которые отражаются на лице.

## МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИЙ

Понятия и факты акцентируют представление об эмоции как о сложном феномене, имеющем нервный, выразительный и переживательный компоненты. Следовательно, изучение эмоции может происходить на любом из трех уровней, соответствующих одному из основных компонентов эмоционального процесса. Методы и приемы

---

<sup>1</sup> Изард К. Эмоции человека. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. С.16, 99—116 (с сокращ.) Пер. с англ. Д.В. Олшанского.

исследования диктуются в наибольшей степени тем, какой из компонентов изучается.

## **ИССЛЕДОВАНИЯ НА НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ УРОВНЕ**

Исследования роли мозга и центральной нервной системы в эмоции являются основными в прогрессе науки об эмоциях. Хотя в изучении соотношения мозга и поведения достигнуты значительные успехи, относительно мало работ было проведено в контексте изучения мозга и эмоций. Некоторые из основных методов и приемов, используемых в изучении эмоций на нейрофизиологическом уровне, будут кратко описаны и проиллюстрированы с помощью конкретных экспериментов.

Хирургические удаления и поражения. По этическим причинам, которые совершенно очевидны, систематический анализ хирургических удалений и поражений проводился только на животных. Это ограничивает широту приложения полученных данных, особенно если в эксперименте использовались низшие животные (например, мыши, крысы, насекомые). Однако некоторые факты имеют, по-видимому, межвидовую ценность и вносят вклад в понимание функций мозговых механизмов эмоций и эмоционально обусловленного поведения.

Исследователь делает предположение о роли конкретного мозгового механизма эмоции и проверяет свою гипотезу, удаляя эту область мозга или выводя ее из строя, т. е. либо используя нейрохирургию, либо тщательно дозированный электрический шок, подаваемый через микроэлектроды, имплантированные в избранные ткани мозга. После такой операции или воздействия исследователь наблюдает влияние удаления или поражения на различные типы поведения. Многолетние исследования такого рода позволили выявить различные ограничения этого подхода. Одна из наиболее серьезных проблем — относительная неточность удалений или поражений, поскольку иногда очень небольшая зона мозга обладает различными и сложными функциями. Чем больше неточность, тем труднее сделать вывод о связи отдельных зон мозга со специфическим эмоциональным ответом или же об ее отсутствии.

Вживление микроэлектродов для прямой стимуляции мозга. Этот прием стал возможным в связи с прогрессом технологии, позволившей экспериментатору вводить крохотные иглы электродов в специфические зоны мозга. Введение электродов причиняет минимальное разрушение, и таким образом этот прием открывает возможность изучения реакций на стимуляцию здорового интактного мозга. В исследовании, основанном на стимуляции мозга, целью является не разрушение отдельной зоны или механизма для изучения последующих изменений, а попытка установить

последствия стимуляции высокоспецифичных участков мозга. Так как микроэлектроды могут быть имплантированы со значительной точностью, выводы о роли отдельных зон мозга в двигательных, когнитивных и эмоциональных реакциях могут делаться со значительно большей уверенностью, чем в случае удалений и разрушений.

Существует, правда, одна сложность, которая делает результаты этих исследований трудными для интерпретации. Это то, что даже минутная стимуляция очень небольшой зоны может вызвать комплексные эффекты. Несмотря на это, часть результатов таких исследований являются не только интересными, но и указывают на некоторые надежные связи между стимуляцией специфических участков мозга и отдельных эмоционально обусловленных ответов.

Работа Дельгадо [3] подтвердила данные Хесса [9], первым продемонстрировавшего, что электростимуляция мозга может вызывать угрожающее и атакующее поведение у кошки. Когда он возбуждал перивентрикулярное серое вещество, кошка демонстрировала возбуждение (шерсть на спине и на хвосте вставала дыбом), шипела, выпускала когти и царапала ими; зрачки кошки расширялись, а уши прижимались. Дельгадо предположил, что электростимуляция мозга может использоваться для получения двух типов ответов, которые классифицируются как эмоциональные. Во-первых, стимуляция переднего отдела гипоталамуса вызывает «ложную ярость» — угрожающее поведение, направленное прямо против других животных. Даже атакованное другими кошками стимулированное животное не отвечало тем же или пыталось убежать. Наоборот, стимуляция латерального отдела гипоталамуса кошки вызывала агрессивное поведение, направленное на других животных, причем стимулированная кошка нападала лишь на подчиненных животных, остерегаясь атаки более сильных, выбирала момент нападения, меняла тактики и приспособлиwała свои движения к моторным реакциям своего противника.

Дельгадо предпринял другую серию исследований, чтобы посмотреть, будут ли эффекты, наблюдавшиеся на кошках, распространяться на высших приматов. Он использовал макак-резусов, которые, как и многие другие приматы, живут в группах-колониях и образуют иерархию социального доминирования, которая остается относительно устойчивой. Дельгадо выбрал самку макака по имени Лина и затем в целях эксперимента разделил колонию, к которой она принадлежала, на три группы. В первой группе из четырех животных она была низшей в иерархии доминирования, во второй — третьей, и в третьей группе — второй. Дельгадо вживил электроды в заднелатеральные ядра таламуса и использовал дистанционные контролирующие радиосигналы для стимуляции мозга Лины. Стимуляция производилась дважды в каждой из

трех групп по утрам, в течение часа. Сигналы поступали каждую минуту и длились по пять секунд. В каждой группе стимуляция вызывала некоторые общие эффекты — беготню и лазание вверх, облизывание и издавание звуков. Однако агрессивное поведение менялось соответственно статусу обезьяны в группе. Там, где она была на последнем месте, она пыталась атаковать другую обезьяну лишь однажды, но сама становилась объектом угрозы и нападения 24 раза. Во второй группе, где она была третьей из четырех членов группы, она предприняла 24 агрессивных нападения, а была атакована лишь 3 раза. В третьей группе, где она была второй, она нападала на других обезьян 79 раз, а сама ни разу не становилась объектом угрозы [3].

Использование электростимуляции мозга в качестве лечебного приема неврологических и психиатрических расстройств дало ряд интересных фактов. Так, стимуляция височной доли привела к ощущению страха [16]; стимуляция правой миндалины вызывала ярость и вербальную агрессию [10]. Дельгадо утверждал также, что с помощью стимуляции можно вызвать положительные эмоции. Он описал случай депрессивного больного, который менял очень печальное выражение лица на улыбку вслед за краткой стимуляцией ростральной части мозга.

*Психофизиологические исследования.* В последние годы большинство исследователей психофизиологического выражения эмоций человеком учитывают деятельность различных органов или систем, иннервируемых автономной нервной системой. Исследования часто включают экспериментальный стресс и измерение таких функций, как частота сердцебиения, электрокожное сопротивление или частота дыхания. С использованием этих методов получена надежная информация о висцеральных функциях при различного типа стрессовых условиях.

## **ИЗУЧЕНИЕ ЭКСПРЕССИВНОГО КОМПОНЕНТА ЭМОЦИИ**

Термин «экспрессия» используется для описания того компонента эмоции, который проявляется в основном в мимических комплексах, а также в позе и речи. Этот термин не относится к инструментальным, двигательным или локомоторным реакциям на внутриличностные эмоциональные процессы. Число исследований, в которых используются экспериментальные приемы, направленные на регистрацию выразительного поведения, быстро увеличивается. Уверенность в надежности и полезности таких методов значительно возросла, благодаря современным исследованиям письменных и дописанных культур, подтверждающим предположение Дарвина об универсальности и

врожденности определенных фундаментальных выражений эмоций.

В данном же обзоре методов будут кратко обсуждены и проиллюстрированы два типа исследований эмоциональной экспрессии: исследования собственно выражения эмоции (ее кодирования) и исследования узнавания (декодирования) знаков или признаков выражения эмоции.

*Методики для изучения эмоциональной экспрессии.* Исследования экспрессии имеют два основных направления: изучение (а) произвольной экспрессии и (б) непроизвольной, или спонтанной<sup>1</sup>. Произвольному выражению, или способности демонстрировать определенное выражение эмоции, посвящено очень мало исследований. Хотя некоторые авторы [7, 14] показали, что выражения лица у слепорожденных детей развиваются приблизительно так же, как в норме, Дьюмас [4, 5] указал, что степень произвольности экспрессии у слепых от рождения значительно ниже, чем у здоровых индивидов. В одной из работ [11] проверялась способность детей выполнять некоторые мимические движения. Детям описывалось и показывалось каждое движение, многие из которых были компонентами отдельных эмоций. Было выяснено, что детская способность произвольно осуществлять требуемые мимические движения развивается поступательно от четырех до четырнадцати лет. С детьми младше четырехлетнего возраста эксперимент не проводился.

Экман, Фрайзен и Томкинс [6] разработали детальный метод анализа мимического выражения (*FAST — Facial Affect Scoring Technique*). Этот метод может быть использован для оценки фотографий и видеоманитофонной записи. Он помогает оценить выражение в каждой из трех зон лица: а) брови — надбровная зона, б) глаза — веки, в) низ лица, включающий щеки, нос, рот, подбородок. Для определения выражения в каждой зоне лица применяются фотографии, поскольку они более объективны и надежны, чем вербальные описания.

При использовании *FAST* эксперт рассматривает некоторое выражение лица, причем только одну его зону, и сравнивает ее с моделью из атласа выразительных фотографий *FAST*. Эксперт не оценивает, какая выражена эмоция, а просто относит ее к определенному классу. Тип эмоции определяется по формуле, которая может включать в себя оценки одного эксперта или нескольких. *FAST* производит оценивание шести эмоций: радость (счастье), удивление, горе (печаль), гнев, отвращение и страх.

*Узнавание или различение эмоциональных выражений.* Исследование Экмана, Фрайзена и Томкинса, описанное кратко в предыдущем разделе,

---

<sup>1</sup> См. статью Я. Рейковского «Исследования выражения эмоций» в настоящей хрестоматии. — *Прим. ред.*

использовало объективную оценивающую технику для анализа выражений лиц в терминах эмоциональных категорий. Оценивающая техника применялась наблюдателями, которые могли просматривать видеоманитофонные записи столько раз, сколько было необходимо для того, чтобы подобрать к имеющимся в записи выражениям лиц выражения модели в атласе фотографий *FAST*. Другой тип изучения экспрессии — исследование способности людей узнавать или различать характеристики различных эмоциональных категорий.

Большое количество проведенных исследований было связано с оценками узнавания эмоций. Леви-Шоен [12] провела серию экспериментов, направленных на сравнение роли мимических выражений и деталей одежды в восприятии детьми других людей. Она тестировала по 30 детей десяти возрастных групп, начиная с четырех лет и кончая тринадцатью годами. Фотографии, предъявляемые ею детям, включали три выразительные категории: удовольствие или счастье (улыбчивость), нейтральные выражения и неудовольствие (нахмуренность). Она просила детей решить, какие две картинки в наборе из четырех наиболее сходны между собой. Ребенок мог выбирать похожую пару на основе элементов одежды (например, два человека с серьгами) или на основе эмоциональных выражений (например, двое с улыбками). Большинство детей до восьмилетнего возраста осуществляли свои выборы, ориентируясь на одежду, от одиннадцати лет и дальше дети осуществляют выборы на основании сходства мимики. А от восьми до десяти лет их выборы приходились поровну на одежду и эмоциональное выражение.

*Естественное наблюдение эмоциональной экспрессии.* Метод естественного наблюдения имеет определенные ограничения. Хаггард и Айсакс [8] показали, что некоторые различимые эмоциональные выражения длятся примерно одну восьмую секунды и остаются незамеченными опытными психиатрами, выступающими в роли наблюдателей. Плюс к этому наблюдатель может следить одновременно за ограниченным числом испытуемых. Количество индивидов, которое может быть в одно и то же время объектом наблюдения, зависит от разработанности шкалы наблюдения.

Кроме шкал, метод естественного наблюдения использует видеоманитофонную запись или кинофильм. Видеоманитофонная запись выражений лица, движений головы, жестов и других эмоционально-выразительных характеристик может обеспечить исчерпывающую и точную фиксацию этих явлений. Тренированные наблюдатели могут затем многократно прокручивать запись, классифицируя реакции или кодируя их с помощью стандартных шкал.

Другим подходом к изучению поведения в обыденных жизненных

ситуациях является этология [например: 1, 2, 13, 15]. Этологи — это зоологи, изучающие поведение животных в естественных условиях. Ныне некоторые из них обратили свое внимание на изучение человека. Современные этологи описывают и классифицируют небольшие или легко обнаруживаемые единицы поведения. Они не делают на основании отдельных наборов выразительных движений или жестов выводов о том, какую эмоцию ощущает субъект, а просто фиксируют экспрессию и движения без какого-либо заключения о субъективном переживании.

## **МЕТОДЫ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ (ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ЭМОЦИЙ)**

Обычно, когда кто-то изучает эмоцию на нейрофизиологическом или на экспрессивном уровне, он также изучает и эмоциональный процесс, т.е. «ощущение эмоции» или эмоциональное переживание.

Для получения непосредственных самоотчетов об эмоциональных переживаниях используются некоторые списки определений или шкалы, которые предназначены, как правило, для студенческого возраста, однако некоторые из них применяются и на старшекласниках.

Шкала представляет собой список общепотребительных определений, которые в то же время стандартизированы и переводят индивидуальное описание эмоционального переживания в отдельные категории эмоций.

## **РЕЗЮМЕ**

Существуют методы для изучения каждого компонента эмоции, хотя некоторые методики дают надежные данные обо всех компонентах сразу, или об эмоции как о целом. Метод хирургических удалений и разрушений теряет свою популярность в изучении нейрофизиологического компонента, так как прогресс технологии делает возможным более тонкий прием — вживление микроэлектродов. В области психофизиологии многообещающей и обладающей большими возможностями выглядит электромиография различных аффективных состояний.

Экспрессивный компонент эмоции изучается в понятиях произвольных и непроизвольных выражений. Экман, Фрайзен и Томкинс разработали детальный метод для изучения мимических выражений. Естественное наблюдение как метод изучения эмоциональных выражений в реальной жизненной ситуации содержит большие возможности для понимания континуума выражений в различных социальных ситуациях.

Немало методик разработано для изучения эмоционального переживания или феноменологии эмоций. Они по необходимости основываются на самоотчете, и поэтому при их применении необходимы

## Литература

1. Blurton Jones N.G. Ethological studies of child behavior. New York, Cambridge University Press, 1972.
2. Blurton Jones N.G. & Konner M. J. Sex differences in behavior of London and Bushmen children — In: R. P. Michael & J. H. Crook (Eds.). Comparative ecology and behavior of primates. London, Academic Press, 1973.
3. Delgado J.M.R. Physical control of the mind: Toward a psychocivilized society. New York, Harper and Row, 1971.
4. Dumas G. La mimique des aveugles.— Bulletin de L'Académie de Médecin. Paris, 1932, 107, 607—610.
5. Dumas G. La vie affective. Paris, Presses Universitaires de France, 1948.
6. Ekman P., Friesen W. V. & Tomkins S. S. Facial affect scoring technique: A first validity study — Semiotica, 1971, I, 37—53.
7. Goodenough F. L. Expressions of emotions in a blind-deaf child.— Journal of Abnormal and Social Psychology, 1932, 27, 328—333.
8. Haggard E. A. & Isaacs F. S. Micromomentary facial expressions as indicators of ego mechanisms in psychotherapy.— In: L. A. Gottschalk & A. H. Averback (Eds.). Methods of research in psychotherapy. New York, Appleton-Century-Crofts, 1966, p. 154—165.
9. Hess W.R. Stammganglien-Reizversuche (Verh. Dtsch. Phys. Ges., Sept.-1927).—Ber. Gesamte Physiol. Exp. Pharmacol., 1928, 42, 551—555.
10. King H.E. Psychological effects of excitation in the limbic system.— In: D.E. Sheer (Ed.). Electrical stimulation of the brain. Austin, University of Texas Press, 1961.
11. Kwent L. Ontogeny of motility of the face. — Child Development, 1934, 5, 1—12.
12. Lévy-Shoen A. L'image d'autrui chez l'enfant. Paris, Presses Universitaires de France, 1964.
13. McGrew W.C. An ethological study of children's behavior. New York, Academic Press, 1972.
14. Thompson J. Development of facial expression of emotion in blind and seeing children.—Archives of Psychology, 1941, 37, 5—47.
15. Tinbergen N. The animal in its world. Vol. 2: Laboratory experiments and general papers. London, Allen & Unwin, 1972.
16. Van Buren J. M. Sensory, motor and autonomic effects of mesial temporal stimulation in man. — Journal of Neurosurgery, 1961, 18,





**Рейковский (Reikowski) Януш** (род. 1929) — польский психолог, профессор психологии Варшавского Университета (с 1972 года), там же в 1959 году получил докторскую степень. После 1980 года возглавлял ряд научных институтов, в том числе Институт Психологии Польской Академии Наук, с 1972 года был главным редактором польского журнала «Психологические исследования» (*Studia Psychologiczne*). Член нескольких польских и международных психологических ассоциаций. Автор множества публикаций по психологии мотивации, эмоций, личности и стресса, в основном на польском языке.

*Сочинения: Методологические проблемы современной психологии (1964), Деятельность личности в условиях психологического стресса (1966), Проблемы психологии мотивации (1970), Экспериментальная психология эмоций (1974; в рус. пер. — 1979) и др.*

## **СПОНТАННОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ.**

Исследование подлинных эмоций сталкивается со значительными трудностями. Действительно, как получить достаточно большое число различных фотографий подлинных эмоциональных реакций? Как вызвать у человека реальное переживание эмоций, не вторгаясь в его жизнь? Стремясь преодолеть подобные затруднения, некоторые психологи прибегали к весьма драматическим методам. К наиболее известным из такого рода исследований относятся эксперименты Лэндиса [1, гл. VII].

Лэндис проводил свои эксперименты в 20-х годах (результаты их опубликованы в 1924 г.). Это были, несомненно, очень жестокие эксперименты. Так, чтобы вызвать сильные отрицательные эмоции, за спиной испытуемого неожиданно раздавался выстрел; испытуемому приказывали отрезать большим ножом голову живой белой крысе, а в случае отказа экспериментатор сам у него на глазах совершал эту операцию; в других случаях испытуемый, опуская руку в ведро, неожиданно находил там трех живых лягушек и одновременно подвергался удару электрического тока и т. д. Но именно поэтому в эксперименте Лэндиса удавалось вызывать подлинные эмоции.

На протяжении всего эксперимента испытуемых фотографировали.

---

<sup>1</sup> Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. Пер.с польского В.К. Вилюнаса. М.: Прогресс, 1979. С.139—146.

Чтобы облегчить объективное измерение мимических реакций, основные группы мышц лица обводились углем. Это позволяло впоследствии — на фотографиях — измерять смещения, которые происходили при различных эмоциональных состояниях в результате сокращения мышц.

Попытки установить, какие группы мышц участвуют в выражении отдельных эмоциональных состояний, дали отрицательные результаты. Вопреки ожиданиям оказалось невозможным найти мимику, типичную для страха, смущения или других эмоций (если считать типичной мимику, характерную для большинства людей).

Следует подчеркнуть, что типичные мимические корреляты не были найдены не только для ситуаций, которые классифицировались как вызывающие страх, смущение и т. д., но и для тех эмоциональных состояний, которые определялись так самими испытуемыми (т.е. для тех случаев, когда последние утверждали, что они испытывали страх, отвращение и т. п.).

Вместе с тем было установлено, что у каждого испытуемого есть некоторый характерный для него репертуар мимических реакций, повторяющихся в различных ситуациях: закрывать или широко раскрывать глаза, морщить лоб, открывать рот и т. д.

Эти результаты противоречат как данным, полученным в других исследованиях, так и повседневному опыту.

Некоторый свет на причину такого несоответствия другим исследованиям проливают данные дополнительных опытов, проведенных Лэндисом с тремя из его испытуемых. Он просил их попытаться изобразить некоторые эмоции, испытанные ими в эксперименте (религиозные чувства, отвращение, страх и т. д.). Оказалось, что мимическая имитация эмоций соответствовала общепринятым формам экспрессии, но совершенно не совпадала с выражением лиц тех же самых испытуемых, когда они переживали подлинные эмоции. Таким образом, следует различать общепринятую, конвенциональную мимику как признанный способ выражения эмоций и спонтанное проявление эмоций.

Представление о том, что по выражению лица можно судить об испытываемых человеком эмоциях, верно, если оно относится к конвенциональным мимическим реакциям, к тому своеобразному языку мимики, которым пользуются люди для преднамеренного сообщения о своих установках, замыслах, чувствах. Возможно, что это представление верно и в отношении спонтанной мимики, но при условии, что имеются в виду хорошо знакомые люди. Когда нам приходится долго общаться с человеком, мы узнаем, что такое-то выражение лица означает у него раздражение, тогда как другое — восторг. Помимо общего языка эмоций, необходимо знать еще язык индивидуальный, т.е. язык мимики

конкретного человека. Обычно мы постигаем язык эмоций лишь близких нам людей.

Исследования Лэндиса указывают на необходимость различения непроизвольных мимических реакций, которые являются автоматическим следствием переживаемых эмоций, и произвольных выразительных действий, возникающих в результате намеренного сокращения мышц лица. Об этом же говорят данные исследований, посвященных изучению развития мимики ребенка.

У младенцев мимика является сравнительно бедной. Гудинаф обнаружила у десятилетней слепоглохой девочки хорошо сформированные мимические схемы почти всех видов, описываемых шкалой Вудворта и Шлосберга. Это значит, что мимические схемы являются врожденными. Согласно наблюдениям других авторов, у слепых детей плохо формируются произвольные мимические реакции, но спонтанное выражение чувств не отличается от зрячих; с возрастом мимика зрячих становится все более выразительной и богатой, тогда как мимика слепых детей либо не изменяется, либо становится еще более бедной (цит. по: [4], с. 130— 131).

Таким образом, на формирование мимического выражения эмоции оказывают влияние три фактора:

- врожденные видотипичные мимические схемы, соответствующие определенным эмоциональным состояниям;
- приобретенные, заученные, социализированные способы проявления чувств, подлежащие произвольному контролю;
- индивидуальные экспрессивные особенности, придающие видовым и социальным формам мимического выражения специфические черты, свойственные только данному индивиду.

Следует отметить, что такая индивидуальная специфика может быть как более, так и менее выраженной. Так, например, в группе из 12 испытуемых Колмен выделил только двух, у кого мимика была выразительной и обнаруживалась устойчивая связь между эмоциями и их выражением (там же, с. 120).

## **ПАНТОМИМИКА, ВЫРАЖЕНИЕ ЭМОЦИЙ ГОЛОСОМ.**

Исследования жестов и голоса выявляют влияние аналогичных факторов. Так, эксперименты, в которых эмоции определялись по заснятым на киноплёнку движениям рук опытного актера, показали, что уровень точности оценок является примерно таким же, как при определении эмоций по выражению лица.

В состоянии эмоционального возбуждения обычно возрастает сила голоса, а также значительно изменяются его высота и тембр. Отдельные

интонационные колебания высоты могут охватывать целую октаву.

Неоднократно предпринимались попытки выявить при помощи звукозаписи вызываемые эмоциями изменения голоса. Однако в виду множества факторов, от которых зависят особенности записи, эти попытки до сих пор не увенчались успехом.

Выражение эмоций голосом, так же как и мимическое выражение, имеет как врожденные видотипичные компоненты, так и приобретенные — социально обусловленные и формирующиеся в процессе индивидуального развития компоненты. Врожденными механизмами обусловлены такие проявления, как изменение силы голоса (при изменении эмоционального возбуждения) или дрожание голоса (под влиянием волнения). При усилении эмоционального возбуждения возрастает количество функциональных единиц, актуализированных к действию, что оказывает влияние на усиление активации мышц, участвующих в голосовых реакциях.

Иногда сильное возбуждение может, напротив, проявляться в уменьшении силы голоса (можно говорить шипящим от ярости голосом). Эта форма является следствием сочетания врожденной тенденции к усилению голоса под влиянием эмоций и приобретенной способности не издавать слишком сильных звуков.

Что касается движений всего тела — пантомимики, то здесь удалось выявить одну отчетливую комплексную реакцию, возникающую в ответ на сильный внезапный раздражитель, прежде всего звуковой. Это так называемая реакция вздрагивания (*startle pattern*).

Некоторые авторы считают, что эта реакция предшествует собственно эмоциональным реакциям. К последним можно относить лишь более развитые ее формы. Эти более развитые формы носят явный отпечаток социальной обусловленности.

## **МЕЖКУЛЬТУРНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В ВЫРАЖЕНИИ ЭМОЦИЙ.**

Исследования поведения людей, принадлежащих к разным культурам, обнаружили, что в сфере выражения эмоций встречаются как универсальные типы реакций, так и специфические для отдельных исследованных культур. Это можно проиллюстрировать данными Кляйнберга [2], который провел анализ китайской литературы с точки зрения описания выражения эмоций.

Он установил, что для описания страха, например, используются следующие выражения: «Все дрожали, а их лица были цвета глины»; «Волосы стали дыбом, и по телу побежали мурашки»; «Холодный пот покрыл его тело; он беспрерывно дрожал»; «Ее ноги будто приросли к

земле; она готова была кричать, но уста ее были немые». Все приведенные здесь описания вполне понятны европейцу, что указывает на сходство выражения страха в разных культурах.

Для описания гнева используются такие выражения: «Он заскрежетал зубами, стирая их в порошок»; «Его глаза широко раскрылись и стали круглыми» (что у нас означает, скорее, удивление или страх); «Был так разгневан, что несколько раз лишался чувств». У нас, скорее, сказали бы «лишился чувств от потрясения» или «лишился чувств от страха»<sup>1</sup>. Такое выражение, как «высунул язык», означает удивление, «потирал ухо и щеку» — удовлетворение, тогда как «хлопнул в ладоши» — беспокойство или неудовлетворение. Китайка постукивает пальцем по затылку своего ребенка, выражая таким способом неудовлетворение, и потирает пальцем щеку, вместо того чтобы сказать «стыдно».

Таким образом, принимая во внимание те формы выражения эмоций, описания которых встречаются в художественной литературе разных культур, можно отметить, что язык эмоции содержит как общие элементы, сходные для разных культур, так и элементы, специфические для определенных культур. Возникает вопрос: какие именно формы выражения имеют универсальный характер и какие — специфический? Чтобы ответить на этот вопрос, полезно познакомиться с данными, собранными социальными антропологами, этнографами и путешественниками. Рассмотрим, что именно в отдельных культурах означают определенные эмоциональные реакции. При этом будем опираться на обзор Кляйнберга [3].

Слезы являются почти универсальным признаком печали. Однако нормы культуры оказывают влияние на эти формы реакций, определяя, когда, каким образом и как долго следует плакать. Так, в Черногории на погребальной церемонии женщины и мужчины должны плакать в разное время. Мексиканские индейцы плачут во время некоторых религиозных церемоний, а после их завершения возвращаются к типичному для них радостному настроению. Андаманцы, например, плачут при встрече с людьми, которых они давно не видели, а также после установления мира между воюющими сторонами; родственники, не видевшиеся несколько недель или месяцев, при встрече обнимаются, усаживаются рядом и обливаются слезами (там же, с. 185).

Смех является довольно распространенным признаком радости и

---

<sup>1</sup> Кляйнберг сообщает, что когда в разговоре с китайцем он выразил удивление по поводу того, что от гнева можно лишиться чувств, то услышал в ответ, что для китайца столь же удивительным кажется тот факт, что в викторианскую эпоху женщины так легко падали в обморок в затруднительных ситуациях. Таким образом, автор считает, что обморок также является социально обусловленной формой выражения эмоции. — *Прим. авт.*

удовлетворения. Нередко с помощью смеха выражается также презрение и насмешливое отношение. В Китае смех может означать гнев, а в более давние времена он был также формой поведения, предписываемой слуге, который, например, сообщал господину о своем несчастье с улыбкой, чтобы уменьшить значение несчастья и не беспокоить им почтенное лицо. В Японии проявление печали и боли в присутствии лиц более высокого положения рассматривалось как демонстрация неуважения. Поэтому человек, которому делается выговор, должен улыбаться, однако следует помнить, что смех, при котором обнажаются задние зубы, также является оскорбительным для вышестоящего лица.

В некоторых приведенных примерах смех является формой, предписываемой нормами культуры, чтобы скрыть отрицательные эмоции. Такую же функцию смех может выполнять и в нашей культуре; так, у детей смех довольно часто бывает реакцией на ситуацию, вызывающую отрицательные эмоции.

Более значительные различия наблюдаются в выражении радости. Так, например, на Таити для выражения радости люди иногда причиняют себе боль. Уилсон (цит. по: [3], с. 194) приводит пример старой женщины, которая, неожиданно встретив сына, от радости исцарапала себя до крови. Подобные формы проявления радости наблюдались среди аборигенов Австралии. И все же самой распространенной формой выражения радости является смех.

Рассматривая отдельные эмоции и разные формы их выражения, можно заметить, что некоторые из них понятны людям разных культур, тогда как другие можно понять только в рамках определенной культуры. Это различие, как предполагает Кляйнберг, отчасти связано с тем, что эмоции различаются своими социальными функциями. Некоторые эмоции, например, гнев, любовь, заинтересованность, презрение, явно направлены на окружающих и являются формой взаимодействия между человеком и его социальной средой. Другие же (например, страх, печаль) имеют более эгоцентрический характер и являются ответом на то, что произошло с человеком. Правда, и эгоцентрические эмоции имеют социальное значение (люди, например, хотят показать, что они печалются из-за чужого несчастья, что кого-то боятся), но это является их вторичной функцией.

Все, что касается отношений между людьми, как правило, предполагает четкие нормы, обязательные для всех членов данной культуры, поэтому эмоции, направленные на других, в большей степени, чем эгоцентрические эмоции, подвержены влиянию культуры. Понятно, что эмоции, направленные на окружающих, характеризуются более значительными межкультурными различиями. Эгоцентрические эмоции, поскольку они выполняют функцию передачи информации о личных

отношениях, также подвергаются регулирующему влиянию культуры. Таким образом, обычной реакцией в состоянии печали является плач, но особые правила устанавливают, при каких обстоятельствах, в какой степени и как долго можно плакать. Обычным проявлением удовлетворения является смех, но особые правила определяют, когда и каким образом можно смеяться.

## **ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬ ЭМОЦИЙ И ИХ ВЫРАЖЕНИЯ.**

Рассмотренные данные говорят о том, что связь между эмоциональными процессами и их выражением (мимическим, вокальным, пантомимическим) является весьма сложной. У новорожденных все эти три формы реакций характеризуются слабой организацией. Сравнительно хорошо организованными являются реакции лицевых мышц и некоторых органов (сосудодвигательные реакции, например покраснение). По мере развития формируются определенные комплексы реакций, охватывающие мышцы лица и всего тела. Организация такого рода реакций носит, по-видимому, врожденный характер (как это следует из наблюдений над слепорожденными). Возможно, что при очень сильных эмоциях организация реакции существенно нарушается; в результате исчезают дифференцированные мимические схемы и возникают сильные сокращения отдельных групп мышц либо некоторые мышцы внезапно перестают действовать, что проявляется в форме специфических гримас, характерных для индивида, но не зависящих от вида переживаемых эмоций (см. эксперимент Лэндиса).

Некоторые эмоции связаны с достаточно определенными тенденциями к реакциям, которые хотя спонтанно и не становятся полностью организованными, но под влиянием научения возникают легче, чем другие. Так, эмоция страха способствует, видимо, научению реакции убегания, а эмоция гнева — реакции нападения. Маленький ребенок не умеет ни убегать, ни нападать, но, по всей видимости, он сравнительно легко научится убегать, когда испытает страх.

Таким образом, можно предположить, что у человека существует готовность к определенного рода реакциям, или, иначе говоря, готовность к более легкому научению определенным способам поведения. Научение направляется социальными нормами; благодаря научению возникают также и такие реакции, которые могут не иметь никакой «природной» связи с той или иной эмоцией.

Благодаря научению выражение эмоций становится организованным, а вместе с тем и относительно однородным у всех членов данной культуры. Кроме того, оно создает возможность намеренного выражения эмоций, а также контроля над этим выражением. В результате выразительные



движения приобретают характер специфического «языка», при помощи которого люди раскрывают друг другу свои позиции и отношения, сообщают то, что они переживают.

Таким образом, в обществе, помимо членораздельного языка, выполняющего функции накопления, организации и передачи опыта, существует еще язык выразительных движений, функция которого заключается в непосредственном выражении того, что чувствует человек. Этим языком в совершенстве овладевают актеры, приобретая способность пластически передавать эмоции, вызываемые произвольно.

### **Литература**

1. Crafts L. W., Schneirla T. C., Robinson E. E., Gilbert R. W. Recent Experiments in Psychology. New York, McGraw Hill, 1938.
2. Klineberg O. Emotional Expression in Chinese Literature. J. of Abn. and Social Psychology, 33, 1938.
3. Klineberg O. Social Psychology. New York, Holt, 1948.
4. Woodworth R. S., Schlosberg H. Experimental psychology. New York, Holt. 1955.

### ИЗБИРАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ НА ВОСПРИЯТИЕ

Как известно, восприятие — сложное явление. Оно включает такие процессы, как выделение фигуры из фона, оценку величины, яркости и удаленности воспринимаемого предмета, выделение деталей, из которых состоит предмет. Каждый из этих процессов может подвергаться изменениям под влиянием эмоциональных факторов.

***Влияние эмоционального опыта на выделение фигуры из фона.***

Процесс выделения фигуры из фона играет в восприятии существенную роль ([17], гл. XI). Среди факторов, детерминирующих этот процесс, в первую очередь обычно указывают на организацию перцептивного материала. Однако оказалось, что на ход и результат этого процесса оказывают влияние также и факторы эмоциональной природы.

Об этом говорят, в частности, исследования Шафера и Мэрфи [6]. Испытуемым примерно на 1/3 сек показывали контур лица (см. рис. 1) и предлагали запомнить одновременно предъявляемые названия.

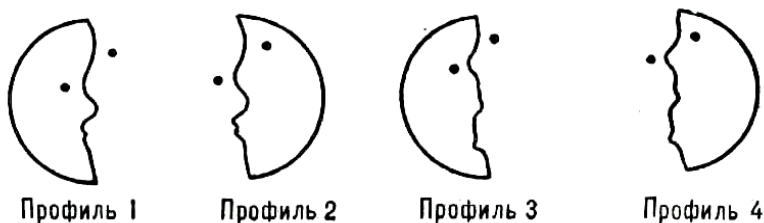


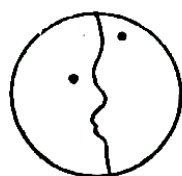
Рис. 1. Профили, предъявлявшиеся в эксперименте Шафера и Мэрфи.

Лица предъявлялись многократно, причем два из них постоянно подкреплялись вознаграждением — после их экспозиции испытуемый получал 2 или 4 цента, за экспозицией остальных лиц регулярно следовало наказание — испытуемый сам должен был платить 2—4 цента. Каждое лицо экспонировалось 25 раз; вознаграждения и наказания распределялись таким образом, чтобы в конце эксперимента испытуемые могли немного

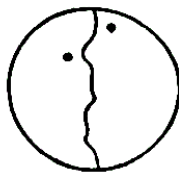
---

<sup>1</sup> Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. Пер.с польского В.К. Вилюнаса. М.: Прогресс, 1979. С.179—192, 212—223 (с сокращ.)

заработать (примерно 15 центов). Критический момент эксперимента состоял в предъявлении двойственной фигуры, получаемой путем сочетания двух профилей (см. рис. 2).



Соединенные  
профили 1 и 2



Соединенные  
профили 3 и 4

Рис. 2. Профили, соединенные в двойственные фигуры.

Испытуемые должны были сказать, какое лицо они видят на этом двойственном рисунке. Оказалось, что из общего числа 67 предъявлений в 54 случаях испытуемые воспринимали лицо, которое сопровождалось положительным подкреплением. Другими словами, из фона выделялась та конфигурация раздражителей, с которой был связан положительный эмоциональный опыт.

Следует подчеркнуть, что испытуемым не сообщали, за что они получали вознаграждение или наказание. Тенденция к восприятию того, что получало положительное подкрепление, проявлялась как бы автоматически.

#### ***Влияние эмоционального опыта на восприятие свойств предмета.***

Известно, что многие раздражители имеют естественную эмоциональную значимость, обусловленную тем, что в опыте человека установилась связь между ними и жизненно важными событиями. Это использовали в своих исследованиях Брунер и Гудмен. Они просили исследуемых детей, манипулируя регулятором проектора, высвечивать на экране кружок, соответствующий по размеру образцу (один раз уменьшая, другой — увеличивая кружок на экране). В качестве образцов использовались монеты и равные им по величине картонные кружки.

Как можно было предвидеть, при оценке величины предметов дети совершали ошибки, однако эти ошибки при воспроизведении размеров картонных кружков и монет не были идентичными; величина монеты казалась детям больше величины соответствующих кружков. Таким образом, обнаружилась тенденция к переоценке величины предметов, имеющих для ребенка определенную ценность. Степень переоценки была

тем значительнее, чем большего достоинства была монета, другими словами, двадцатицентовую монету дети переоценивали сильнее, чем пятицентовую ([1], с. 65—80).

Аналогичные исследования проводились со студентами. Испытуемые должны были воспроизводить величину пластмассовых кружков с нарисованными на них разными символами: позитивным (знак доллара), негативным (свастика) и нейтральным (геометрическая фигура).

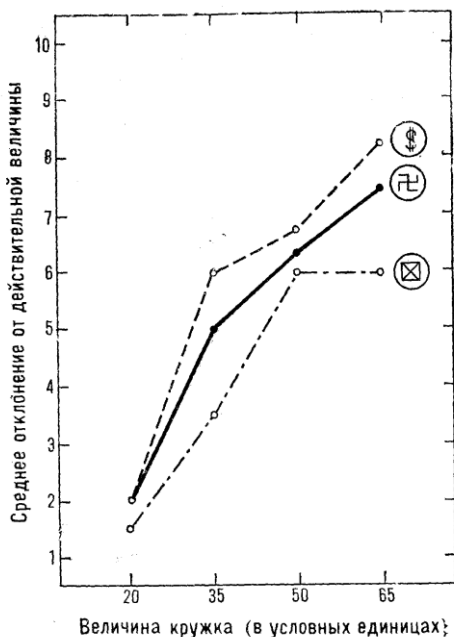


Рис. 3. Переоценка величины значимых предметов.

Рис. 3 иллюстрирует две установленные в этом исследовании зависимости: точность восприятия зависит, во-первых, от величины предмета — при оценке более крупных кружков ошибка была больше (тенденция к переоценке), и, во-вторых, от эмоциональной значимости символа — кружки со знаком доллара и со свастикой оценивались как более крупные, чем равные им по величине кружки с геометрическим рисунком; кроме того, кружок с положительным символом оценивался как более крупный, чем кружок с отрицательным символом ([4], гл. XXXII).

Таким образом, целый ряд данных указывает на то, что предметы, имеющие эмоциональную значимость, воспринимаются несколько иначе,

чем нейтральные предметы, и что они (по терминологии Брунера и Постмана) акцентируются, что приводит к переоценке их величины, лучшему выделению из фона и т.п. Однако все ли эмоциональные раздражители приводят к такому акцентированию?

Психологи-клиницисты приводят ряд фактов, свидетельствующих о совершенно противоположном: некоторые эмоциональные раздражители перцептивно как бы игнорируются, как будто человек защищается от них. Эта мысль нашла свое выражение в признании существования так называемой перцептивной защиты.

**Существует ли перцептивная защита?** Перцептивное игнорирование некоторых раздражителей было обнаружено во время клинических наблюдений и в естественных условиях, однако возникает вопрос: можно ли вызвать этот феномен в контролируемых экспериментальных условиях? Одной из первых и наиболее известных попыток проверить эти наблюдения был эксперимент, который провел в 40-х годах Мак-Гиннис. Он экспонировал тахистоскопически 18 слов, среди которых были так называемые слова-табу (непристойные слова). Показателем перцептивных действий было минимальное время предъявления, необходимое для распознавания слова. Для определения эмоционального влияния, которое оказывают слова, измерялась кожно-гальваническая реакция (КГР). Мак-Гиннис установил три основных факта:

- для распознавания слов-табу требуется более длительная экспозиция;
- КГР при этих словах была большей;
- испытуемые считали, что распознавали слова-табу так же быстро, как и другие слова (цит. По [13]).

Таким образом, оказалось, что эмоционально значимые слова труднее распознавать, чем нейтральные, причем эти затруднения могут субъектом и не осознаваться. Эти данные были признаны экспериментальным подтверждением феномена перцептивной защиты. Однако такой вывод был преждевременным.

Возражения против него представили Хаузс и Соломон (там же). Прежде всего они обратили внимание на то, что, согласно теории восприятия, время распознавания слова зависит от частоты его употребления в языке. Слова-табу появляются в печати, несомненно, реже (либо вообще не появляются), тогда как нейтральные слова встречаются часто, и это различие будет влиять на легкость (время) распознавания слов. Такое представление получило экспериментальное подтверждение: для контрольного эксперимента Постман и его сотрудники выбрали одинаково часто употребляемые слова табу и нейтральные слова (на основе частотного словаря английского языка). В этом случае оказалось, что время

распознавания слов-табу не отличалось от времени распознавания нейтральных слов ([14], с. 73).

Основываясь на этих данных, исследователи не могли решить спор окончательно. Мак-Гиннис повторил свой эксперимент, подобрав на этот раз слова с одинаковой частотой употребления и использовав в качестве испытуемых, помимо нормальных людей, еще и психически больных. В этом эксперименте Мак-Гиннис снова обнаружил различия во времени распознавания слов. Они отчетливо проявились у больных; у нормальных же испытуемых они были значительно меньше по сравнению с предыдущим исследованием (там же, с. 73—74).

Стало быть, если феномен перцептивной защиты и существует, то он не является слишком сильным и всеобщим; у разных людей он проявляется с различной силой.

Попытки исследовать перцептивную защиту в эмоционально значимых ситуациях дали обнадеживающие результаты. Так, Карпентер и его сотрудники провели анализ протоколов психологических исследований и на этом основании разделили испытуемых на две группы: тех, кто обнаружил особую чувствительность к словесному материалу, касающемуся агрессивных или сексуальных импульсов, и тех, у кого наблюдалась тенденция к избеганию такого материала. Затем испытуемым обеих групп предложили распознавать предъявляемые с помощью тахистоскопа слова с явным агрессивным, сексуальным и нейтральным содержанием. Авторы установили, что у испытуемых второй группы порог распознавания слов с агрессивным и сексуальным содержанием гораздо выше, чем нейтральных слов (цит. по: [18], с. 31).

Аналогичные результаты получили и другие авторы, применявшие подобную процедуру; так, Лазарус, Эриксен и Фонда, используя тест незаконченных предложений, выделили у испытуемых эмоционально значимые сферы и установили, что при предъявлении слов, касающихся этих сфер, у испытуемых обнаруживается тенденция либо к акцентированию (то есть лучшему восприятию), либо к искажению (то есть худшему восприятию) [8].

Возможно, что тенденция не замечать угрожающие или нежелательные факты не является общей особенностью людей. Клинические примеры так называемой истерической слепоты, при которой пациенты не видят, несмотря на отсутствие нарушений зрения, наводят на мысль, что склонность к перцептивной защите может быть свойственна только определенному типу личности (или только некоторому состоянию). На это указывает также и упомянутый эксперимент Карпентера и его сотрудников. Много систематических данных, свидетельствующих о том, что существуют индивидуальные различия, которые можно описывать на оси

«склонность к вытеснению — чувствительность», было собрано Берном [5]. Сопоставляя литературные данные, а также результаты собственных исследований, он пришел к выводу, что перцептивная защита свойственна людям, характеризующимся общей тенденцией к использованию механизмов вытеснения и отрицания.

**Восприятие и эмоциональное состояние.** На содержание восприятия могут оказывать влияние эмоции, вызванные ранее действовавшими факторами, независимо от того, воспринимает ли человек предмет, имеющий для него значение, или же относительно нейтральный предмет. Это влияние проявляется прежде всего в изменении значения воспринимаемого содержания.

Одной из первых попыток экспериментального изучения этого влияния, предпринятой еще в 30-х годах, было исследование Меррея, проведенное с пятью одиннадцатилетними девочками. Испытуемые должны были оценить по девятибалльной шкале фотографии незнакомых им людей. Предлагались две серии (А и Б) фотографий, по 15 в каждой. Оценки производились три раза: в субботу днем, после возвращения с прогулки (серия А), в субботу вечером, после «страшной игры в убийцу», вызывавшей сильное возбуждение и страх (серии А и Б), и в воскресенье днем, после возвращения с прогулки (серия Б). Девочки должны были оценить, насколько хорошими или плохими кажутся им предъявленные лица. Сравнивая баллы, которые были поставлены лицам из серий А и Б в двух ситуациях (нейтральной и возбуждающей), можно было оценить влияние эмоционального возбуждения, одновременно исключая влияние фактора очередности предъявления. Результаты исследования показали, что состояние возбуждения вызывало изменение оценок; в 70% случаев эти изменения были негативными, то есть под влиянием возбуждающей игры девочки оценили лица как «более плохие». Следует, однако, отметить, что этот эффект не был сильно выраженным: изменение оценок составило в среднем около 0,5 балла по девятибалльной шкале [11].

Постман и Брунер установили, что состояние фрустрации способствует появлению у испытуемых ошибок восприятия, состоящих в превращении нейтральных слов в слова агрессивного или тревожного содержания (таких, как «взрыв», «уничтожение» и т. п.) [15].

Однако к направленному изменению восприятия приводят не только временные эмоциональные состояния, но и устойчивые эмоциональные установки. Так, в серии исследований, в которых были использованы прожективные тесты, установлено, что испытуемые с высоким уровнем тревоги обнаруживают повышенную склонность к восприятию в предъявляемых ситуациях элементов угрозы. Другими словами, под влиянием эмоциональной установки проявлялась тенденция к восприятию

большого числа раздражителей как раздражителей, вызывающих негативную реакцию (тенденция к более широкой генерализации) ([18], с. 30).

Приведенные данные свидетельствуют о том, что эмоциональный процесс является одним из факторов, который оказывает влияние на формирование перцептивного образа; это влияние состоит в проторении путей для тех перцептивных процессов, содержание которых соответствует содержанию эмоции.

### **ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ИЗБИРАТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИЙ НА ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ**

Рассмотренные данные свидетельствуют о том, что под влиянием эмоций все виды познавательных процессов — восприятие, воображение, память, мышление — подвергаются определенным модификациям. В результате таких модификаций они приобретают, прежде всего, избирательность и направленность.

Изменения, происходящие в познавательных процессах, связаны с содержанием протекающего эмоционального процесса: агрессивные эмоции способствуют агрессивным мыслям, ревность — тому, что человек замечает даже мельчайшие признаки неверности, удовлетворенный человек вспоминает, прежде всего, приятные минуты жизни и т. п.

Однако для более детальной характеристики этой зависимости необходимо подробнее остановиться на понятии содержания эмоций. Говоря об этом, мы имеем в виду своеобразную организацию мозговых процессов, специфические особенности которой можно определить при помощи указания на тройное отношение этой организации к внешнему миру: отношение к обстоятельствам, которые приводят ее в активное состояние; отношение к действию (какой вид поведения она вызывает), а также ее отражение в сознании субъекта. Эмоция является своеобразной, специфически организованной активностью мозга, а различия в ее содержании — это различия в организации<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> У человека организация эмоций обладает изменчивой структурой, и в этом отношении человеческие эмоции существенно отличаются от эмоций животных. Если форма эмоциональной реакции животных детерминирована в основном генетически (поэтому, раздражая соответствующие центры, мы можем получить реакцию ярости, страха, сексуальную реакцию во всей их полноте), то у человека лишь немногие компоненты эмоций имеют свою готовую врожденную организацию; большая часть того, что составляет реакцию гнева, страха, тревоги,



Когда такая организованная активность актуализируется, происходят изменения тех ориентировочных (познавательных) действий, которые близки ей по значению. Иначе говоря, возникающий эмоциональный процесс можно сравнивать с волной активации, избирательно захватывающей все те познавательные структуры человека, которые связаны с данным процессом по своему значению. Какие именно познавательные действия будут модифицированы данным эмоциональным процессом, определяется индивидуальной структурой значений.

Признав, что определенное эмоциональное состояние вызывает функциональные изменения во всей структуре значений, с которой связана данная эмоция, мы должны выяснить, каковы эти изменения.

Весьма обобщенно можно сказать, что эмоции избирательно способствуют одним познавательным процессам и тормозят другие. Более точное определение условий, от которых зависит влияние эмоций на познавательные процессы, требует анализа тех факторов, которые детерминируют это влияние. Существующие данные позволяют сделать вывод, что модифицирующее влияние эмоций зависит, во-первых, от их силы, во-вторых, от особенностей познавательного процесса и, в-третьих, от особенностей субъекта, т.е. от его специфических и относительно устойчивых черт. Рассмотрим эти факторы по порядку.

#### ***Интенсивность эмоции и изменения познавательных процессов***

Поскольку пока еще не существует специальной шкалы для измерения интенсивности эмоций, мы не можем определить ее с достаточной точностью. Однако, основываясь на качественных критериях, можно выделить уровни интенсивности эмоций, связывая с ними определенные изменения в познавательных процессах:

- нейтральное состояние: отсутствие явно выраженного эмоционального процесса;
- умеренный уровень эмоции: эмоция уже достаточно отчетлива, чтобы осознаваться, однако еще не настолько сильна, чтобы нарушить протекание действий; появляются выразительные реакции;
- высокий уровень интенсивности эмоций: эмоция направляет действия человека, человек ведет себя эмоционально, проявляет гнев, радость, нежность, тревогу; такой высокий уровень интенсивности может получить выражение либо в острой форме, т.е. в виде аффекта (в этом случае активность человека полностью подчиняется разрядке данной эмоции), либо в хронической форме,

---

печали, гордости, является приобретенной, т.е. сформировалась в результате опыта.  
— Прим. авт.

когда человек длительное время чувствует себя «во власти эмоции» (в этом случае его поведение является более дифференцированным, так как он совершает разные действия, однако определенное эмоциональное состояние сохраняется и беспрерывно вмешивается в ход выполняемой деятельности; в такой форме часто проявляются тоска, обида, самодовольство, сексуальное возбуждение, голод и т.д.);

- очень высокий (максимальный) уровень интенсивности эмоции: полное отключение всех неэмоциональных механизмов, регулирующих поведение. Так проявляются ярость, паника, экстаз, неистовство, отчаяние и т.п.

Человек, находящийся в нейтральном состоянии, реагирует на предметы дифференцированно, в зависимости от их значимости. Как отрицательные, так и положительные значимые раздражители воспринимаются лучше, чем индифферентные; органы отражения приспособлены к лучшему выделению в окружении тех явлений, которые важны для субъекта (явление акцептирования). Это проявляется в тенденции к переоценке свойств, облегчающих идентификацию значимых предметов (их величины, яркости, выделенности из фона и т.п.). Чем важнее для субъекта тот или иной фактор (предмет, раздражитель), как вообще, так и в данный момент, тем сильнее эффект акцептации. Дети из бедных семей в эксперименте Брунера и Гудмена обнаруживали тенденцию к большей переоценке величины монет по сравнению с детьми из богатых семей (см. также [3]). Если фактор утрачивает свою значимость, тенденция к акцептации ослабевает. Так, склонность обследованных детей к переоценке величины жетонов, за которые можно было получить конфеты в автомате, исчезала, когда они переставали что-либо получать [7].

Это относится также и к готовности воспроизведения мнемического материала. В нейтральном состоянии несколько лучше припоминаются события, которые в прошлом были связаны с эмоциональным переживанием. Причем у большинства людей положительные эмоции, по-видимому, в большей мере способствуют познавательным действиям, чем отрицательные. Таким образом, у человека в нейтральном состоянии проявляется акцептирующая роль значимых для него раздражителей. В некоторых случаях восприятие и припоминание материала, связанного в прошлом с отрицательной эмоцией, может быть затруднено. Это имеет место тогда, когда восприятие или воспоминание влечет за собой наказание (перцептивная защита, вытеснение).

Из этого утверждения следуют некоторые практические выводы диагностического характера. Оно означает, что, исследуя в нейтральных условиях перцептивную активность, можно получить некоторые

диагностические характеристики личности.

Влияние эмоций умеренной интенсивности на познавательные процессы проявляется более отчетливо; в условиях лабораторного эксперимента этот уровень обычно достигается, когда, например, предъявление повышенных требований вызывает чувство неудачи, когда между испытуемыми организуется соревнование и т.п.; к данному классу (а точнее, к верхней его границе) можно отнести также эмоции, которые возникают в типичных психологических экспериментах, проводимых в естественных условиях: например, когда курсантам сообщается об отмене отпусков, студентам — об угрозе не сдать зачет и т.п. Во всех этих случаях у испытуемых возникают осознанные эмоциональные реакции. Они являются недостаточно сильными, чтобы вызвать более живое проявление недовольства, злости, агрессии и т.п. Другими словами, это эмоции, сила которых не отражается на способности к обычному самоконтролю.

Эмоции такой интенсивности вызывают отчетливые изменения в познавательных процессах. Можно наблюдать ошибки восприятия, заключающиеся в «согласовании» воспринимаемого материала с содержанием эмоции. Такое «согласование» проявляется в искажении воспринимаемых слов в зависимости от характера переживаемой эмоции, а также в более легком заучивании материала, который соответствует данной эмоции. На практике не всегда можно определить, что соответствует и что не соответствует переживаемой эмоции. Познавательное содержание, соответствующее таким эмоциям, как страх, гнев, голод и т. д., выделить сравнительно легко, а таким, как скука, унижение, чувство вины, — труднее.

Особенно отчетливое влияние оказывают эмоции на ассоциативные процессы, воображение и фантазии. Эксперименты показывают, что фантазии могут служить хорошим индикатором эмоционального состояния испытуемого. Поэтому проективные методики, основанные на «снятии проб фантазии», достаточно хорошо отражают актуальное эмоциональное состояние испытуемого.

Подверженность того, что устанавливается при помощи проективных методик, влиянию ситуативных эмоциональных факторов затрудняет их применение для диагностики устойчивых черт личности. Использование таких методик требует особых мер предосторожности и применения специальных методов анализа для отделения того, что является результатом влияния ситуативных эмоций, от того, что выражает устойчивые тенденции личности.

Эмоции высокой степени интенсивности не являются, как правило, предметом специальных исследований. Знания о них накоплены главным образом благодаря клиническим наблюдениям или анализу биографий.

Только в единичных экспериментах авторы позволяли себе создавать такие условия, которые вызывали действительно интенсивный эмоциональный эффект. К таким экспериментам относятся, например, эксперименты Лэндиса<sup>1</sup>, эксперимент с длительным голоданием. Данные, полученные в последнем эксперименте, свидетельствуют о том, что в условиях продолжительного и сильного эмоционального напряжения, вызванного голодом, существенно повышается чувствительность ко всему, что связано с едой, значительно усиливается фантазирование, содержание которого часто носит характер «удовлетворения желаний».

Как показывают клинические наблюдения, в данном состоянии проявляется сильная тенденция к восприятию, припоминанию и т.д. только того, что соответствует доминирующей эмоции. Здесь обнаруживается явление, имеющее характер «порочного круга». Содержание, актуализируемое в воспринимаемом и мнемическом материале, так же как и являющееся объектом мышления, усиливает и упрочивает эмоцию, что в свою очередь еще больше укрепляет тенденцию к сосредоточению на содержании, связанном с эмоцией. Человек, которого глубоко задело пережитое унижение, не только постоянно мысленно к нему возвращается, но и вспоминает другие унижения, испытанные в прошлом, сосредоточивает внимание на том, что существует угроза дальнейших унижений в будущем и т.п. Такой процесс, разумеется, приводит к усилению прошлого переживания. Так, человек в состоянии глубокого беспокойства замечает в себе и вокруг себя все новые поводы для тревоги, в состоянии обиды — все новые поводы для того, чтобы почувствовать себя оскорбленным, влюбленный — все новые проявления достоинств обожаемого лица, а человек, охваченный чувством вины,— все больше подтверждений своей «греховности».

Если в состоянии аффекта развитие эмоции имеет взрывной характер, в связи с чем тенденция к искаженному восприятию быстро исчезает вместе со снижением уровня эмоционального возбуждения, то длительная эмоция большой интенсивности может усилить эту тенденцию.

Именно поэтому, как правило, безуспешными оказываются попытки повлиять на сильные эмоции при помощи уговоров, объяснений и других способов рационального воздействия. Безуспешность таких попыток обусловлена тем, что уговоры, дискуссии, информация не дают человеку ничего такого, что позволило бы ему разорвать «эмоциональный порочный круг», так как из всей сообщаемой ему информации он выбирает, воспринимает, запоминает, учитывает только то, что соответствует доми-

---

<sup>1</sup> См. приводимую в данной хрестоматии статью Я. Рейковского «Исследования выражения эмоций».

нирующему эмоциональному процессу.

Всякие попытки убедить человека в том, что не стоит огорчаться, что обида не столь уж велика, что предмет любви не заслуживает испытываемых к нему чувств, бывают безуспешными и могут вызвать у убеждаемого лишь чувство, что его не понимают. Поэтому, когда клиницист видит, что пациент находится в состоянии сильного возбуждения или во власти сильных чувств, он старается, прежде всего, помочь ему разрядить эмоцию, т.е. создать такие условия, при которых наиболее полное выражение эмоции снижает на некоторое время ее интенсивность. Когда же интенсивность эмоции несколько ослабевает, появляется возможность устранить источник эмоции и предупредить ее повторение.

Другой способ выхода из «эмоционального порочного круга» — образование нового эмоционального очага, достаточно сильного, чтобы затормозить прежнюю эмоцию. Такого рода эффекта трудно добиться в условиях клиники. В естественных условиях, однако, случается так, что человек, который под влиянием внутреннего конфликта или неудовлетворенных желаний постоянно пребывает в состоянии тревоги или печали, внезапно исцеляется от них, оказавшись перед лицом реальной физической угрозы. Таким образом, военные условия излечивали некоторых людей от длительных неврозов.

Иногда сильные эмоции приводят к парадоксальному эффекту «блокирования» всего, что с ними связано. В таком случае человек начинает не замечать явлений, вызывающих эти эмоции, забывает связанные с ними события, направлять как можно дальше от них поток ассоциаций; наблюдаются такие феномены, как вытеснение, перцептивная защита, отрицание. Эти явления отчетливо проявились в упомянутых ранее исследованиях голодавших людей или беженцев из фашистской Германии. По-видимому, они возникают, прежде всего, тогда, когда человек оказывается не в состоянии найти эффективные способы разрешения ситуации. Особенно часто они встречаются у лиц, страдающих неврозами, так как у последних источник эмоций находится в них самих, в дефектах структуры личности, и потому ускользает от рационального контроля. Эти феномены наблюдаются также у лиц, жизненная ситуация которых оказалась настолько безысходной, что они потеряли всякую надежду справиться с нею. Такое состояние наблюдалось у некоторых узников концлагерей [2], у хронических безработных и т. п.

Образование такого рода «блокировок», затрудняющих или исключаящих познавательные действия, которые относятся к определенному кругу проблем, влечет за собой важные последствия. Люди, у которых часто наблюдаются проявления перцептивной защиты и

вытеснения, испытывают трудности при интеграции своих действий и мыслей.

Иногда у людей, у которых определенные темы оказались полностью вытесненными, происходит ничем не объяснимое повышение настроения — полуэйфорическое состояние. В основе такого состояния лежит ирреалистическое восприятие ситуации и доминирование «мышления желаний». Другими словами, в данном случае имеет место глубокая дезорганизация способности к сознательному самоконтролю и контролю наличной ситуации. Такие реакции нередко наблюдаются у людей с аномалиями физического развития (более подробно они описаны в [12]).

Когда блокирование сферы, связанной с отрицательными эмоциями, не является столь основательным, человек живет как бы в постоянной тревоге перед их актуализацией. В результате возникает хроническое напряжение, причин которого субъект не понимает.

Что происходит с познавательными процессами, когда эмоции достигают очень высокой (максимальной) степени интенсивности? Как уже говорилось, в таких случаях наступает отключение почти всех неэмоциональных механизмов регуляции. Иллюстрацией такого явления может служить пример, приведенный Рапапортом [16].

Безработный после бурной ссоры с женой вышел из дому. Через восемь часов его задержал полицейский на берегу реки Гудзон (в 45 минутах ходьбы от дома) в связи с подозрением в покушении на самоубийство. Доставленный в больницу, он обнаружил полную дезориентацию: не знал, кто он такой, как оказался в больнице, не помнил своего прошлого. Такая дезориентация стала проходить спустя 10 дней, когда во время наркоанализа (при помощи изоамилэтилбарбитуровой кислоты) он вспомнил ссору с женой. Однако он по-прежнему не знал, что происходило с ним в течение восьми часов между уходом из дому и задержанием у реки. Через две недели он вспомнил и эти восемь часов и рассказал, что находился тогда во власти ярости, чувства вины и мысли: «Надо с этим, наконец, покончить». Никакие другие мысли не приходили ему в голову, он плохо осознавал, куда и зачем идет, лишь это «покончить» как-то смутно связывалось у него с рекой Гудзон.

Анализируя этот случай, Рапапорт выделяет в состоянии пациента три фазы:

- первые восемь часов: сознание сужено до единственной мысли и сопровождающего ее аффекта; в это время пациент был не способен к систематической ориентации, не знал, кто он такой и что с ним происходит;
- следующие десять дней: упорядоченное и организованное поведение, пациент способен правильно выполнять тестовые задания, но не может разобраться в том, что связано с его

идентификацией,— с момента встречи с полицейским он начал отдавать себе отчет в том, что он не знает, кто он. Наблюдается также состояние некоторой оглушенности, которая усиливается, когда больной пытается найти ответ на вопрос: «Кто я такой?»;

- последние две недели: полная ориентация, за исключением воспоминаний, касающихся первых восьми часов.

По мнению Рапапорта, такого рода анализ раскрывает некоторые особенности функционирования психики. В данном случае наблюдается организованное влияние эмоций — эмоциональные факторы не вызвали общей дезорганизации психической деятельности, а действовали избирательно; то, что выпадало из сознания в очередных фазах, составляло связанную структуру, а не случайный набор элементов.

Фактором, обуславливающим эту связанность реакций, были процессы, лежащие в основе побуждений; то, что выступало в сознании на первой фазе и что не могло осознаваться на третьей, было содержанием, связанным с агрессивным побуждением, направленным на самого себя.

Возникает вопрос: влияют ли положительные эмоции на психический процесс таким же образом, как и отрицательные? Большинство данных, накопленных в психологических экспериментах, относится к отрицательным эмоциям, связанным с ситуацией стресса или с неудовлетворением потребностей. В экспериментальных условиях очень трудно доставить человеку истинное удовольствие, а клинические наблюдения касаются в основном людей, для которых положительные эмоции являются большой редкостью. Поэтому в этой области мы располагаем лишь весьма разрозненными наблюдениями, относящимися к повседневной жизни.

Что касается первых двух уровней — нейтрального состояния и эмоций умеренной интенсивности, — то, как уже упоминалось, они изучаются экспериментально и вызывают последствия, аналогичные тем, которые вызываются отрицательными эмоциями. Впрочем, возможно, что перцептивные или мнемические эффекты положительных эмоций несколько больше, чем эффекты отрицательных эмоций. Положительные эмоции большой интенсивности обладают, по-видимому, такой же способностью концентрации познавательных процессов в сфере «эмоционального очага», как и отрицательные эмоции. Есть, однако, и некоторое различие: положительные эмоции не сопровождаются перцептивной защитой; существует ли какой-либо аналог этому явлению, неизвестно.

В случае максимально интенсивных эмоций изменения в психической деятельности не зависят от «знака» эмоции. Люди, «опьяненные счастьем» или в состоянии экстаза, по-видимому, в такой же мере отключены от реальности, как люди, «обезумевшие от горя» или «не помнящие себя от

ярости».

Особый вид положительных эмоций очень большой интенсивности описывается в психологической литературе как «крайнее переживание» (*peak experience*<sup>1</sup>). Это момент «полного безоблачного счастья, когда приходит конец всяким сомнениям, опасениям, затруднениям, слабостям... Исчезают всякие барьеры и всякая отдаленность от мира, ощущается полное слияние с миром, принадлежность к нему...» [10]. При таких переживаниях происходят также изменения в перцептивной деятельности. Среди перечисленных Маслоу характеристик можно отметить такие, как тенденция к целостному, непосредственному восприятию предмета, максимальная концентрация на воспринимаемом предмете (отсутствие сравнения, сопоставления), потеря ориентации во времени и пространстве и др. [9].

### Литература

1. Брунер Дж. Психология познания. М., «Прогресс», 1977.
2. Bettelheim B. Individual and Mass Behavior in Extreme Situation. In: Maccoby E. a. o., 1958.
3. Bruner J.S. Social Psychology and Perception. In: Maccoby E. a. o., 1958.
4. Bruner J.S., Postman L. Symbolic Value as an Organizing Factor in Perception. In: Stacey C. L., De Martino M. F., 1958.
5. Byrne D. The Repression — Sensitization Scale: Rationale, Reliability and Validity. J. of Personality, 29, N 3, 1961.
6. Hall C.S., Lindzey G. Theories of Personality. New York, Wiley, 1960.
7. Lambert W.W., Solomon R.D., Watson R. D. Reinforcement and Extinction as Factors in Size Estimation. J. of Experimental Psychology, 39, 1949.
8. Lazarus R.S., Eriksen C.W., Fonda G.P. Personality Dynamics and Auditory Perceptual Recognition. J. of Personality, 19, 1951.
9. Maslow A. H. Cognition of Being in the Peak Experiences. J. of Genetic Psychology, 1959.
10. Maslow A. H. Lessons from the Peak-Experiences. J. of Humanistic Psychology, 2, 1962.
11. Murray H. A. The Effect of Fear upon Estimates of the Maliciousness of Other Personalities. In: Stacey C. L., De Martino M. F., (eds), 1958.
12. Obuchowski K. Struktura osobowosci kartow przysadkowych.

---

<sup>1</sup> Подробнее см. в статье А. Маслоу «Пиковые переживания» в данной хрестоматии. — Прим. ред.



Przegląd Psychologiczny, 14, 1967.

13. Osgood C. E. Method and Theory in Experiniental Psychology, New York, Oxford Univ. Press, 1953.
14. Postman L. The Experimental Analysis of Motivational Factors in Perception. In: Jones M. (ed.), Neb. Symp. on Motivation. Lincoln Univ. of Nebraska Press, 1953.
15. Postman L., Bruner J.S. Personal Values as Selective Factors in Perception. J. of Abn. and Soc. Psychol., 43, 1948.
16. Rapaport D. Cognitive Structures. In: Bruner J. a. o. (ed.). Contemporary Approaches to Cognition. Cambridge Mass, Harvard Univ. Press, 1957.
17. Szewczuk Wł. Teoria postaci I psychologia postaci. Warszawa, 1951.
18. Secord P. F., Backman C. W. Social Psychology. New York, McGraw Hill. 1964.

## Стенли Шахтер, Джером Э. Зингер

### КОГНИТИВНЫЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ<sup>1</sup>

**Шахтер (Schachter) Стенли** (1922—1997) — выдающийся американский социальный психолог. Один из немногих социальных психологов, ставших членами Американской Национальной Академии Наук. Наиболее известны его работами по психологии эмоций, где показал зависимость эмоций как от физиологического состояния, так и от его когнитивной интерпретации, а также работами в области социальной психологии, посвященными исследованию взаимодействия между физиологическими и социальными детерминантами поведения, проблемам каузальной атрибуции, пагубных привычек и мн.др. Студентом работал в Йельском Университете с Кларком Халлом, одним из создателей теории научения. Затем вошел в состав научной группы Центра групповой динамики в Массачусетском Технологическом Институте под руководством Курта Левина. После смерти Левина группа переехала в Мичиганский Университет, где в 1949 г. Шахтер получил научную степень по психологии, защитив диссертацию под научным руководством Леона Фестингера. Начал работать в Университете Миннесоты, затем стал профессором Колумбийского университета, где работал с 1961 г. вплоть до ухода на пенсию в звании почетного профессора в 1992 г.

*Сочинения: Social Pressures in Informal Groups (1950, соавт. L. Festinger etc.); Theory and Experiment in Social Communication (1950, соавт. L. Festinger etc.); When Prophecy Fails (1956; соавт. L. Festinger, H. Rieken); The Psychology of Affiliation: Experimental Studies of the Sources of Gregariousness (1959), Emotion, Obesity and Crime (1971); Obese Humans and Rats (1974, соавт. J. Rodin); A Distinctive Approach to Psychological Research: The Influence of Stanley Schachter (1987, ред. соавт. с N.E. Grunberg) и др.*

**Зингер (Singer) Джером Эверетт** (род. 1934) — американский психолог. Изучал социальную антропологию в Мичиганском университете, научную степень по психологии получил в университете Миннесоты. Почетный профессор факультета медицинской и клинической психологии *Uniformed Services University* (Мэриленд, США). Член Национальной Академии Наук и Академии медицинских исследований поведения США. Редактор-консультант журнала «Прикладная социальная психология». Среди научных

---

<sup>1</sup> S. Shachter, J.E. Singer. Cognitive, social, and psychological determinants of emotional state.//Psychological Review. Vol.69. No5. P.379—399 (с сокращ.). Пер. с англ. Е.В. Печенковой, М.В. Фаликман.

интересов – лабораторные и полевые исследования проблем физиологического и психологического стресса в городской среде, влияние на уровень стресса психологических факторов субъективной управляемости стрессовых воздействий; улучшение производительности человека, приложение социальной и экологической психологии к проблемам болезни и здоровья, а также к социальным проблемам.

*Сочинения: Enhancing Human Performance: Issues, Theories, and Techniques (с соавт., 1988); Attempting to explain why the good die Young (Psychological Inquiry, 1991, Vol.2; соавт. N.E.Grunberg); In the Mind's Eye: Enhancing Human Performance (с соавт., 1991); Biochemical measurements in the study of emotion (Psychological Science, 1992, Vol.3; с соавт.) и др.*

Вопрос о том, какие именно признаки — как внешние, так и внутренние — позволяют человеку назвать и опознать собственное эмоциональное состояние, не оставлял нас с тех пор, как Джеймс [5] впервые выдвинул свою доктрину, согласно которой «телесное возбуждение следует непосредственно за восприятием вызвавшего его факта, и сознание нами этого возбуждения в то время, как оно совершается, *и есть эмоция*» (с.449)<sup>1</sup>. Поскольку мы осознаем все разнообразие чувств и эмоциональных состояний, из утверждения Джеймса должно следовать, что различным эмоциям должны соответствовать различные — и различимые друг от друга — телесные состояния. Вслед за манифестом Джеймса было предпринято внушительное количество исследований, посвященных поиску физиологических компонентов, которые позволили бы дифференцировать эмоции. Результаты этих ранних исследований оказались почти полностью неутешительными. Все экспериментально вызываемые эмоциональные состояния характеризовались общим паттерном возбуждения симпатической нервной системы, однако не было выявлено ни одного физиологического показателя, который отчетливо отличал бы одну эмоцию от другой. Эти результаты столь устойчиво воспроизводились от эксперимента к эксперименту, что Кэннон [1] предположил — и его предположение стало одним из главных пунктов критики теории Джеймса-Ланге — что «одни и те же висцеральные изменения имеют место в самых разных эмоциональных состояниях, равно как и в неэмоциональных состояниях» (с.351).

Более поздние исследования дали возможность говорить о таких дифференцирующих элементах. Таким образом, вопрос остается открытым.

---

<sup>1</sup> См. также работу У. Джеймса в данной хрестоматии. — *Прим. ред.*

Результаты ряда недавних работ показали, что подобные различия в лучшем случае предельно тонки и что всему многообразию эмоций, настроений и чувств никоим образом не соответствует такое же разнообразие висцеральных реакций.

Эта довольно-таки неоднозначная ситуация заставила Ракмика [8], Ханта, Коула и Райса [4], а также Шахтера [9] и других предположить, что главными детерминантами эмоциональных состояний могут быть когнитивные факторы. Принимая идею общего паттерна симпатического возбуждения и некоторых различий в нем при разных эмоциональных состояниях, исследователи предположили, что человек обозначает, интерпретирует и опознает свое возбужденное состояние на основе характеристик ситуации, в которую он попал, и его собственной апперципирующей массы. Отсюда следует, что эмоциональное состояние можно рассматривать как функцию от состояния физиологического возбуждения и соответствующих ему когнитивных факторов. Познавание в каком-то смысле выполняет функцию рулевого. Восприятие текущей ситуации и ее интерпретация становится основой для понимания и обозначения человеком собственных чувств. Именно познание определяет, будет ли состояние физиологического возбуждения обозначено как «гнев», «радость», «страх» или как-то еще.

Чтобы понять следствия из этого положения, необходимо рассмотреть, как эти два элемента — состояние физиологического возбуждения и когнитивные факторы — будут взаимодействовать в разнообразных ситуациях. Конечно, в большинстве ситуаций, вызывающих эмоции, эти переменные тесно взаимосвязаны. Представим себе, что человек прогуливается по темной аллее, и вдруг откуда ни возьмись появляется фигура с ружьем. Восприятие «фигуры с ружьем» каким-то образом вызывает состояние физиологического возбуждения; это состояние возбуждения интерпретируется на основе знания о темных аллеях и ружьях, и возбуждение обозначается как «страх». Сходным образом студент, узнавший, что что он принят в общество *Phi Beta Kappa*<sup>1</sup>, может испытать состояние возбуждения, которое он обозначит как «радость».

Рассмотрим теперь обстоятельства, в которых оба эти элемента — физиологический и когнитивный — в известной степени независимы друг

---

<sup>1</sup> Почетное студенческое общество в США, куда принимаются выпускники американских университетов, показавшие за время обучения выдающиеся способности. Решение об избрании принимают прочие члены общества (профессора и другие студенты) на основе критериев, включающих как отличную академическую успеваемость, так и мастерство в освоении широкого спектра учебных курсов. Избрание в общество *Phi Beta Kappa* — как правило, важный шаг в дальнейшей профессиональной и научной карьере выпускника. — Прим. перев.

от друга. Во-первых, достаточно ли только лишь физиологического возбуждения для того, чтобы вызвать эмоцию? Большинство данных указывает на то, что недостаточно. Мараньон [7] в замечательном исследовании, результаты которого были впоследствии воспроизведены Кантрилом и Хантом [2], а также Лэндисом и Хантом [6], делал 210 испытуемым укол адреналина и просил их понаблюдать за собой. 71% испытуемых описали просто физиологические симптомы без каких бы то ни было эмоциональных оттенков; 29% испытуемых реагировали определенно эмоционально. В последней группе большинство испытуемых описывало свои чувства в манере, которую Мараньон обозначил как «холодные» или «как если бы» эмоции. Иными словами, они говорили нечто вроде: «Я чувствую себя так, *как если бы* я был испуган» или «*как если бы* меня ожидало великое счастье». Это особый вид эмоционального «*deja vu*»<sup>1</sup>; испытуемые ни испуганы, ни счастливы, но чувствуют себя так, «как если бы» были испуганы или счастливы. Наконец, только в очень незначительном числе случаев испытуемые давали отчет об истинных эмоциональных переживаниях. Однако, чтобы вызвать такую реакцию, Мараньон [7], как правило, пользовался следующим приемом:

Человеку предлагалось вспомнить о чем-то, что достаточно сильно аффективно окрашено, однако не настолько сильно, чтобы вызвать эмоцию в нормальном состоянии. Например, в нескольких случаях мы разговаривали с испытуемыми до укола об их больных детях или умерших родителях, и испытуемые беседовали на эти темы спокойно. Однако те же самые темы, будучи подняты позднее, в состоянии адреналинового возбуждения, оказывались достаточными для того, чтобы вызвать эмоцию. Это адреналиновое возбуждение ставит испытуемого в ситуацию «аффективной угрозы» (с.307—308).

Таким образом, Мараньон, стремясь вызвать у испытуемых неподдельную эмоциональную реакцию, вынужден был снабдить этих испытуемых адекватной интерпретацией.

Хотя Мараньон [7] не излагает процедуры своего эксперимента во всех подробностях, его испытуемые, несомненно, знали, что им делают укол, и, по всей вероятности, были проинформированы, что это укол адреналина, а также, возможно, имели кое-какие сведения о его возможных эффектах. Короче говоря, хотя они и испытывали определенный паттерн растормаживания симпатической нервной системы, общий для всех сильных эмоциональных состояний, у них было удовлетворительное объяснение того, почему они так себя чувствуют. Мы рискуем предположить, что именно поэтому так мало испытуемых Мараньона

---

<sup>1</sup> Феномен «уже виденного» (фр.). — Прим. перев.

отчитывались о возникновении эмоционального переживания.

Теперь представьте себе человека в состоянии физиологического возбуждения, для которого он не имеет удовлетворительного объяснения. Такое состояние может возникнуть, если тайным образом ввести испытуемому адреналин или дать выпить какое-либо симпатомиметическое лекарство (например, эфедрин), не сообщая о действии этого препарата. В таких условиях испытуемый будет осознавать сильное сердцебиение, тремор, приток крови к лицу и целый ряд других симптомов, связанных с растормаживанием симпатической нервной системы. Однако, в отличие от испытуемых Мараньона [7], он совершенно не будет знать, почему он так себя чувствует. Каковы могут быть последствия подобного состояния?

Шахтер [9] предположил, что именно такое состояние приведет к актуализации «потребности в оценке» [3], иными словами, индивид будет находиться под гнетом необходимости понять и как-то обозначить свои телесные ощущения. Его телесное состояние чрезвычайно похоже на то, которое ранее сопровождало эмоциональное возбуждение. Как же он обозначит свои ощущения? Предполагается, конечно, что для этого он воспользуется знанием о ситуации, в которой находится в данный момент. Если он с красивой женщиной, то может решить, что безумно в нее влюблен или, во всяком случае, испытывает сексуальное возбуждение. Если он спорит со своей женой, то может вспылать яростью и ненавистью. А если ситуация совершенно не годится для такого решения, он может подумать, что возбужден чем-то, что недавно с ним случилось, или что он просто болен. В любом случае, мы исходим из нашего основного предположения, что эмоциональные состояния суть результат взаимодействия подобных когнитивных процессов и состояния физиологической активации.

Этот ход мысли приводит нас к следующим предположениям:

1. Индивид, который находится в состоянии физиологического возбуждения и не может его непосредственно объяснить, обозначит это состояние и опишет свои чувства с опорой на доступные его познанию явления. Поскольку когнитивные факторы служат потенциальными детерминантами эмоциональных состояний, можно предвидеть, что, в зависимости от знаний о ситуации, в точности одно и то же состояние физиологической активации может быть обозначено как «радость», «ярость», «ревность» или любая другая эмоция.

2. У индивида, который находится в состоянии физиологического возбуждения, но обладает полностью удовлетворительным объяснением этого состояния (напр., «Я чувствую себя так потому, что только что получил инъекцию адреналина»), не будет возникать «потребности в оценке», и этот человек не будет склонен искать альтернативных

объяснений в окружающей ситуации.

Наконец, рассмотрим случай, когда вызывающие эмоцию когнитивные факторы наличествуют, а состояние физиологического возбуждения отсутствует. Например, индивид может полностью осознавать, что он в большой опасности, но по какой-либо причине (например, в результате лекарственного или хирургического воздействия) на физиологическом уровне останется спокоен. Будет ли он испытывать эмоцию «страха»? Из нашего определения эмоции как функции от состояния физиологического возбуждения и соответствующих когнитивных факторов следует, что не будет, и это приводит нас к последнему утверждению:

3. В одних и тех же обстоятельствах, доступных познанию, индивид будет реагировать эмоционально или описывать свои переживания как эмоции только в том случае, если он находится в состоянии физиологического возбуждения.

**Методика.** Экспериментальная проверка этих предположений требовала (а) экспериментального управления состоянием физиологического возбуждения, (б) контроля за наличием у субъекта удовлетворительного или подходящего объяснения своего телесного состояния и (в) создания таких ситуаций, которые дадут испытуемому возможность найти объяснение того, что с ним происходит.

Чтобы эксперимент удовлетворял первым двум требованиям, он проводился под видом исследования влияния витаминной добавки, названной «Супроксином», на зрение. В зависимости от экспериментального условия испытуемый получал одну из двух форм «супроксина» — эпинефрин или плацебо.

Эпинефрин, или адреналин, — симпатомиметический препарат, действие которого практически полностью совпадает с эффектом растормаживания симпатической нервной системы. Вскоре после инъекции значительно возрастает систолическое кровяное давление, несколько увеличивается частота сердечных сокращений, приток крови к коже уменьшается, в то время как приток крови к мускулатуре и мозгу усиливается, возрастает концентрация в крови сахара и молочной кислоты, слегка увеличивается частота дыхания. Главные субъективные симптомы — сердцебиение, дрожь, иногда испарина и учащенное дыхание. При подкожной инъекции эпинефрина в дозах, подобранных для наших испытуемых, подобные эффекты обычно начинаются в течение 3-5 минут после инъекции и длятся от 10 минут до часа. У большинства испытуемых эти эффекты постепенно проходят в течение 15-20 минут после инъекции.

Испытуемые, участвовавшие в условии Плацебо, получали подкожную инъекцию физиологического раствора объемом 0,5 кубического сантиметра. Это, разумеется, нейтральный состав, не дающий никаких

побочных эффектов.

## УПРАВЛЕНИЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНОСТЬЮ ОБЪЯСНЕНИЯ ТЕЛЕСНОГО СОСТОЯНИЯ

Под «удовлетворительным объяснением» мы имеем в виду наличие у индивида надежного и недвусмысленного объяснения своего телесного состояния. Так, мы считаем, что полностью удовлетворительное объяснение будет у испытуемого, которому врач объяснит, что вследствие инъекции тот почувствует сердцебиение, дрожь и т.п. Испытуемый, получивший информацию только о том, что инъекция не повлечет за собой побочных эффектов, не будет иметь удовлетворительного объяснения своего состояния. Эта переменная «удовлетворительности объяснения» варьировалась в трех экспериментальных условиях, которые в дальнейшем будут обозначаться следующим образом: информированность об эpineфрине (Эпи/Инф), отсутствие информации об эpineфрине (Эпи/Наив), дезинформация об эpineфрине (Эпи/Дезинф).

**Условие информированности об эpineфрине.** Сразу же после того, как испытуемый давал согласие на инъекцию, и перед тем, как в помещение входила врач, экспериментатор, непринужденно разговаривая с испытуемым, рассказывал ему следующее:

Я должен Вас предупредить, что у некоторых из наших испытуемых супроксин давал побочные эффекты. Это непродолжительные побочные эффекты, они длятся около 15 или 20 минут. Может случиться так, что Ваши руки начнут дрожать, сердце колотиться, а лицо может покраснеть и покрыться испариной. Еще раз повторю, что это побочные эффекты, не более чем на 15-20 минут.

Делая укол, врач сообщала испытуемому, что этот укол совершенно безболезнен и безвреден, и повторяла уже приведенное описание симптомов, которые могли возникнуть вследствие инъекции. Таким образом, в данном условии испытуемые имели полностью удовлетворительное объяснение своего телесного состояния. Они точно знали, что они почувствуют и почему.

**Отсутствие информации об эpineфрине.** В этом условии, как только испытуемый соглашался на инъекцию, экспериментатор не говорил ничего, что имело бы отношение к побочным эффектам, а просто покидал комнату. Врач, делая испытуемому укол, говорила ему, что это безболезненно, безвредно и не вызовет побочных эффектов. Итак, в этом случае процедура эксперимента не предполагала объяснения телесного состояния испытуемого.

## ДЕЗИНФОРМАЦИЯ ОБ ЭПИНЕФРИНЕ



Я также должен Вам сказать, что у некоторых из наших испытуемых супроксин давал побочные эффекты. Это непродолжительные побочные эффекты, они длятся около 15 или 20 минут. Может случиться так, что Ваши ноги онемеют, Вы почувствуете зуд в разных частях тела и легкую головную боль. Еще раз повторю, что это побочные эффекты, не более чем на 15-20 минут.

И снова врач повторяла описание симптомов, пока делала испытуемому укол.

Конечно же, ни один из этих симптомов не является следствием инъекции эпинефрина, и в результате данной инструкции испытуемому не предоставлялось удовлетворительного объяснения его телесных ощущений. Это условие было введено в качестве контрольного: описание побочных эффектов в условии Эпи/Инф могло привести испытуемого к всматриванию в себя, самопроверке и может быть, к легкому беспокойству. Тогда различия между значениями зависимой переменной в условиях Эпи/Инф и Эпи/Наив могли быть вызваны скорее подобными побочными факторами, чем различиями в удовлетворительности объяснения. Описание ложных симптомов в условии Эпи/Дезинф могло аналогичным образом настроить испытуемого на самонаблюдение и т.п., однако в этом условии инструкция не предоставляет субъекту удовлетворительного объяснения его состояния.

Во всех описанных выше условиях испытуемым вводился эпинефрин. В последнем из условий — Плацебо — испытуемым вводился физиологический раствор, и они проходили точно такую же процедуру, как в условии Эпи/Наив.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ПОЗНАНИЯ, ВЫЗЫВАЮЩЕГО ЭМОЦИЮ**

Согласно нашей исходной гипотезе, при возникновении состояния физиологического возбуждения, для которого у человека нет адекватного объяснения, знакомство с ситуацией может привести его к обозначению своих чувств любым из многообразных «ярлыков», служащих для различения эмоций. Чтобы проверить эту гипотезу, было решено вызывать в эксперименте такие эмоциональные состояния, как эйфория и гнев, поскольку их можно считать совершенно различными. Существует, разумеется, множество способов вызвать эти состояния. В нашей исследовательской программе внимание уделяется, главным образом, социальным детерминантам эмоциональных состояний, и мы уже продемонстрировали в других работах, что люди действительно оценивают собственные чувства, сравнивая себя с окружающими [9, 11]. В данном

эксперименте мы вновь попытались использовать социальные средства для управления эмоциональным состоянием. Испытуемый помещался вместе с «подсадной уткой» — помощником экспериментатора, обученным в одной части условий изображать эйфорию, а в другой — гнев.

**Эйфория.** Сразу же после того, как врач, сделав испытуемому укол, выходила из комнаты, экспериментатор возвращался со своим помощником, которого представлял как еще одного испытуемого и говорил:

Вам обоим сделали укол супроксина, и вы оба будете проходить одни и те же зрительные тесты. Сейчас я хотел бы попросить вас подождать 20 минут. Это необходимо просто для того, чтобы супроксин разошелся от места укола по кровеносной системе. По истечении 20 минут, когда мы будем уверены, что супроксин подействовал, мы начнем зрительные тесты.

Комната, в которой все это происходило, была специально приведена в состояние легкого беспорядка. Выходя, экспериментатор добавлял извиняющимся тоном:

Кажется, я должен попросить у вас прощения за состояние комнаты. У меня просто не было времени на уборку. Так что, если вам понадобится бумага для набросков, ластик или карандаш, пожалуйста, возьмите их сами. Я вернусь через 20 минут, и мы начнем зрительные тесты.

Как только экспериментатор выходил, его помощник снова представлялся испытуемому, отпускал ряд стандартных комментариев, чтобы растопить лед, и приступал к своим номерам. Его действия были разбиты на ряд стандартных единиц, отделяемых друг от друга изменением рода деятельности или стандартным комментарием. Порядок действий помощника экспериментатора был следующим:

1. Тянется к листу бумаги и начинает что-то рисовать, приговаривая: «Они же сказали, что это для набросков, так ведь?» В течение примерно 30 секунд пытается нарисовать рыбку, а затем говорит:
2. «Этот клочок бумаги не так уж хорош для набросков», после чего комкает бумагу и пытается закинуть ее в мусорную корзину в дальнем углу комнаты. Ему это не удается, однако приводит к тому, что он затевает игру в «баскетбол»: комкает и другие листы бумаги и обстреливает ими еще несколько корзин для мусора, время от времени произнося: «Два очка!» Затем встает и делает бросок в прыжке, сопровождая его словами: «Старый прыгун сегодня в отличной форме».
3. Если испытуемый не втягивается в игру, помощник экспериментатора кидает бумажный мячик в испытуемого со словами: «Эй, попробуй-ка теперь ты!»

4. Продолжает играть, говоря: «С бумажными мячиками одна большая проблема — они не очень-то управляемы».
5. Продолжает играть в баскетбол, а потом наконец оставляет это занятие со словами: «У меня сегодня замечательный день. Я снова чувствую себя ребенком. Не сделать ли мне самолетик?» Делает бумажный самолет и говорит: «Пожалуй, я сделаю еще один подлиннее».
6. Пускает самолетик, встает и подбирает его. Пускает снова и т.п.
7. Запускает самолетик в испытуемого.
8. Запуская самолетик, говорит: «Даже когда я был ребенком, я не получал от этого столько удовольствия».
9. Отрывает часть самолетика со словами: «Может быть, он и не летает, но, в конце концов, на что-нибудь сгодится». Скатывает из бумаги шарики, делает рогатку из резинки и начинает стрелять.
10. Стреляя, говорит: «Они [бумажные снаряды] стреляют лучше, если их удлинить. Когда просто скатываешь шарики, получается не так, как надо».
11. Во время стрельбы замечает на столе небрежно сваленные картонные папки. Строит башню из этих папок, затем отходит в противоположный угол комнаты и обстреливает башню из рогатки.
12. Несколько раз промахивается, затем наконец попадает и радуется тому, как башня рушится. Отправляется собирать папки.
13. Собирая папки, замечает за переносной доской пару обручей, обвитых черной лентой. Добирается и до них, берет один, а другой откладывает в сторону — так, чтобы он попал в пределы досягаемости испытуемого. Пробует покрутить обруч, приговаривая: «Это не так-то просто, как кажется».
14. Лихо вращает обруч на руке, говоря: «Эй, взгляни-ка сюда — это же так здорово!»
15. Кладет обруч на место и садится с ногами на стол. Вскоре после этого в комнату возвращается экспериментатор.

Вся эта последовательность была абсолютно стандартной, хотя ее ход, конечно, зависел от реакций испытуемого, от степени, в которой тот подключался к этому бедламу, и от того, насколько испытуемый начинал какие-то собственные действия. Все отклонения, которые могли случиться, бывали вызваны только испытуемым. Если испытуемый сам начинал какую-то бессмыслицу и хотел, чтобы помощник экспериментатора к нему присоединился, последний именно так и поступал. И, разумеется, он отвечал на все реплики испытуемого.

Испытуемые подвергались данному воздействию во всех трех условиях «удовлетворительности объяснения» и в условии Плацебо. Помощник экспериментатора не знал, к какому условию относится

испытуемый.

**Гнев.** Сразу же после укола экспериментатор приводил своего помощника в комнату, знакомил его с испытуемым и, после объяснения необходимости 20-минутной задержки для того, «чтобы супроксин разошелся от места укола по кровеносной системе», говорил: «Мы просим вас использовать эти 20 минут для заполнения опросника». Затем, выдавая опросники, произносил: «Я вернусь через двадцать минут, заберу опросники, и мы начнем зрительные тесты».

Перед тем как ознакомиться с опросником, помощник экспериментатора говорил испытуемому:

Я действительно хотел сегодня принять участие в эксперименте, но, по-моему, с их стороны нечестно было делать нам уколы. В конце концов, должны же они были предупредить нас об уколах, когда звали сюда; однако неловко отказываться, тем более когда ты уже здесь.

Опросник, длиной в пять страниц, начинался с невинных общих вопросов, однако затем вопросы становились все более личными и оскорбительными. Помощник экспериментатора, сидящий строго напротив испытуемого, подгонял свои ответы таким образом, чтобы они оба всякий раз работали над одним и тем же вопросом. Определенные вопросы помощник экспериментатора сопровождал стандартными комментариями. Эти комментарии, поначалу довольно-таки невинные, становились все более агрессивными, и в конце концов он впадал в ярость. По ходу заполнения опросника высказывания были следующими:

1. Перед началом работы над опросником помощник экспериментатора пролистывает его до конца со словами: «Ну надо же, какой длинный».
2. Вопрос 7: «Перечислите блюда, которые обычно составляют Ваш дневной рацион». Комментарий: «Господи, что же я ел сегодня утром на завтрак?»
3. Вопрос 9: «Слышите ли Вы иногда звон? \_\_\_\_\_ Насколько часто? \_\_\_\_\_» Помощник экспериментатора замечает: «Взгляните-ка на девятый. Они что, издеваются? Я слышу звон всякий раз, когда заканчивается лекция».
4. Вопрос 13: «Перечислите детские болезни, которые Вы перенесли, и укажите возраст, в котором Вы ими болели». Комментарий: «Что-то меня злит этот вопрос о детских болезнях. Я не могу припомнить, какими детскими болезнями я болел, не говоря уже о возрасте. А Вы?»
5. Вопрос 17: «Каков средний годовой доход Вашего отца?». Комментарий: «Нет, меня это определенно возмущает. Какое им дело до того, сколько получает мой отец? Я оставляю этот вопрос без ответа».
6. Вопрос 25 представляет собой длинный ряд утверждений, таких как «Моеся или умывается нерегулярно»; «Скорее всего, нуждается в психиатрической помощи» и т.п. От отвечающего требуется пометить, кому из членов его семьи в наибольшей степени подходит то или иное

утверждение. В вопросе особо оговаривается, что ответ «Ни к кому» недопустим, и что каждый пункт должен быть заполнен. Помощник экспериментатора восклицает: «Будь я проклят, если я заполню этот 25-й пункт!» «Моется или умывается нерегулярно» — это же форменное оскорбление!» И он сердито вычеркивает весь вопрос.

7. Вопрос 28: «Сколько раз в неделю вы вступаете в половые сношения? 0-1 \_\_\_\_\_ 2-3 \_\_\_\_\_ 4-6 \_\_\_\_\_ 7 и более \_\_\_\_\_». Помощник экспериментатора взрывается: «К дьяволу! Я вообще не обязан им обо всем этом рассказывать».
8. Угрюмо сидит в течение еще нескольких минут, затем разрывает опросник на части, комкает обрывки и швыряет их на пол со словами: «Хватит тратить время! Я забираю свои книги и ухожу» — и демонстративно покидает комнату.
9. В опроснике остается еще восемь вопросов, в последнем из которых спрашивается: «Со сколькими мужчинами (помимо Вашего отца) у Вашей матери были внебрачные связи? 4 и менее \_\_\_\_\_ 5-9 \_\_\_\_\_ 10 и более \_\_\_\_\_».

В этой побуждающей к «гневу» серии участвовали испытуемые, относящиеся к условиям Эпи/Наив, Эпи/Инф и Плацебо. Помощник экспериментатора и здесь не знал, к какому условию принадлежит испытуемый.

В целом, в эксперименте было организовано семь условий, которые позволили на материале двух разных эмоциональных состояний (а) оценить влияние «удовлетворительности объяснения» на возникновение эмоции и (б) подойти к оценке влияния симпатической активации на возникновение эмоции. В схематической форме эти условия можно обозначить следующим образом:

ЭЙФОРИЯ	ГНЕВ
Эпи/Инф	Эпи/Инф
Эпи/Наив	Эпи/Наив
Эпи/Дезинф	Плацебо
Плацебо	

Условие Эпи/Дезинф не использовалось в серии «Гнев». Исходно оно было задумано как контрольное, и нам показалось достаточным введение его в качестве средства оценки возможных побочных эффектов информирования испытуемых только в условии «Эйфории».

**Показатели.** Использовались два основных показателя

эмоционального состояния. Во-первых, это были данные стандартизированного наблюдения за поведением испытуемого через стекло Гезелла. Насколько эйфорично или гневно он действовал? Поведение испытуемого может быть сочтено в известном смысле «полуприватным» показателем настроения, поскольку, как считал испытуемый, его эмоциональное поведение мог наблюдать только еще один человек, находившийся в комнате — предположительно, тоже студент. Второй показатель — данные самоотчета, в котором, посредством целого ряда шкал, испытуемый описывал свое настроение в каждый конкретный момент. Такой показатель может быть сочтен «публичным» индикатором настроения, открытым и экспериментатору, и его помощникам.

## НАБЛЮДЕНИЯ

**Эйфория.** По каждому из 14 пунктов стандартизированной активности помощника экспериментатора наблюдатель вел протокол, где фиксировал, что сделал и что сказал испытуемый. Поведение испытуемого расписывалось по следующим категориям:

Категория 1: «Присоединяется к деятельности». К этой категории относились случаи, когда испытуемый включался в действия помощника экспериментатора: например, делал или пускал самолетики, бросал бумажные мячики в корзину, крутил обруч и т.п.

Категория 2: «Начинает новую деятельность». Сюда относились случаи «творческой эйфории», когда испытуемый сам затевал новые типы действий, отличные от действий помощника экспериментатора. Например, один испытуемый распахнул окно и, смеясь, бросал бумажные мячики в прохожих; другой вспрыгнул на стол и стал крутить обручи на ноге и на шее.

Категории 3 и 4: «Игнорирует помощника экспериментатора или просто смотрит на него».

Для проверки достоверности отнесения к категориям оно осуществлялось двумя независимыми наблюдателями. Полное совпадение между ними достигалось в 88% случаев.

**Гнев.** По каждому из пунктов поведения помощника экспериментатора наблюдатель вел протокол в соответствии со следующей схемой:

Категория 1: «Соглашается». В ответ на комментарии помощника экспериментатора испытуемый делает замечание, указывающее, что он соглашается с помощником и что его тоже раздражает тот или иной пункт опросника. Например, на комментарий относительно вопроса о «доходах отца» испытуемый отвечает: «Я тоже не люблю такие личные вопросы».

Категория 2: «Не соглашается».

Категория 3: «Нейтрален».

Категория 4: «Сам выдает комментарии по поводу опросника, соответствующие или противоречащие комментариям помощника экспериментатора». В данном случае испытуемый действует независимо от помощника экспериментатора.

Категория 5: «Наблюдает».

Категория 6: «Игнорирует».

## **САМООТЧЕТЫ О НАСТРОЕНИИ И ФИЗИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ**

Когда сеанс с участием помощника экспериментатора подходил к концу, экспериментатор возвращался в комнату, измерял участникам эксперимента пульс и произносил:

Перед тем как мы начнем тесты зрения, нам понадобится еще один вид информации. Мы установили, как нетрудно себе представить, что на остроту зрения может повлиять еще целый ряд факторов, помимо супроксины. Насколько Вы голодны, насколько устали, какое у Вас сейчас настроение — чувствуете ли Вы радость или, напротив, раздражение в момент тестирования — все это может повлиять на результат. Чтобы понять полученные данные, мы должны различить, какие эффекты вызваны этими причинами, а какие — супроксином.

Единственный для нас способ получить эти данные о Вашем физическом и эмоциональном состоянии — спросить об этом Вас. Я раздам Вам опросники и попрошу отвечать как можно точнее. Разумеется, чем точнее будет описание Вашего душевного и физического состояния, тем лучше мы сможем проинтерпретировать результаты зрительных тестов.

В соответствии с этим объяснением опросник содержал некоторое число отвлекающих вопросов о голоде, утомлении и т.п., а также вопросы, имеющие более непосредственное отношение к эксперименту. Для измерения настроения или эмоционального состояния использовались два следующих критических вопроса:

1. Как Вам кажется, насколько раздраженным или раздосадованным Вы чувствуете себя в данный момент?
2. Как Вам кажется, насколько довольным и счастливым Вы чувствуете себя в данный момент?

Для измерения эффектов эпинефрина и определения того, привел ли укол к требуемому телесному состоянию, задавались следующие вопросы:

1. Чувствовали ли Вы сердцебиение (осознавали ли удары

собственного сердца)?

2. Ощущали ли Вы тремор (непроизвольное дрожание рук и ног)?<sup>1</sup>

В дополнение к этим шкалам испытуемых просили заполнить два опросника с открытыми вопросами, которые затрагивали другие возможные телесные и эмоциональные ощущения во время эксперимента. Окончательной мерой телесного состояния был пульс, измерявшийся врачом или экспериментатором дважды: непосредственно перед уколом и сразу же после сеанса с «подсадной уткой».

После того как испытуемый заполнял все эти опросники, экспериментатор объявлял, что эксперимент окончен, устраивал разоблачение «обмана», подробно отвечал на вопросы испытуемых и призывал их к соблюдению секретности. Затем испытуемые заполняли краткий опросник, касавшийся их переживаний, если таковые имели место, предварительных знаний либо возникших подозрений о процедуре эксперимента. Никто из испытуемых ранее не слышал об эксперименте, но 11 человек оказались настолько подозрительны в отношении деталей эксперимента, что их данные были автоматически исключены из дальнейшего анализа.

**Испытуемыми** были здоровые молодые мужчины, студенты Миннесотского университета, посещавшие курс введения в психологию.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

**Влияние экспериментальных манипуляций на эмоциональное состояние. Эйфория: данные самоотчетов.** При сравнении значений по условиям Эпи/Дезинф и Эпи/Инф сразу же становится ясно, что экспериментальные различия не связаны с артефактами, вызванными информирующим характером инструкций. В обоих условиях испытуемый был предупрежден, что вследствие инъекции он может ожидать возникновения у себя ряда симптомов. В условии Эпи/Дезинф, где указанные симптомы не соответствовали телесному состоянию испытуемых, суммарный показатель оценки ими своего состояния как эйфорического почти вдвое превышал значение соответствующего показателя для условия Эпи/Инф, в котором симптомы полностью соответствовали телесному состоянию испытуемых. Таким образом, справедливо отнести различия между информированными испытуемыми и испытуемыми в прочих условиях на счет различий в заданной нами «удовлетворительности объяснения», а не приписать их

---

<sup>1</sup> Для ответов на вопросы об эмоциональном состоянии предлагалась 5-балльная шкала, а на вопросы о телесном состоянии — 4-балльная шкала. — *Прим. перев.*



действию артефактов, таких, как склонность к интроспекции и самопроверка.

Результаты со всей очевидностью показывают, что, в соответствии с нашими ожиданиями, испытуемые были более восприимчивы к настроению помощника экспериментатора и, следовательно, испытывали эйфорию в большей степени тогда, когда у них не было объяснения собственного телесного состояния, чем когда такое объяснение у них было. Средние значения по условиям Эпи/Наив и Эпи/Дезинф значимо выше, чем среднее по условию Эпи/Инф.

Интересно отметить, что испытуемые, участвовавшие в условии Эпи/Дезинф, испытывали эйфорию в несколько большей степени, чем испытуемые, принимавшие участие в условии Эпи/Наив. Мы относим этот результат за счет различий в «удовлетворительности объяснения». Хотя в условии Эпи/Наив испытуемому не предоставлялось объяснение его телесного состояния, он, возможно, находил его сам, причем в последнем случае — вне зависимости от поведения помощника экспериментатора. Скорее всего, он решал, что его самочувствие — результат инъекции. Если испытуемый так и сделает, он будет менее восприимчив к действиям помощника экспериментатора. Похоже, что в условии Эпи/Дезинф он будет менее предрасположен к случайному обнаружению такого объяснения, чем в условии Эпи/Наив, поскольку в условии Эпи/Дезинф и экспериментатор, и врач описывают ему последствия инъекции, совершенно не соответствующие тому, что он чувствовал на самом деле. Действие подобной инструкции, вероятно, состояло как раз в том, что испытуемому становилось труднее самостоятельно обнаружить вышеуказанное альтернативное объяснение.

**Поведение.** В условии Эпи/Дезинф испытуемые вели себя несколько более эйфорично, чем испытуемые в условии Эпи/Наив, которые, в свою очередь, вели себя более эйфорично, чем испытуемые в условии Эпи/Инф. Таким образом, результаты по всем показателям непротиворечивы и подтверждают, что в том случае, если у испытуемого нет другого объяснения своего телесного состояния, он перенимает эйфорическое состояние помощника экспериментатора.

**Гнев.** Мы должны были, разумеется, ожидать, что испытуемые в условии Эпи/Наив будут гневливее, чем испытуемые в условии Эпи/Инф. Именно такой результат и был получен.

Очевидно, что предоставление испытуемому удовлетворительного объяснения его телесного состояния значительно снижает тенденцию интерпретировать это свое состояние как гневное под влиянием наблюдаемого поведения помощника экспериментатора.

В условиях Эпи/Наив и Эпи/Дезинф некоторые испытуемые отвечая на

открытые вопросы, четко приписывали свое физическое состояние действию инъекции, например: «Это от укола меня трясет». Таких испытуемых мы обозначили как «самоинформированных».

Получается, что воздействие эпинефрина в этом случае не вполне ясно, поскольку экспериментальная процедура укола предоставляет испытуемым альтернативную интерпретацию. Когда этот артефакт принят в расчет, данные определенно свидетельствуют о том, что состояние физиологического возбуждения — необходимый компонент эмоционального переживания. После исключения самоинформированных испытуемых данные внутренне согласованы и указывают на большую эмоциональность испытуемых, получавших эпинефрин, по сравнению с испытуемыми, получавшими плацебо.

[Таким образом, в целом были подтверждены исходные предположения, которые могут быть представлены следующими соотношениями:]

<b>Эйфория:</b>	$\text{Эпи/Дезинф} \geq \text{Эпи/Наив} > \text{Эпи/Инф} = \text{Плацебо}$
<b>Гнев:</b>	$\text{Эпи/Наив} > \text{Эпи/Инф} = \text{Плацебо}$

## ОБСУЖДЕНИЕ

Подведем общие итоги эксперимента и проанализируем, насколько они поддерживают положения, выдвинутые нами в первой части работы. Во-первых, мы предположили, что индивид, оказавшийся в состоянии физиологического возбуждения и не обладающий его объяснением, будет склонен обозначить это состояние, опираясь на доступные его познанию явления. Из этого следует, что, манипулируя когнитивными процессами индивида в указанном состоянии, мы можем заставить его чувства развиваться в любом из множества возможных направлений. Это положение поддерживается экспериментальными данными, поскольку испытуемые, подвергшиеся инъекции эпинефрина и не имевшие объяснения возникшего телесного состояния, как показывают их поведение и самоотчеты, легко вошли в столь различные эмоциональные состояния, как эйфория и гнев.

Из этого первого предположения должно следовать, что индивид, находясь в состоянии физиологического возбуждения и обладая полностью удовлетворительным объяснением этого состояния, не будет интерпретировать его иными возможными способами. Экспериментальные данные подтверждают это предположение. В тех опытах, где испытуемые получали инъекцию эпинефрина и были точно проинформированы о том,

что они будут чувствовать и почему, они оказались относительно устойчивы к любым попыткам повлиять на их интерпретацию. В условиях, провоцирующих гнев, такие испытуемые не отчитывались о гневе и не демонстрировали его; в условиях, вызывающих эйфорию, эти испытуемые отчитывались о гораздо менее счастливом настроении, нежели испытуемые с точно таким же телесным состоянием, но не имеющие адекватного знания о том, почему у них такое самочувствие.

Наконец, предполагалось, что при наличии одной и той же информации индивид будет реагировать эмоционально только в том случае, если он испытывает состояние физиологического возбуждения. За вычетом действия экспериментальных артефактов данные в пользу этого положения непротиворечивы, но предварительны. Если исключить отдельные случаи склонности к «самоинформированию» у испытуемых, получавших эпинефрин, и к «самовозбуждению» у испытуемых, получавших плацебо, данные прямо соответствуют и этому предположению.

Таким образом, результаты четко соответствуют теоретическим предсказаниям. Однако поскольку для того, чтобы исключить влияние экспериментальных артефактов, мы были вынуждены частично опираться на анализ внутренних переживаний испытуемых, наш вывод неизбежно делается предварительным. Чтобы исключить влияние этих артефактов, был проведен ряд дополнительных экспериментальных серий.

Для сравнения эпинефрина и плацебо в условиях, исключающих действие тенденции к «самоинформированию», были проведены эксперименты на крысах. В одном из них Зингер [10] продемонстрировал, что в условии, индуцирующем страх посредством одновременного предъявления громкого звонка, звука сирены и яркой вспышки света, крысы, которым был введен эпинефрин, были гораздо больше напуганы, чем крысы, которым вводилось плацебо. Крысы, находившиеся под действием эпинефрина, мочились, испражнялись и дрожали больше, чем крысы, которым вводилось плацебо. В контрольном условии (без вызванного страха) различий между группами с плацебо и эпинефрином не наблюдалось, и ни одна из групп не выказала проявлений страха.

В совокупности этот массив исследований действительно служит существенным подтверждением исходного предположения. Если вызывать у людей состояние симпатической активации, которому не дается немедленного удовлетворительного объяснения, они легко могут входить в состояния эйфории, гнева и веселья. Изменение интенсивности симпатической активации ведет к изменению интенсивности эмоциональных состояний как у крыс, так и у человека.

Давайте проанализируем возможные следствия нашего рассуждения и

полученных результатов для более широкой области психологии эмоций. Мы отмечали во введении, что исследования физиологических характеристик, позволяющих различать эмоциональные состояния, взятые в совокупности, дают довольно противоречивые результаты. В большинстве из этих исследований, хотя и не во всех, не выявлено различий между разнообразными эмоциональными состояниями. Поскольку как люди, а не как ученые, мы не испытываем трудностей при опознании, обозначении и различении наших чувств, результаты этих исследований долгое время казались загадочными и парадоксальными. Вероятно, именно поэтому сложилась устойчивая тенденция рассматривать эти результаты как обязанные своим существованием неполноте научного знания или неадекватности исследовательских методов, с помощью которых они были получены, а следовательно, не принимать эти результаты в расчет и уделять гораздо больше внимания тем нескольким работам, в которых были продемонстрированы какие-то физиологические различия между эмоциональными состояниями, чем тому массиву работ, где вовсе не было продемонстрировано различий. Однако возможно, что эти результаты должны быть рассмотрены буквально, и тогда эмоциональные состояния на самом деле могут характеризоваться общим высоким уровнем симпатической активации при нескольких различиях в физиологическом состоянии для разных эмоций, если такие различия вообще существуют. Если сказанное верно, результаты данной работы могут помочь разрешить эту проблему. Очевидно, что настоящее исследование не исключает возможности физиологических различий между эмоциональными состояниями. Однако дело в том, что, вводя наших испытуемых в одно и то же состояние симпатической активации, вызванное эпинефрином, мы могли, управляя когнитивными факторами, ввести их в диаметрально противоположные состояния эйфории и гнева. Поэтому, скорее всего, когнитивные факторы — главные детерминанты выбора эмоциональных «ярлыков», которыми мы обозначаем обычные состояния физиологического возбуждения.

## Литература

1. Cannon, W. B. Bodily changes in pain, hunger, fear and rage. (2nd ed.) New York: Appleton, 1929.
2. Cantril, H., & Hunt, W.A. Emotional effects produced by the injection of adrenalin, *Amer. J. Psychol.*, 1932, 44, 300—307.
3. Festinger, L. A theory of social comparison processes. *Hum. Relat.*, 1954, 7, 114—140.
4. Hunt, J. McV., Cole, M.W., & Reis, E.E. Situational cues distinguishing anger, fear, and sorrow. *Amer. J. Psychol.*, 1958, 71, 136—151.

5. James, W. The principles of psychology. New York: Holt, 1890.
6. Landis, C., & Hunt, W.A. Adrenalin and emotion. Psychol. Rev., 1932, 39, 467—485.
7. Marason, G. Contribution à l'étude de l'action émotive de l'adrenaline. Rev. Francaise Endocrinol.. 1924. 2. 301—325.
8. Ruckmick, C.A. The psychology of feeling and emotion. New York: McGraw-Hill, 1936.
9. Shachter, S. The psychology of affiliation. Stanford, Calif.: Stanford Univer. Press, 1959.
10. Singer, J.E. The effects of epinephrine, chlorpromazine and dibenzylamine upon the fright responses of rats under stress and non-stress conditions. Unpublished doctoral dissertation, University of Minnesota, 1961.
11. Wrightsman, L. S. Effects of waiting with others on changes in level of felt anxiety. J. abnorm. soc. Psychol., 1960, 61, 216—222.

Идея оптимума мотивации, в сущности, столь же стара, как и человеческая мысль, и моралисты всегда осуждали чрезмерные страсти, из-за которых человек терял контроль над собой.

Поэтому психологи разных стран признавали, что интенсивная стимуляция отрицательно сказывается на нашей эффективности, точнее говоря, на адаптации к задачам, которые непрерывно ставит перед нами среда. Как говорил в 1920 г. Пьерон, «объективно эмоция, видимо, характеризуется также довольно сильной диффузной реактивностью, которая выходит за рамки ответов, непосредственно соответствующих стимуляции» [3, 2, р. 149]. Даже психологи, признающие континуум активации, отмечают это нарушение адаптации, когда интенсивность активизации становится слишком сильной. Так, Линдслей [1] показал, что, при чрезмерной активации эффективность человека ухудшается, появляются признаки дезорганизации и ослабления контроля. Однако экспериментальное доказательство существования оптимума мотивации было получено гораздо позже ввиду трудностей экспериментального изучения эмоций. Первые работы, в которых был выявлен этот оптимум, не касались собственно эмоции, но они установили зависимость между показателем активации и качеством исполнения. Йеркс и Додсон [4] были первыми, кто обнаружил оптимум мотивации у животных. Однако их работы не сразу получили признание.

### **ВАРИАЦИИ ОПТИМУМА. ЗАКОН ЙЕРКСА — ДОДСОНА**

Оптимум мотивации изменяется, очевидно, при каждой задаче. Йеркс и Додсон провели в 1908 г. важный эксперимент, который дал одинаковые результаты на крысах, цыплятах, кошках и человеке. Задача состояла в различении двух яркостей, при этом сложность задачи варьировалась: всего предполагалось три уровня трудности различения. Кроме того, предусматривались три уровня мотивации, а именно: слабый, средний или сильный электрический удар как наказание за ошибки.

Общие результаты представлены на рис. 1. На абсциссе отложены уровни силы электрического удара, на ординате — число проб, необходимых для достижения одного и того же критерия хорошего

---

<sup>1</sup> Экспериментальная психология. / Ред.-сост. П. Фресс, Ж. Пиаже. М.: Прогресс, 1975. С.120—125 (с сокращ.)

различения. Три кривые соответствуют трем уровням трудности задачи.

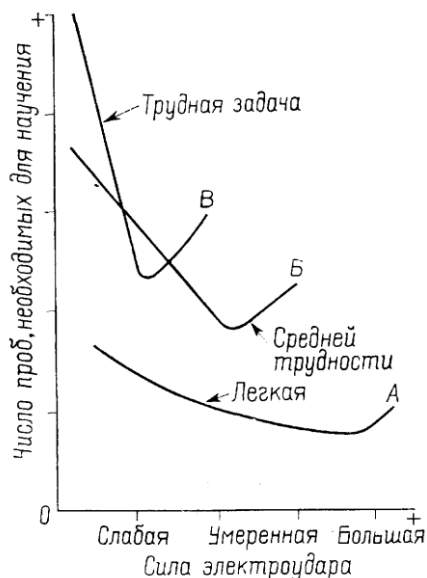


Рис. 1. Схема, иллюстрирующая закон Йеркса—Додсона (по: [5], р. 307).

Они показывают, что в каждом случае имеется оптимум мотивации, при котором научение является наиболее быстрым. Однако результаты свидетельствуют также о том, что этот оптимум зависит и от трудности задачи, поэтому закон Йеркса-Додсона можно сформулировать следующим образом: «С увеличением трудности задачи интенсивность наказания, определяющая оптимальную скорость научения, должна приближаться к пороговой величине». Это означает, что в случае трудной задачи оптимум достигается при слабой мотивации, тогда как при легкой задаче он соответствует сильной мотивации. Очевидно, что при легкой задаче избыточная мотивация не вызывает нарушений поведения, но такая возможность возникает при трудных задачах.

Еще одним подтверждением этого закона являются результаты Патрика ([2]), полученные на человеке. Испытуемого помещали в кабину с 4 дверями, из которой он должен был как можно быстрее найти выход. Для этого нужно было определить дверь, которая не запиралась, причем место искомой двери менялось в случайном порядке, но никогда не повторялось два раза подряд. Следовательно, логического решения задачи не существовало, однако испытуемый мог найти более или менее

рациональную стратегию. Если усиливали мотивацию испытуемого (в кабине сверху сыпались гвозди или пропускался слабый электрический ток через пол), решения становились менее рациональными, более стереотипными и в конечном счете неэффективными.

### **Литература**

1. Lindsley D. B. Emotions and the electroencephalogram. — In: Reymert M. L. Feelings and emotions, 1950.
2. Patrick J. R. Studies in rational behavior and emotional excitement: the effect of emotional excitement on rational behavior of human subjects, *J. comp. Psychol.*, 1934, 18, 153—195.
3. Piéron H. De l'actinie à l'homme, 2 vol. Paris, P.U.F., 1959.
4. Yerkes R. M., Dodson J. D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation, *J. comp. neurol. Psychol.*, 1908, 18, 458—482.
5. Young P. T. Emotion in man and animal, New York, Wiley, 1943.



**Жюль Нюттен**

## **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ФРУСТРАЦИИ<sup>1</sup>**

**Нюттен (Nuttin) Жозеф** (1909—1988) — бельгийский психолог, автор теории строения и развития мотивации человека в целостной структуре поведения. Создатель теории и метода исследования «временной перспективы личности». Первый декан психологического факультета университета г. Левена. Автор главы по психологии мотивации в многотомной «Экспериментальной психологии» под редакцией П. Фресса и Ж. Пиаже, откуда и извлечены ниже следующие описания экспериментальных исследований фрустрации, проведенных Т. Дембо с коллегами.

*Сочинения: Psychanalyse et conception spiritualiste de l'homme: une theories dynamique de la personnalite normale (1950); La structure de la personnalite (1975); La perspective temporelle dans le comportement humain. Etude theorique et revue de recherches (1979); Théorie de la motivation humaine: du besoin au projet d'action (1985) и др.*

Проблему фрустрации следует изучать в тесной связи с тем, что было сказано о конфликте, и с тем, что будет сказано о механизмах разрядки неудовлетворенной мотивации. На многочисленные исследования в этой области оказали влияние главным образом две школы: школа Левина и школа Йельского университета. Работа Дембо, ученицы Левина, является фундаментальной для анализа ряда важных понятий.

### **1. БАРЬЕРЫ ВНУТРЕННИЕ И ВНЕШНИЕ**

**А) Задачи, не имеющие решения.** Дембо [2] предлагала своим испытуемым — студентам университета — задачи, не имеющие решения, что, однако, не являлось очевидным с первого взгляда. В экспериментах первого типа испытуемый сидел на расстоянии 3,5 м от стола, на котором стояли две бутылки. Испытуемый получал 10 деревянных колец диаметром 15 см. По инструкции от него требовалось набрасывать кольца на одну из бутылок до тех пор, пока ему не удастся набросить все 10 колец подряд. Предварительно экспериментатор установил, что в данных условиях решить эту задачу практически невозможно. В эксперименте второго типа испытуемый находился на огороженной квадратной площадке (со стороной 2,5 м) образованной деревянными планками, лежащими на полу лаборатории. Внутри квадрата стоял стул. На расстоянии 120 см от квадрата

---

<sup>1</sup> Экспериментальная психология. / Ред.-сост. П. Фресс, Ж. Пиаже. М.: Прогресс, 1975. С. 77–80, 82, 84 (с сокращ.)

находилась подставка (высотой 110 см), на которой лежал цветок. По инструкции требовалось достать цветок рукой таким образом, чтобы ноги все время оставались на квадрате. Испытуемый вскоре находил способ сделать это (встав на колени). Тогда экспериментатор просил его найти второй способ. Часто испытуемый находил второе решение; он помещал стул между цветком и квадратом и доставал цветок, опираясь на стул и не отрывая ног от квадрата. Ободренный успехом, испытуемый получал задание найти третий способ, хотя это было невозможно, несмотря на неоднократные требования экспериментатора. Таким образом создавалась новая для испытуемого ситуация неразрешимой задачи. Дембо ободряла испытуемого и, если это было необходимо, оказывала на него некоторое давление, чтобы испытуемый продолжал поиски в течение одного-двух часов, а то и больше. В отдельных случаях опыт продолжался даже 2–3 дня подряд. Такая ситуация, постепенно становившаяся для испытуемого все более напряженной и невыносимой, позволяла исследователю изучать процесс возникновения гнева. Он мог быть иногда настолько силен, что вызывал бурные реакции по отношению к некоторым предметам и даже по отношению к экспериментатору.

**Б) Новые понятия.** В работе Дембо впервые были использованы многие понятия, которые позднее стали предметом изучения в целом ряде экспериментальных исследований. Отметим, в частности, понятия уровня притязаний в связи с переживанием успеха и неудачи, замещения (*Ersatz*), степени реальности и ирреальности действия, а также известные топологические схемы Левина, воспроизводящие различные структуры личности и социальных отношений.

Что касается препятствий, то Дембо описала ситуацию и реакцию испытуемого как конфликт между барьерами двух видов. К первому виду относятся внутренние барьеры, препятствующие достижению цели. Такими барьерами могут быть материальные объекты, а также сложность задачи или неумение испытуемого. Внешние барьеры, согласно Дембо, — это барьеры, которые мешают испытуемому уменьшить напряжение путем выхода из поля, то есть путем отказа от задачи; в данном случае таковыми являются вся совокупность социальных отношений между экспериментатором и испытуемым, равно как и то, что последний принял задачу и должен, таким образом, выполнить ее. Конфликт, создававшийся в эксперименте Дембо, соответствовал такой безвыходной для человека ситуации, когда он в ходе бесплодных попыток обнаруживает, что не отвечает требованиям, которые налагает на него задача и его социальные обязанности.

---

<sup>1</sup> Работа Дембо предшествует работе Хоппе, хотя опубликована она была на год позже. — *Прим. авт.*

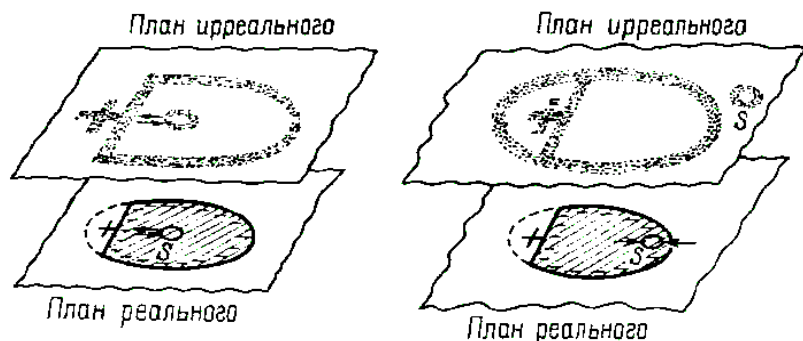


Рис. 1а и 1б. Топографические схемы школы Левина.

Над планом реального с его непроницаемыми барьерами (обозначенными сплошной линией) испытуемый помещает, в воображении, ситуацию в ирреальном плане, где и поле и барьер становятся проницаемыми (точечный рисунок), что позволяет испытуемому как приблизиться к предмету, так и выйти из поля [2].

Дембо отмечает в поведении испытуемого суетливое чередование приближений и удалений от барьера внутри поля, что свидетельствует об амбивалентном характере препятствия и вызывает реакции невротического характера. Именно в такой все более мучительной для испытуемого ситуации можно изучать некоторые характерные процессы. Упомянем, прежде всего, уход в область ирреального, то есть отход испытуемого — с помощью познавательных способностей и воображения — от реальной ситуации, чтобы найти решения в воображении. В воображении внутренние и внешние барьеры становятся менее ригидными, то есть более преодолимыми для испытуемого. На рис. 1а,б представлены топографические схемы Левина. Над планом реального, где испытуемый оказывается внутри некоторого поля действия и который отделен от объекта-цели (крест) сплошной линией, постепенно надстраивается план ирреального, в котором барьеры являются менее плотными (точечные линии). Испытуемый может фактически оставаться внутри поля, но представлять себе путь к цели как менее сложный (см. план ирреального на рис. 1а с испытуемым внутри эллипса); случается также — и это другой очень важный процесс, — что испытуемый «выходит из поля» (см. план ирреального на рис. 1б, где испытуемый находится за пределами поля). Испытуемый, например, может приступить к чтению газеты, после того как он пытался убедить экспериментатора закончить опыт. Но, даже выйдя из

поля, испытуемый, тем не менее, еще не полностью освободился от задачи. В его поведении проявляется определенная связь с полем: он не чувствует себя свободным и ждет новых инструкций.

Еще одним важным процессом, описанным Дембо, является *разрушение* поля. Структуры внутри поля и структуры личности деформируются, причем не только препятствия или барьеры приобретают отрицательную валентность, но и все поле, включая экспериментатора, становится враждебным миром; с другой стороны, случается так, что испытуемый становится более откровенным (дезинтеграция психических структур).

## 2. ФРУСТРАЦИЯ И РЕГРЕССИЯ

А) Один из эффектов фрустрации состоит в регрессии поведения в смысле возврата к более примитивным его формам. Самым фундаментальным в этой области является экспериментальное исследование Баркера, Дембо и Левина [1]. Авторы, прежде всего, построили шкалу, показывающую по месяцам развитие ребенка, как оно проявляется в игре. Действительно, известно, что игровое поведение становится с возрастом все более организованным и структурированным, оно предполагает все более разнообразные, дифференцированные и детализированные действия, равно как и более богатую фантазию. В опыте 30 способных детей-дошкольников последовательно участвовали в 3 различных игровых ситуациях. Дети были разделены на три возрастные группы: в первую входило 10 детей в возрасте 2–3 лет со средним коэффициентом интеллекта<sup>1</sup> ( $IQ$ ), равным 114,8; во вторую — 12 детей в возрасте 3–4 лет со средним  $IQ$  — 125,3; в третью — 8 детей 4–5 лет со средним  $IQ$  — 125,6. В течение 30 мин каждый ребенок мог свободно один играть с игрушками в одной из половин комнаты, разделенной перегородкой. На следующий день ему был открыт доступ и во вторую половину комнаты (перегородка поднималась), где он мог 15 мин играть с игрушками гораздо более привлекательными, чем в первый день. Затем без всяких объяснений экспериментатор прерывал игру и отводил ребенка в первую половину комнаты, где он мог продолжать играть в течение 30 мин с менее привлекательными игрушками первого дня. Перегородка, разделявшая комнату, заменялась на этот раз прозрачной сеткой, так что ребенок мог видеть сквозь нее все те прекрасные игрушки, которые были теперь ему недоступны.

---

<sup>1</sup> Шкала интеллекта, где среднее значение равно 100 (при этом значении «умственный возраст» ребенка соответствует его хронологическому возрасту), а стандартное отклонение равно 15. — *Прим. ред.*

**Б) Результаты.** Качество игры — то есть уровень ее организации — измерялось в первый день с помощью упомянутой шкалы. Оно измерялось еще раз в ситуации фрустрации (30-минутная игра с игрушками первого дня на заключительной стадии эксперимента). Таким образом, сравнивая полученные с помощью шкалы результаты каждого ребенка, можно вычислить разницу между уровнями развития игры, выраженными в месяцах. Результаты показывают, что происходит регрессия, или «примитивизация», игры, выражающаяся в менее организованной и менее дифференцированной деятельности: действия и интересы становятся более ограниченными, манипуляции — невыразительными, наблюдается меньшая степень отражения реальности и временной перспективы. Более того, было отмечено, что регрессия глубже у детей с более выраженными признаками фрустрации. Десять детей, у которых наблюдалась меньшая фрустрация в результате прекращения игры с привлекательными игрушками, были также и менее агрессивными.

### **Литература**

1. Barker R., Dembo T., Lewin K. Frustration and regression: an experiment with young children. \ Studies in topological and vector psychology, vol. II, Univ. Iowa Stud, Child Welf., 1941, 18, N 1, p. 1–314.
2. Dembo T. Der Arger als dynamisches problem. Psychol. Forsch., 1931, 15, 144 p.

**Курт Левин, Тамара Дембо, Леон Фестингер,  
Роберт Сирс**

## **УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ<sup>1</sup>**

**Дембо (Dembo) Тамара<sup>2</sup>** (1902–1993) – немецкий, а затем американский психолог, ученица и сотрудница Курта Левина. Относится к основателям реабилитологической психологии. Автор ряда классических экспериментальных исследований фрустрации, гнева, конфликта, уровня притязаний. Родилась и провела детство в Баку, в 1921 г. приехала учиться в Берлин, где стала учиться и работать вместе с другими выходцами из России – Б. Зейгарник, М. Овсянкиной и Г. Биренбаум – в Психологическом институте у К. Левина. Закончив учебу, выполнила диссертационное исследование «Гнев как динамическая проблема» под научным руководством К. Левина и В. Келера. В этом исследовании в качестве способа вызвать гнев в лабораторных условиях использовала нерешаемые задачи, применение которых позволило также описать различные реакции на фрустрацию. После защиты диссертации в 1930 г. переехала в Нидерланды, где стала работать в Университете Гронингена со знаменитым голландским зоопсихологом и основателем утрехтской феноменологической школы Ф. Бойтендайком, проводя работы по изучению интеллекта животных (прежде всего крыс) и пытаясь анализировать результаты с позиций топологической психологии К. Левина. Когда оставаться в Европе стало опасно, эмигрировала в США и продолжила свою научную карьеру в целом ряде университетов, среди которых – Корнель, Гарвард и Стенфорд. До смерти Левина в 1946 г. продолжала совместные с ним работы. С 1953 по 1980 г., работала в Университете Кларка, где принимала активное участие в создании реабилитологической психологии, но при этом оставалась верна своей теоретической ориентации.

*Сочинения: Der Arger als dynamisches problem. (1931); Studies in topological and vector psychology (1941, соавт. Barker R.G., Lewin K.); Studies in adjustment to visible injuries: Social acceptance of the injured (Journal of Social Issues, 1948, Vol.4: соавт. Ladieu-Leviton G., Adler D.L.) и др.*

**Сирс (Sears) Роберт** (1908-1989) – американский психолог, специалист в области психологии развития, психологии личности, психологии искусства. Научную степень получил в Йельском университете. Был председателем Американской Психологической

---

<sup>1</sup> Lewin K., Dembo T., Festinger L., Sears P. Level of aspiration. In: Hunt I. (ed.) Personality and the behavior disorders, vol. I. N.Y.: 1944. (с сокращ.)

<sup>2</sup> При подготовке справки использованы материалы из недавно открытых личных архивов Т. Дембо, подробно изложенные и проанализированные в статье: R. van der Veer. Tamara Dembo's European Years: Working with Lewin and Buytendijk. // Journal of the History of Behavioral Sciences. 2000. Vol.36.

Ассоциации (1951) и ряда научных советов и организаций США. С 1953 г. — профессор психологии Стэнфордского университета, с 1961 по 1971 год — декан факультета гуманитарных наук в Стэнфорде. В начале научной карьеры занимался проблемами психологии мотивации и психодинамики, затем через теорию научения перешел к исследованиям в области детской психологии (в частности, развития личности ребенка). После ухода в отставку с поста декана занимался изучением процессов старения, а также проводил историко-биографические исследования (в частности, опубликовал анализ биографии Марка Твена с психологической точки зрения).

*Сочинения: Frustration and Aggression (1939, co-auth. Dollard, Doob, Miller, Mowrer); Patterns of Child Rearing (1957, co-auth. Maccoby and Lewin); Identification and Child Rearing (1965, co-auth. Rau and Alpert); The Seven Ages of Man (1973, ed. with Feidman) и др.*

Сведения о биографии Курта Левина и Леона Фестингера см. в справках к соответствующим статьям в данной хрестоматии.

Почти любой комплекс психологических проблем особенно в области мотивации и личности с необходимостью включает проблемы цели и целенаправленного поведения. Значимость проблемы цели поведения особенно велика применительно к культуре с таким сильным элементом соперничества, как наша. До последнего времени, однако, было мало попыток изучения феномена цели как такового и влияния достижения или недостижения цели на поведение индивида. Концепция «уровня притязаний» Дембо [1] прояснила возможность изучения целевых уровней. Хоппе [3] провел первый эксперимент, направленный на анализ феномена уровня притязаний. К настоящему времени накопилось достаточно большое количество экспериментальных результатов.

**1. Типичная последовательность событий.** При обсуждении многих проблем и аспектов уровня притязаний полезно рассмотреть характерную последовательность событий. Человек выбил 6 очков, стреляя в мишень, в центре которой находится 10. Он решает в следующий раз попробовать выбить 8. Он попадает в 5, сильно разочарован и решает в следующий раз снова выбить 6. Мы можем выделить в этой последовательности следующие основные моменты:

- 1) предшествующее действие (в нашем примере «выбил 6 очков»);
- 2) установление уровня притязаний — решение о цели следующего действия («попробовать выбить 8»);
- 3) исполнение действия («выбил 5»);
- 4) реакция на достигнутое, такая, как чувство успеха или неудачи («разочарования»), прекращение всей деятельности или продолжение ее с новым уровнем притязаний («попробовать снова выбить 6»).

Каждый из этих четырех моментов можно рассматривать в его

отношении к другим. В случае, когда индивид начинает новую деятельность, прошлое действие, конечно, отсутствует, но у индивида может быть опыт в похожей деятельности.

Каждый момент временной последовательности представляет ситуацию, по отношению к которой встают характерные проблемы. Для динамики уровня притязаний момент 2 (установление уровня притязаний) и момент 4 (реакция на достигнутое) особенно важны. Сразу возникают две проблемы:

а) чем определяется уровень притязаний;

б) каковы реакции на достижение или недостижение уровня притязаний.

**2. Пояснение терминов.** Прежде чем приступить к обсуждению экспериментальных данных, следует прояснить некоторые термины и факторы, входящие в очерченную выше последовательность.

«Цель действия», «идеальная цель», «внутреннее несоответствие». Уровень притязаний предполагает цель, имеющую внутреннюю структуру. В нашем примере индивид не просто стреляет, а пытается попасть в мишень и даже в определенную область мишени. Но что он в действительности хочет сделать, так это попасть в центр. Это его «идеальная цель». Зная, что это «слишком трудно», он ставит целью очередного действия «попасть в восьмерку». Это мы будем называть «целью действия». Уровень цели действия обычно берется как критерий уровня притязаний индивида в данное время. Франк, один из первых исследователей в этой области, определяет уровень притязаний как «уровень будущих действий при решении знакомой задачи, который индивид, знающий свой уровень прошлых действий в этой задаче, явно предполагает достичь» [2, с. 119].

Постановка цели в точке 2 временной последовательности не означает, что индивид оставил свою идеальную цель. Чтобы понять этот момент поведения, мы должны рассмотреть цель отдельного действия внутри всей целевой структуры индивида. Эта структура может включать несколько более или менее реальных целевых уровней. Целевые уровни внутри одной целевой структуры могут включать высокую цель мечты, несколько более реалистичную цель намерения, далее — уровень, которого человек ожидает достигнуть, когда он пытается объективно оценивать ситуацию, и низкий уровень, который он достигнет, если счастье от него отвернется. Где-то на этой шкале будет расположено то, что можно назвать целью действия, т. е. то, что человек «пытается сделать в данное время»; где-то выше будет находиться идеальная цель. Иногда индивид будет приближаться к этой идеальной цели, иногда же расстояние между идеальной целью и целью действия будет увеличиваться. Назовем это «внутренним



несоответствием».

Другая характеристика целевой структуры — это несоответствие между уровнем цели действия и уровнем ожидаемого результата. Эта разница может быть прямо охарактеризована как «несоответствие цель-ожидание». Это несоответствие будет частично зависеть от уровня субъективной вероятности, которого индивид придерживается в отношении шансов достижения цели действия. Одно из выражений субъективной вероятности — уровень уверенности.

*«Целевое несоответствие».* Можно сравнить уровень притязаний, например, уровень цели действия в точке 2 нашей временной последовательности с уровнем прошлого действия — точка 1 той же последовательности. Разницу между этими двумя уровнями мы будем называть «целевым несоответствием». Целевое несоответствие считается положительным, если уровень цели выше уровня прошлого действия, в противоположном случае мы имеем дело с отрицательным целевым несоответствием.

*Величина достижения; успех и неудача.* Индивид установил свой уровень притязаний и затем произвел действие, имея в виду эту цель (точка 3 нашей временной последовательности). Результат этого действия можно назвать «величиной достижения». Разница между уровнем притязаний и величиной достижения будет «несоответствием достижения». Оно считается положительным, если достижение выше уровня притязаний, и отрицательным, если достижение ниже уровня притязаний.

Два главных фактора, от которых зависит чувство успеха или неудачи, — это знак и размер «несоответствия достижений». Термины «успех» и «неудача» будут употребляться для обозначения субъективного (психологического) чувства успеха и неудачи, а не разницы между уровнями притязаний и достижения. В быту мы говорим об успехе и неудаче в обоих смыслах, иногда относя их к разнице между точками 2 и 3 (уровень притязаний и новое действие), иногда же — к точке 4 (реакция на новое действие). Мы называем разницу между точками 2 и 3 «несоответствием достижений», а успехом или неудачей — реакцию на это несоответствие (точка 4 нашей последовательности).

*Словесная цель и действительная цель.* Как измерить или операционально определить различные целевые уровни действия — на этот технический вопрос в разных исследованиях приходится отвечать по-разному. В эксперименте наблюдение или измерение уровня действия (точки 1 и 3 временной последовательности) обычно не составляет труда. Трудным оказывается измерение уровня притязаний и других точек психологической целевой структуры, таких, как идеальная цель и уровень ожидания.

Можно было бы использовать несколько реакций для косвенного определения уровня притязаний, если бы были известны его законы. Одним из лучших методов определения уровня притязаний, идеальной цели, а также уровня ожидания является пока прямое высказывание субъекта. Конечно, существует опасность, что словесное или письменное утверждение не будет на самом деле открывать «истинную цель» индивида или «истинное ожидание». Например, нельзя спрашивать индивида после действия в точке 4 нашей временной последовательности, каков был его уровень притязаний в точке 2 — после неудачи его словесное высказывание может быть рационализацией. Важно иметь словесное высказывание в ситуации, к которой оно относится. В случае, когда социальная атмосфера относительно благоприятна, прямое высказывание индивида является лучшим операциональным определением различных целевых уровней. При выборе задач с различной степенью трудности в качестве меры для определения цели действия может быть использовано поведение индивида.

*Размер целевых единиц.* Индивид может пытаться накинуть кольцо на стержень и при этом может достичь или не достичь своей цели. В другом случае цель может состоять в том, чтобы накинуть на стержень серию из пяти колец. Насколько высоко достижение (один промах, три промаха) — можно установить только после того, как брошены все пять колец. Реакция испытуемого на соответствующее достижение, сопровождающаяся чувством успеха или неуспеха, будет относиться в последнем случае к достижению в целом, а не к каждому броску в отдельности.

Размер единиц деятельности, к которой относится цель, является важным моментом, который нужно учитывать при обсуждении проблемы уровня притязаний. Максимальный размер и сложность единиц, к которым может относиться цель, — важные характеристики определенных возрастных групп детей. Чтобы избежать недоразумения, нужно всегда иметь в виду этот размер и характер единиц деятельности.

## ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Теоретические соображения показывают, что большинство качественных и количественных результатов, относящихся к уровню притязаний, могут быть связаны с тремя факторами, а именно: с поиском успеха, стремлением избежать неудачи и с когнитивными факторами вероятностного ожидания. Действие этих сил определяет выбор будущей цели. Величина этих сил, а также величины, связанные с субъективной вероятностью, зависят от многих аспектов жизненного пространства индивида в данное время, в частности от того, каков его прошлый опыт и какова система ценностей, характеризующая его культуру и его личность.

В целом изучение уровня притязаний достигло той стадии, когда природа проблем и их отношений к другим областям достаточно ясны, чтобы направлять будущие исследования. Внутри области «целевого поведения» можно разделить проблемы «борьбы за цель» и проблемы «постановки цели». «Борьба за цель» — это поведение, направленное к уже существующей цели и тесно связанное с проблемами приближения к цели, разочарования, достижения цели и завершения поведения. Постановка цели связана с вопросом о том, какая цель появится и станет действующей после того, как будет достигнута или не достигнута другая цель. Внутри этого поля лежат, например, проблемы психологического пресыщения и большая часть проблем уровня притязаний. Последние, однако, тесно переплетены со всеми проблемами целевого поведения.

### **Литература**

1. Dembo T. Der arger als dynamisches problem. — Psychol. Forsch., 1931, bd. 15.—144p.
2. Frank J. Some Psychological determinants of the level of Aspiration //American Journal of Psychology. 1935. V.47
3. Hoppe F. Erfolg und Misserfolg // Psychol. Forsch. 1930, B.14.

## Леонард Берковиц

### ИЗУЧЕНИЕ АГРЕССИИ В ЛАБОРАТОРИИ<sup>1</sup>

#### СТАНДАРТНАЯ ПРОЦЕДУРА ЭКСПЕРИМЕНТА

##### Машина агрессии Басса

Сначала нам следует четко определить само понятие лабораторного исследования. Приведу конкретный пример процедуры, использовавшейся во многих экспериментах: это хорошо известный метод лабораторного исследования физической агрессии — изобретенная Арнольдом Бассом (*Arnold Buss*) «машина агрессии»<sup>2</sup>.

Эта техника использовалась Бассом для того, чтобы оценить степень агрессивности испытуемых в исследованиях, посвященных эффектам фрустрации. Тот же самый метод, подчас с минимальными модификациями, применялся Бассом и в других его многочисленных работах.

У входа в лабораторию испытуемый встречал экспериментатора и своего коллегу-студента, играющего роль такого же испытуемого, а на самом деле — помощника ученого, проводившего эксперимент. (В подавляющем большинстве случаев оба, и испытуемый, и помощник экспериментатора, были мужчины.) Сперва экспериментатор излагал "легенду" — сообщал информацию о мнимой цели исследования. Он объяснял, что испытуемые будут участвовать в исследовании того, как наказания воздействуют на обучение, и что один из них будет играть роль учителя, а другой — ученика.

Наивный испытуемый как бы случайно выбирался учителем. Затем его отводили в контрольное помещение, где показывали «учебный материал», объясняли процедуру передачи материала ученику и порядок записи ответов. Испытуемому также объясняли, что после каждой проверки он должен дать «ученику» понять, был ли ответ правильным или нет.

Учителю разрешалось давать световой сигнал, если ученик даст верный ответ, и наказывать ученика за ошибки ударом тока. Испытуемому показывали аппарат, маленькую коробку с рядом из десяти кнопок — это и была «машина

---

<sup>1</sup> Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. С.475—480.

<sup>2</sup> Техника машины агрессии была впервые описана в книге Басса «Психология агрессии» (*The psychology of aggression*), 1961, являющейся первой обзорной работой, посвященной экспериментальным исследованиям агрессии. Стэнли Милгрэм разработал очень похожую процедуру для проведения экспериментов по послушанию. Милгрэм и Басс по-дружески оспаривали первенство в применении машины агрессии. Процедура указанных здесь экспериментов применялась в исследованиях Басса (см.: Buss, 1966).

агрессии». Первая кнопка, как объяснял экспериментатор, — для нанесения самого легкого удара тока, последующие кнопки служат для причинения все более сурового наказания, предел боли определяется кнопкой 10. Испытуемому говорили, что он должен наказывать ученика за каждую ошибку, но, будучи учителем, он может выбирать интенсивность удара, который хочет назначить. Затем экспериментатор демонстрировал применение ударов тока нескольких уровней, от 5-го и ниже, так чтобы у испытуемого сложилось некоторое впечатление о наказании, которое он применяет. (Кроме того, эти примеры убеждали испытуемого в реальности совершаемых им действий.) После этого «ученика» (помощника экспериментатора) приводили в то же помещение и давали инструкции, касающиеся материала, который нужно было изучить. Наивного испытуемого просили прикрепить электроды к пальцу ученика.

Затем начинали проведение тестирования. Помощник экспериментатора делал ошибки в заранее отмеченных местах, одних и тех же для каждого испытуемого. В стандартном эксперименте Басса после первоначальной серии «разогревающих» упражнений испытуемый получал, например, возможность наказать ученика в двадцати шести случаях из шестидесяти. Степень агрессивности испытуемого оценивалась в зависимости от интенсивности ударов тока, назначаемых им «ученику».

Разумеется, никакой «ученик» не подвергался болевому воздействию, а испытуемый не производил никаких реальных ударов тока. Важно отметить, что с точки зрения испытуемого в эксперименте это были умышленные попытки причинить боль другому человеку.

## МОДИФИКАЦИИ И ВАРИАНТЫ

Ряд исследователей видоизменили процедуру с *машиной агрессии*, так как все возрастающее число студентов, которых экспериментаторы брали в качестве испытуемых, уже зачастую слышали об использовании ударов током в работе психологов. Некоторые видоизменения состояли лишь в том, что использовались другие стимулы неприятных ощущений. Например, испытуемым иногда говорили, что они будут применять к другому человеку воздействие резких звуков. В другой вариации той же самой процедуры, независимо от типа наказания, исследователи отмечали, сколько времени испытуемый держит руку на кнопке «*машины агрессии*», и агрессивность измерялась исходя из предположения, что длительность — еще один показатель тенденции испытуемого причинять боль другому человеку.

Узнав об исследованиях с использованием «машины агрессии», люди обычно задаются целым рядом вопросов. Один такой вопрос состоит в

следующем: каким мотивом руководствуются испытуемые, наказывая «ученика»? Несмотря на то, что исследователи рассматривают интенсивность наказания в качестве показателя силы желания причинить боль другому человеку, испытуемый может руководствоваться еще одним мотивом в *применении* наказания — возможным желанием помочь ученику. Может быть, испытуемый хочет заставить ученика показать более высокие результаты, а может быть им движет желание содействовать экспериментатору? Как мы можем выяснить, действительно ли испытуемый собирался причинить вред другому человеку? Чтобы свести к минимуму вероятную двусмысленность, некоторые исследователи указывают в «легенде», что наказание не окажет ученику помощи<sup>1</sup>.

**Другие процедуры с причинением физического ущерба.** Другие процедуры также использовались в экспериментальном изучении агрессии, хотя они не были столь популярны, как изобретение Басса. В частности, испытуемым предлагали нажимать на кнопку (или телеграфный ключ) определенное количество раз, а не выбирать интенсивность наказания.

Во многих из моих собственных ранних экспериментов я, например, часто давал испытуемым понять, что они оценивают выполнение студентом определенной задачи. Им говорили, что другой человек должен разрешить определенную проблему и знает, что его работа будет оцениваться. Каждому испытуемому по очереди показывали решение партнера и просили оценить «работника», назначив ему от одного до десяти ударов ударов тока (в более поздних экспериментах применялся неприятный звук). Один удар означал, что работа считалась очень хорошей, а десять ударов подразумевали неудовлетворительную оценку. Предполагалось, что так как все испытуемые оценивали одно и то же в чем-то двусмысленное решение, то те, кто в сумме назначал самое большое количество ударов, имели наиболее сильное желание причинить «работнику» боль (см., например: Berkowitz & LePage, 1967).

---

<sup>1</sup> Роберт Барон писал об этой проблеме в своей книге «Человеческая агрессия» (*Human aggression*, 1977, р. 60—62). Он приводит доказательства того, что многие студенты считали, будто применяемое ими наказание может принести ученику пользу. Чтобы снизить или исключить эту убежденность, Барон не применяет легенду об «учителе и ученике». Вместо нее он рассказывает своим испытуемым, что они участвуют в исследовании физиологических реакций на «неприятные стимулы». Задача испытуемых — передать партнеру неприятный стимул (удар тока или сильный звук). Испытуемым предоставляется свобода выбора интенсивности стимула, который они применяют. В другой вариации данной процедуры Доннерстейн (см.: Donner & Berkowitz, 1981) применил видоизмененную парадигму учителя-ученика, сообщая испытуемым, что уровень наказания никак не повлияет на выполнение задания их партнером.

Существует ряд вариаций этого базового метода и некоторые другие техники, принципиально отличающиеся от парадигм Басса и Берковица. Интересная процедура использовалась Стюартом Тейлором (Stuart Taylor) и его помощниками (см.: Taylor, 1967; Baron, 1977, p. 66—68). Это процедура соревнования на скорость реакции. В эксперименте такого типа субъекту внушали, что он и другой человек должны пройти ряд испытаний. По сигналу «вперед» каждый из них должен был как можно быстрее ударить током соперника. Испытуемым разрешалось варьировать силу шока, который они назначают сопернику во время каждого испытания. Степень агрессии измерялась уровнем устанавливаемого испытуемым электротока<sup>1</sup>.

**Какое значение имеют различия процедур?** Поскольку лабораторные методы широко варьируются, вы можете задаться вопросом, действительно ли все данные способы измерения агрессии отражают реальные агрессивные склонности субъекта. Схожи ли измерения, базирующиеся на интенсивности наказания, скажем, с теми, которые основаны на числе установленных наказаний? Свидетельствуют ли оба эти параметра об одном и том же виде агрессии?

Полагаю, что на этот счет я могу вас успокоить. Данные процедуры, в самом деле, имеют много общего. В каждом отдельном случае субъекты уверены в том, что умышленно причиняют боль другому человеку. Всякая агрессия подразумевает намеренное причинение вреда другому человеку, и в этом смысле данные параметры являются показателями агрессии (в большей или меньшей степени). Более того, исследования, использующие разные методы, часто демонстрируют сходные результаты (см.: Carlson, Marcus-Newhall & Niller, 1990).

Техники выбора интенсивности и числа наказаний все же различаются

---

<sup>1</sup> Так как студенты, во многом благодаря классическим работам Милгрема (1963) о повиновении, уже познакомились с использованием в психологических исследованиях электрошока и других негативных стимуляций, то сейчас становится все важнее придумывать процедуры, при которых испытуемые знали бы, что они причиняют боль другому человеку, однако не осознавали, что это каким-либо образом связано с поведением, не одобряемым обществом. Одна из возможных техник, развиваемая итальянским исследователем Каппара (см.: Caprara, Passerini, Pastorelli, Renzi, & Zelli, 1986), требует от субъекта причинять боль жертве, наградив ее меньшим количеством денег, чем полагалось по правилам. Так, когда правила позволяли испытуемым дать жертве, скажем, 1 доллар за правильный ответ, они могли причинить ей боль — и достаточно изощренным способом, — дав меньшее количество денег. Чем меньше они давали за правильный ответ, тем сильнее ранили жертву. Экспериментальные данные, полученные Маммендеем (Mummenday, 1978), дают основание предполагать, что лишение другого человека денег психологически в значительной степени эквивалентно причинению ему боли.

в одном важном отношении, и данное отличие иногда может быть достаточно существенным. По крайней мере, в некоторых экспериментах субъекты проявляют больше импульсивности и меньше осознают, что именно они делают: это происходит тогда, когда им приходится нажимать на одну и ту же кнопку электрошока несколько раз, а не выбирать кнопку степени по интенсивности. Можно предположить, что сознательный выбор человека, насколько интенсивный удар тока он применит в данном случае, может определяться его мнением о социальной допустимости той или иной силы шока; это ограничение не срабатывает, когда определяется количество, а не сила ударов.

### **Литература**

1. Baron, R.A. (1977). *Human aggression*. New York: Plenum.



## Абу Али Ибн Сина

### О ВЫЯВЛЕНИИ ПРЕДМЕТА СТРАСТНОЙ ЛЮБВИ<sup>1</sup>

**Абу Али ибн Сина (Авиценна)** (ок. 980—1037) – выдающийся ирано-таджикский мыслитель, врач и естествоиспытатель, один из величайших энциклопедистов в истории науки. Автор более чем 300 произведений, из которых около 50 посвящены философским вопросам. Создатель естественнонаучного учения о душе, обобщившего достижения античной философии и арабоязычной науки. В своем главном медицинском труде – «Каноне врачебной науки», который в течение нескольких веков использовался в качестве основного учебника на медицинских факультетах европейских университетов и служил настольной книгой как восточных, так и европейских врачей – заложил основы возрастной и дифференциальной психофизиологии, а также высказал ряд идей относительно воспитания. Ему приписываются и первые экспериментальные работы, посвященные психофизиологии эмоциональных состояний.

*Сочинения (в рус. пер.): Избранные философские произведения (1980); Канон врачебной науки. В 3 частях (1994).*

[Любовь] — заболевание вроде наваждения, похожее на меланхолию. Нередко человек навлекает ее на себя, подчиняя свои мысли восхищению образом и чертами, присущими [возлюбленной]; иногда этому способствует похоть, а иногда и не способствует. Признаки [этого заболевания] таковы: глаза [у больного] ввалившиеся, сухие, слезы появляются только при плаче, веки непрерывно двигаются, [больной] часто смеется, как будто видит что-то приятное или слышит радостную весть или шутит. Дыхание у него часто прерывается и возвращается снова, так что он постоянно вздыхает; слушая любовные стихи, он радуется и смеется или горюет и плачет, особенно при упоминании о разлуке и расставании. Все его органы, кроме век, худеют, а веки, хотя глазные яблоки и вваливаются, становятся большими и толстыми вследствие бессонницы и вздохов, [направляющих] пары в голову. В поведении его нет порядка, пульс — неровный, совершенно беспорядочный, словно пульс удрученных горем. Пульс и состояние его изменяются при упоминании о возлюбленной и особенно при внезапной встрече с нею; так что по пульсу можно определить, что это именно его возлюбленная, если [влюбленный] в этом не признается. Определение предмета любви есть одно из средств лечения.

---

<sup>1</sup> Абу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки. Избранные разделы. В трех частях. М-Ташкент: изд-во МИКО «Коммерческий Вестник», изд-во «Фан» АН Рuz, 1994. Часть II, с. 44—45. Перевод У.И. Каримова.

Это делается так: называют много имен, повторяя их неоднократно, а [руку] держат на пульсе. Если пульс очень изменяется и становится как бы прерывистым, то, повторяя и проверяя это несколько раз, ты узнаешь имя возлюбленной. Затем таким же образом называют улицы, дома, ремесла, роды работы, родословия и города, сочетая каждое с именем возлюбленной и следя за пульсом; если он изменяется при повторном упоминании какой-либо из этих [примет], ты собираешь из них сведения о возлюбленной, ее имени, уборах и занятиях и узнаешь, кто она. Мы испытывали такой способ и получали [сведения], помогающие установить [личность возлюбленной]. Затем, если ты не находишь другого лечения, кроме сближения между ними, дозволяемого верой и законом, — осуществи его.

Мы видели одного человека, кому это возвратило здоровье, и [на костях у него] снова появилось мясо после того, как он дошел до [полного] исхудания, перешел в этом [все пределы] и подвергся тяжким, длительным заболеваниям и продолжительным лихорадкам из-за ослабления сил от страстной любви. Когда же он почувствовал, что [скоро] встретится с возлюбленной после повторных отсрочек, то [выздоровел] в самое короткое время. И удивились мы этому и сделали вывод, что естество послушно внушениям души.

Комплекс — это совокупность ассоциаций, своего рода картина более или менее сложной психологической природы; порой за этим стоит психологическая травма, порой же просто болезненность и повышенная напряженность. Довольно тяжело справиться со всем, что сопряжено с такой повышенной напряженностью. К примеру, собираясь сделать нечто для меня очень важное, я начинаю колебаться — вы, вероятно, заметили, что на заданный вами трудный вопрос я не могу ответить без промедления, ибо его предмет важен для меня; время реакции оказывается растянутым. Я начинаю запинаться, моя память не подает мне нужный материал. Эти отклонения обусловлены комплексом, даже в том случае, если предмет разговора не связан с моими личными комплексами. Просто это дело для нас крайне важно, и что бы это ни было, коль скоро наши чувства накалены, с этим трудно что-либо поделать. Причина в том, что подобные содержания так или иначе связаны с физиологическими реакциями, с процессами в сердце, с давлением, состоянием кишечника, дыханием, иннервацией кожи. Всякий раз, когда мы имеем дело с повышенным тонусом, соответствующий комплекс как бы обретает собственное тело или находит свое место в нашем теле и становится неуправляемым — ведь то, что беспокоит тело, просто так не отбросишь, его корни во мне, и оно не может не действовать на нервы. А то, что сопряжено со слабым тонусом и низкой эмоциональной значимостью, легко устранимо, ибо оно лишено корней. Оно не так цепко и ненавязчиво.

Если вы хотите что-то сказать или сделать, но, к несчастью, это намерение сталкивается с комплексом, вы говорите или делаете нечто отличное от того, что намеревались. Комплекс расстраивает ваши лучшие намерения; вам просто мешают, как если бы вы столкнулись с человеком или с внешними обстоятельствами. Исходя из этого, приходится признать, что комплексы обычно действуют так, как будто им присуща известная доля волевой энергии.

Поскольку комплексам в определенной мере присуща воля, т.е. своего рода эго, мы обнаруживаем, что в состоянии шизофрении они настолько освобождаются из-под контроля сознания, что становятся видны и слышны. Они появляются в форме видений, говорят голосами, похожими на голоса определенных людей. Данная персонификация комплексов сама по себе не обязательно является патологическим состоянием. В снах, на-

---

<sup>1</sup> Юнг К.Г. Тэвистокские лекции. М.: Рефл-бук, Ваклер, 1998. С.85–87 (с сокращ.)

пример, наши комплексы часто появляются в персонифицированной форме. Кто-то может натренировать себя до такой степени, что они станут видны и слышны ему даже в состоянии бодрствования. В йоге имеется специальное упражнение по раскалыванию сознания на его компоненты, каждый из которых обнаруживает себя как отдельная личность.

Комплексы — это автономные группы ассоциаций, движимые самостоятельными тенденциями, живущие своей жизнью, независимо от наших намерений. Я полагаю, что наше индивидуальное бессознательное, так же как и коллективное бессознательное, состоит из неопределенного (т.е. неизвестного) количества комплексов или фрагментарных личностей.

**А. Р. Лурия**

## **ДИАГНОСТИКА СЛЕДОВ АФФЕКТА<sup>1</sup>**

**Лурия Александр Романович** (1902–1977) – российский психолог, действительный член АПН СССР, профессор, с 1966 по 1977 г. – заведующий кафедрой медицинской психологии психологического факультета Московского Университета. Окончил факультет общественных наук Казанского университета (1921), где выполнил работу в традициях психоанализа, посвященную феномену моды, и Первый Московский медицинский институт (1937). В 1924–1934 гг. вместе с Л.С. Выготским разрабатывал проблемы психического развития ребенка. Одновременно выполнил исследование аффективных процессов. Главная область исследований – нарушения высших психических функций человека при локальных поражениях головного мозга. На основе учения о системном строении высших психических функций разработал принципиально новый подход к проблеме их мозговой локализации. Один из основателей современной нейропсихологии и психолингвистики.

*Сочинения: Этюды по истории поведения (совм. с Л.С. Выготским, 1930); The nature of human conflicts (1932); Травматическая афазия (1947); Восстановление функций мозга после военной травмы (1948); Высшие корковые функции человека и их нарушения при локальных поражениях мозга (1962); Мозг человека и психические процессы, в 2 томах (1963–1970); Нейродинамический анализ решения задач (совм. с Л.С. Цветковой, 1966); Основы нейропсихологии (1973); Основные проблемы нейролингвистики (1975); Язык и сознание (1979) и др.*

Проблема объективного познания чужого «я», чужих мыслей занимала уже несколько поколений психологов.

К разрешению ее современная наука благодаря развившимся объективным методам подошла теперь уже настолько близко, что в целом ряде случаев экспериментальная диагностика скрываемых личностью содержаний сознания перестает казаться невозможной, а методы такой диагностики не сегодня-завтра смогут войти в повседневную практику. Конечно, прежде всего, в этом заинтересована судебная и следственная практика.

Мы знаем, что каждое сильное аффективное состояние сопровождается глубокими нарушениями функций в организме человека.

---

<sup>1</sup> Текст состоит из фрагментов двух работ А. Р. Лурия: Сопряженная моторная методика и ее применение в исследовании аффективных реакций // Проблемы современной психологии. Т. 3. М., 1928. С. 46; Психология в определении следов преступления // Научное слово, 1928, N 3. С. 79–82, 85–92.

Аффект нарушает всю энергетику организма, а так как корни всякого аффективного состояния сосредоточены, конечно, в деятельности его нервной системы, дающей ответы и на внешние, и на внутренние раздражители, то ясно, что максимальные отклонения при аффекте наблюдаются именно в высших нервно-психических процессах: мышлении, скорости и правильности ответов организма, распределении и устойчивости его внимания, закреплении и сохранении его навыков и т. д.

Совершенно понятно, что психологи именно здесь старались найти характеризующие аффект явления; ряд психиатров, работавших в школе Крепелина, и особенно ряд психологов школы Юнга<sup>1</sup> установили, что аффект, прежде всего, нарушает *нормальное течение ассоциаций*, что при сильном аффекте ассоциации обычно *резко задерживаются*.

Преступление всегда связано с сильным аффектом, который у лиц, совершивших его впервые, принимает, естественно, очень острый характер. Трудно предположить, чтобы от этого аффекта преступления в психике совершившего его человека не осталось никаких следов. Наоборот, многое убеждает нас в том, что психические следы после каждого преступления остаются в весьма заметной форме.

Опишем метод, применявшийся до сих пор исследователями для экспериментальной диагностики причастности к преступлению.

Задачи экспериментальной диагностики причастности сводятся к тому, чтобы уметь *вызвать искомые аффективные следы* и, с другой стороны, уметь их *объективно проследить, зафиксировать*.

Обе эти задачи осуществлялись в одном методе, который приобрел достаточное оправдание в диагностике аффективных следов, именно в методе *ассоциативного эксперимента*.

Метод этот состоит в том, что испытуемому предъявляется какое-нибудь слово, на которое он должен ответить первым словом, пришедшим ему в голову.

Это как будто легкая задача на самом деле не оказывается простой. В обычных случаях, правда, испытуемый легко отвечает своим словом на предъявленное ему; это ответное слово всегда оказывается строго детерминированным (соответственно особым ассоциативным законом) и обычно отнюдь не обнаруживает случайного характера.

Дело резко меняется, когда мы предъявляем испытуемому слово, возбуждающее у него то или иное аффективное воспоминание, тот или иной аффективный комплекс. В этих случаях ассоциативный процесс сильно тормозится; испытуемому или приходит в голову сразу много ответных слов, которые путают его обычный ход ассоциаций, или же

---

<sup>1</sup> См. статью К.Г. Юнга в данной хрестоматии.

ничего не приходит в голову, и он долго не может дать требуемой от него ассоциативной реакции. Когда же он эту реакцию все же дает, то самый поверхностный взгляд на нее часто обнаруживает ее своеобразную нарушенность: она проходит с заметными признаками возбуждения, заминками, многословием, и самая ее форма нередко бывает более примитивной, чем обычно.

Все это объясняется тем, что *словесный раздражитель может провоцировать связанные с ним аффективные состояния*, и эти аффективные моменты извращают дальнейший ход ассоциаций.

Если мы имеем перед собой преступника, аффективные следы которого мы хотим вскрыть с помощью этого метода, мы поступаем следующим образом.

Подробнейшим образом изучив по материалам следствия ситуацию преступления, мы выбираем из нее те детали, которые, по нашему мнению, достаточно тесно с ней связаны и вместе с тем пробуждают аффективные следы только у причастного к преступлению, оставаясь для не причастного совершенно безразличными словами.

Когда группа таких критических слов разработана, мы составляем список других, совершенно обычных, не имеющих отношения к преступлению, по всей вероятности, индифферентных слов, числом значительно больше, чем число критических, и распределяем эти критические слова по отдельности между индифферентными.

Предъявляя сидящему перед нами испытуемому одно за другим слова из составленного нами списка в качестве *слов-раздражителей*, мы просим его каждый раз отвечать любым первым пришедшим ему в голову словом; мы записываем данный им ответ и регистрируем в десятых (или сотых) долях секунды время, затраченное на этот ассоциативный процесс. В обычных случаях мы получаем уже описанную нами картину: при предъявлении критических раздражителей ассоциативный процесс резко тормозится, и самый ответ носит следы аффективной дезорганизации.

Иллюстрируем сказанное примером.

Испытуемый Ц-в обвиняется в том, что он украл из окна вентилятор, выломав решетку. Накануне кражи подозреваемого видели вместе с каким-то человеком около этого окна, причем он якобы рассматривал вентилятор. Испытуемый отрицает свою причастность.

В число слов-раздражителей включаются следующие входящие в ситуацию преступления слова: *деньги, вентилятор, окно, сосед, ломать, инструмент*.

Несколько примерных выдержек из протокола опыта показывают нам, как протекают реакции на эти слова.

15. Праздник—2,2"—идет.

16. Звонить—2,4"—телефон.
17. Ложка—2,0"—лежит.
18. Красный—3,4"—командир.
19. Деньги—4,2"—серебряные.
- [...]
21. Булка—2,2"—пшеничная.
22. Земля—1,4"—черная.
26. *Вентилятор*—5,0"—не знаю.
27. Фуражка—3,6"—черная.
28. *Окно*—4,2"—большое.
29. Доска—3,2"—деревянная.
- [...]
32. *Сосед*—9,2"—как? ...сосед? ...забыл соседей-то?...
33. *Ломать*—25,0"—ломать?.. чего ломать-то?
- [...]
41. Рыба—2,8"—живет.
42. Снег—2,5"—идет.
43. Пьяный—3,4"—бежит.
44. *Инструмент*—20,0"—инструмент... не знаю... инструмент... как уже это сказать... не знаю... инструмент... стоит!

Мы видим, что реакции на раздражители, относящиеся к преступлению, не только протекают с резким замедлением, но и характеризуются иногда заметными нарушениями и самого процесса речевой реакции (N 26, 32, 33, 44).

С помощью только что описанного метода ассоциативного эксперимента работали большинство западноевропейских психологов, ставивших себе задачей экспериментальное изучение оставшихся в психике аффективных следов (Wertheimer, Gross, Jung, Heilbronner, Schnitzler, Ph. Stein, Ritterhaus).

При всех достоинствах этого метода, он, однако, имеет и некоторые недостатки, которые современная наука вполне в силах устранить.

Прежде всего, чистый ассоциативный эксперимент учитывает только состояние высшей ассоциативной деятельности, в то время как аффективные следы могут отражаться и на периферической деятельности, моторной сфере и др.

С другой стороны, и это гораздо важнее, простой ассоциативный эксперимент может установить лишь *конечный, выявившийся этап ассоциативного процесса* — слово-реакцию; что же делается в том периоде, в течение которого испытуемый молчит и еще не дает нам ответа, каковы механизмы, которыми испытуемый доходит до ответа, насколько этот процесс является напряженным, аффективно возбужденным — все это



выпадает из возможностей простого ассоциативного эксперимента. Однако в нашем исследовании именно обнаружение этих механизмов и является весьма важным.

Поэтому естественно возникла мысль о том, что *единственная возможность изучить механику внутренних «скрытых» процессов сводится к тому, чтобы соединить эти скрытые процессы с каким-нибудь одновременно протекающим рядом доступных для непосредственного наблюдения процессов поведения, в которых внутренние закономерности и соотношения находили бы себе отражение.*

*Изучая эти внешние, доступные отражению корреляты, мы имеем возможность тем самым изучать недоступные нам непосредственно «внутренние» соотношения и механизмы.*

В этом положении и заключаются основы *сопряженной или отраженной методики.*

Для того чтобы выявить скрытые при ассоциативном процессе механизмы, *мы связываем словесный ответ с нажимом руки, регистрируемым очень точным способом.* Оказывается, что состояние моторной сферы очень точно отражает нервно-психическое состояние испытуемого и дает объективную характеристику структуры протекающей реакции.

Каждое колебание испытуемого, столкновение различных направленных тенденций, возбуждение, задержка и вытеснение пришедшего в голову ответа — короче, все процессы, недоступные для непосредственного наблюдения, с достаточной резкостью отражаются именно на моторной сфере.

Именно изучение моторной сферы дает нам возможность поставить все исследование аффективных следов совершенно на новые рельсы, придать ему значительно большую степень объективности, чем это было до сих пор, и сильно расширить пределы доступных нашему эксперименту явлений.

Прежде всего мы получаем полную возможность объективно отличить нормальную, индифферентную реакцию (хотя бы и несколько замедленную) от реакции аффективной, конфликтной, обнаруживающей следы некоторого возбуждения. Дело в том, что моторная реакция, сопряженная с нормальным ассоциативным процессом, протекает обычно совершенно правильно и представляет собой простой правильный нажим; моторика ее аффективного процесса всегда дает нам признаки резкого возбуждения: кривая нажима становится конфликтной, изломанной, покрытой резкими дрожательными движениями. Наличие этих симптомов уже является достаточным признаком аффективности реакции.

Рис. 1 дает нам пример моторики нормальной и аффективно

нарушенной ассоциации. Как мы видим, индифферентная реакция «книга—7,2"—белая» протекает у нашего испытуемого с некоторой замедленностью, вероятно, благодаря некоторой трудности этой ассоциации для малоразвитого испытуемого, но совершенно нормально: правая рука находится в спокойном положении и записывает ровную линию, в момент же речевой реакции дает нормальный, правильный нажим (BCD).

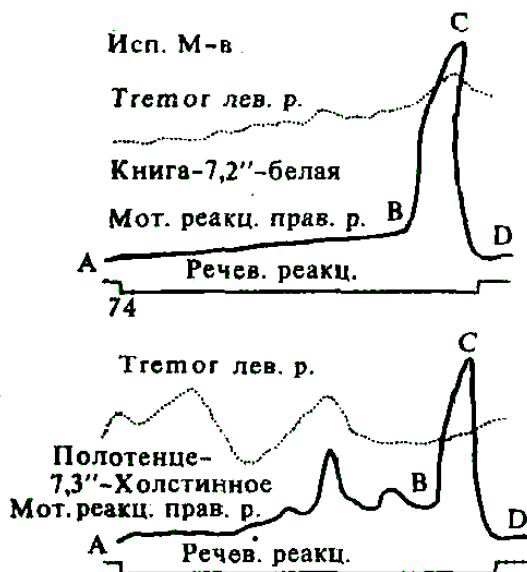


Рис. 1.

Другая реакция этого же испытуемого «полотенце—7,3"—холстинное» протекает с такой же задержкой и внешне дает совершенно нормальную реакцию. Однако по самой сути дела мы должны считать эту реакцию критической и могли бы ожидать заметных нарушений: дело в том, что испытуемый, о котором здесь идет речь, причастен к убийству (совершенному за 5 дней до опыта), во время которого жертва сопротивлялась и поранила ему руки. Чтобы остановить кровь, он должен был оторвать кусок висевшего тут полотенца и перевязать порезы; с этим куском полотенца он и был задержан.

Если мы теперь взглянем на сопряженную с этой реакцией моторную кривую, которая указывает и на характер самого ассоциативного процесса,

мы увидим, насколько она принципиально отличается от моторики нормальной, индифферентной реакции. Время, предшествующее речевому ответу (латентный период), здесь занято своеобразными дрожаниями, нарушениями по форме нажима руки, отражающими своеобразный *возбужденный характер* соответствующего ассоциативного процесса. Этот возбужденный, конфликтный характер данного ассоциативного процесса будет вполне понятен нам, если мы вспомним, какие аффективные следы возбудило слово-раздражитель «полотенце»; в данном случае этот аффективный характер реакции не проявляется в речевом ответе, но вполне проявляется в сопряженной моторной деятельности.

Изучение сопряженной моторной сферы открывает нам глаза на серьезность происходящих перед нами процессов и тогда, когда испытуемый просто не отвечает на данное ему слово-раздражитель.

Обычно мы считали такие отказы от реакций признаком резкой аффективности процесса; теперь мы можем говорить об этом с уверенностью.

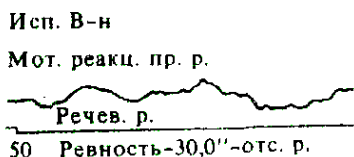


Рис. 2.

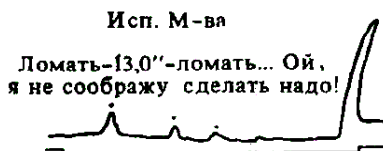


Рис. 3.

Пример одной из реакций (рис. 2):

Испытуемый В-н обвиняется в убийстве из ревности. На данное ему слово «ревность» он в течение 30" не дает никакого ответа. Рис. 2 показывает, однако, что тотчас же после предъявления этого слова испытуемый впадает в состояние резкого возбуждения, что выражается в резких дрожательных движениях правой руки и говорит о сильной аффективности для него этой реакции.

Изучение моторной сферы дает нам здесь возможность непосредственно судить о степени аффективности самого ассоциативного процесса, а следовательно, и о том, насколько резкие аффективные следы возбуждаются в психике испытуемого данным словом-раздражителем.

Существенным недостатком простого ассоциативного эксперимента является то, что он объективно не может сказать, является ли данная словесная реакция *первой* пришедшей в голову или же до нее были другие,

задержанные, оттесненные звенья. В проблеме диагностики причастности ответ на такой вопрос является особенно важным.

Моторная методика дает нам и здесь некоторый выход из положения. Оказывается, что задача «нажимать пальцем» одновременно с речевым ответом так закрепляется у испытуемого, что даже *с пришедшим в голову, хотя и невысказанным, ответом связывается легкий моторный нажим*. Именно благодаря этому уже наличие на линии моторики легкого нажима, затем заторможенного, с полной объективностью говорит нам о наличии скрытого, невыявленного ассоциативного звена. Рис. 3 дает нам один из примеров такого проявления скрытых звеньев. Испытуемая М-ва причастна к убийству и ограблению, во время которого был взломан комод, где участники преступления думали найти ценные вещи.

Предъявив испытуемой слово «ломать», мы получили сильно задержанный ответ: «ломать — сделать надо» с признаками сильного речевого возбуждения, причем мы с уверенностью можем предположить, что ответ «сделать надо» подобран испытуемой искусственно и отнюдь не является *первым*, что пришло ей в голову, но лишь прикрывает вытесненные и скрытые ассоциативные звенья. Анализ сопряженной моторной кривой подтверждает это предположение: уже вскоре после подачи раздражения испытуемая производит ясный нажим рукой, который является признаком того, что какое-то ответное слово пришло ей в голову и что был налицо импульс им реагировать; этот импульс, однако, был заторможен (соответственно была заторможена и моторная попытка). Такой процесс повторился несколько раз и снова тормозился, пока испытуемая не нашла безразличной, не компрометирующей ее «прикрывающей» реакции.

Все эти случаи показывают нам, что с введением сопряженного ассоциативно-моторного метода перед нами открываются новые возможности: диагностика аффективных следов встает на путь значительно большей точности и объективности. Становится возможным за выявленной словесной реакцией наблюдать лежащие в ее основе механизмы, оценивать степень напряженности, возбужденности, нарушенности, а, следовательно, и степень аффективности проходящего перед нами процесса.

**Ю. И. Холодный, Ю. И. Савельев**

## **ПРОБЛЕМА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИСПЫТАНИЙ НА ПОЛИГРАФЕ<sup>1</sup>**

**Холодный Юрий Иванович** — один из ведущих отечественных полиграфологов, кандидат психологических наук, научный консультант международного общественного фонда правопорядка и безопасности. Живет и работает в Москве. Много лет занимается изучением и прикладным применением психофизиологического метода «детекции лжи».

*Сочинения: Применение полиграфа при профилактике, раскрытии и расследовании преступлений (анализ и правовые аспекты) (2000) и др.*

**Савельев Юрий Иванович** — доктор технических наук (Москва).

В ряде развитых зарубежных стран на протяжении десятилетий активно используется метод специальных психофизиологических исследований реакций человека с помощью полиграфа — более известный как метод испытаний или проверок на полиграфе (часто неверно называемом «Детектор лжи») — в тех случаях, когда необходимо установить причастность конкретного лица к событиям, которую он пытается утаить.

Достаточно широкое применение проверок на полиграфе в интересах различного рода расследований и в целях кадрового отбора принимаемого на службу или работающего персонала, а также убедительные научные данные свидетельствуют, что в основе метода получения информации от человека в ходе его испытания на полиграфе лежит объективно существующий феномен, «являющийся одним из фундаментальных механизмов психофизиологии» [40, с. 744].

Десятилетиями в отечественной юридической литературе бытовало представление о том, что испытания на полиграфе — «антинаучный метод» [7, с. 70], который «должен быть отвергнут решительно и безоговорочно» [26, с. 72]. И хотя такое мнение продолжает сохраняться у некоторых правоведов и поныне, по-видимому, настало время спокойно и непредвзято подойти к оценке природы и методологии специальных психофизиологических исследований (далее — СПФИ) с применением

---

<sup>1</sup> Холодный Ю.И., Савельев Ю.И. Проблема использования испытаний на полиграфе: приглашение к дискуссии. // Психологический журнал. 1996. Том 17. N 3. С.53—69 (с сокращ.).

## 1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ДЕТЕКЦИИ ЛЖИ: ИЗ ИСТОРИИ НЕВОСТРЕБОВАННОГО МЕТОДА

Проблема обнаружения лжи, по-видимому, существует столько же, сколько и сам человек. Еще в глубокой древности правители народов и их суды прибегали к различным способам уличить лжеца и тем самым установить истину. Исторические хроники и литературные памятники свидетельствуют, что для этих целей были выработаны сложные ритуалы и изощренные *ордалии*, или «суды божьи».

Например, составленное в XI в. при Ярославе Мудром древнейшее собрание гражданских уставов Древней Руси, получившее название «Русская Правда», разрешало применение ордалий в тяжбах между гражданами, указывая, что «истец может... требовать, чтобы ответчик оправдался испытанием железа... а ежели иск стоит полугривны ... менее, то испытывать водою». Комментируя первый свод российских законов, историк Н. М. Карамзин отмечает:

«...древние россияне, подобно другим народам, употребляли железо и воду для изобличения преступников — обыкновение безрассудное и жестокое... Обвиняемый брал в голую руку железо раскаленное или вынимал ею кольцо из кипятка, после чего судьям надлежало обвязать и запечатать оную. Ежели через три дня не оставалось язвы или знака на ее коже, то невиновность была доказана. Ум здравый ... не мог истребить сего устава языческих времен... Народ думал, что богу легко сделать чудо для спасения невиновного; но хитрость судей пристрастных могла обманывать зрителей и спасать виновных» [4, с. 144].

Однако история донесла до нас и иные, менее жестокие способы поиска истины.

В далекие времена было замечено, что при допросе человека, совершившего преступление, переживаемый им страх перед возможным разоблачением сопровождается определенными изменениями его физиологических функций. В частности, в древнем Китае подозреваемый в преступлении подвергался, например, испытанию рисом: то есть он должен был набрать в рот горсть сухого риса и выслушать обвинение. Полагалось, что, если рис оставался во рту сухим (от страха разоблачения приостанавливалось слюноотделение), вина подозреваемого считалась доказанной. Аналогичным по своей сути являлось испытание, применявшееся в древней Индии, когда «подозреваемому называли нейтральные и критические слова, связанные с деталями преступления. Человек должен был отвечать первым пришедшим ему в голову словом и одновременно тихо ударять в гонг. Было отмечено, что ответ на критическое слово

сопровождается более сильным ударом» [23, с. 128]. Необходимо подчеркнуть, что упоминания о подобных процедурах встречаются у самых различных народов, живших в разные времена и вдали друг от друга. Известно, что такие испытания практиковались, например, в средневековой Англии и, пережив века, встречались в изолированных культурах примитивных племен еще в середине XX столетия.

Вот как описывает один из двух наблюдавшихся вариантов такой процедуры обнаружения виновного американский этнограф и путешественник Г. Райт, лично присутствовавший на рубеже 50-х годов при «детекции лжи» в одном из племен Западной Африки:

«...Колдун... указал на несколько человек, стоявших в стороне. Их вытолкнули в центр круга. Колдун повернулся к вождю и сказал:

— Один из этих людей вор.

...Колдун вышел вперед и протянул ближайшему из шести обвиняемых небольшое птичье яйцо. Его скорлупа была столь нежной, что казалась прозрачной. Было ясно, что при малейшем нажиме яйцо будет раздавлено. Колдун приказал подозреваемым передавать яйцо друг другу — кто виновен, тот раздавит его и тем самым изобличит себя. Когда яйцо дошло до пятого, его лицо вдруг свела гримаса ужаса, и предательский желток потек между пальцами. Несчастный стоял, вытянув руку, с которой на землю падала скорлупа, и его дрожащие губы бормотали признание» [21, с. 103].

Переосмысливая наблюдавшиеся Райтом ситуацию и описанные выше древнекитайский или древнеиндийский способы, нетрудно заметить, что для выявления виновного дознаватели прибегали к контролю за динамикой показателей отдельных физиологических процессов (слюноотделения, двигательной активности рук). При этом требовалось наличие достаточно чувствительных регистраторов физиологических изменений в организме людей при прохождении ими испытания. Роль таких регистраторов как раз и выполняли горсть риса, специально подобранное яйцо с хрупкой скорлупой, гонг или что-либо иное.

Понятно, что отзвук острых психических переживаний человека может проявляться не только в упомянутых, но и во многих других физиологических процессах. В 1730 г. Д. Дефо опубликовал трактат «Эффективный проект непосредственного предупреждения уличных ограблений и пресечения всяких иных беспорядков по ночам». Великий романист обратил внимание на то, что «у вора существует дрожь (тремор) в крови, которая, если ею заняться, разоблачит его... Некоторые из них настолько закоснели в преступлении, что ...даже смело встречают преследователя; но схватите его за запястье и пощупайте его пульс; и вы обнаружите его виновность» (цит. по [38, с. 681]). И хотя автор

знаменитого «Робинзона Крузо» явился первым из европейцев, кто предложил применить анализ пульса в целях борьбы с преступностью, тем не менее, сам принцип диагностики психически значимого по пульсу был хорошо известен в кругу образованных людей того времени.

Несмотря на то, что высказанное Дефо предложение содержало плодотворную мысль, понадобилось почти полтора века, чтобы она начала приобретать свое материальное воплощение.

Используя «плетизмограф» (инструмент для измерения кровяного давления и изменений пульса), итальянский физиолог А. Моссо во время одного из экспериментов в клинике наблюдал, как у пациентки

«...внезапно, без каких-либо видимых причин, возросли пульсации. Это поразило меня, и я спросил женщину, как она себя чувствует; ответ был — „хорошо“ ... Я тщательно проверил прибор, чтобы убедиться, что все в порядке. Тогда я попросил пациентку рассказать мне, о чем та думала минуты две назад. Она ответила, что, рассматривая отсутствующим взором книжную полку, висевшую напротив, остановила свой взгляд на черепе, стоявшем среди книг, и была напугана им, так как он (т. е. череп — Авт.) напомнил ей о ее болезни» (цит. по [44, с. 858—859]).

Аналогичные эксперименты, выполненные осенью 1877 г., навели Моссо на мысль о том, что «если страх является существенным компонентом лжи, то такой страх может быть выделен» (там же, с. 859). Эти идеи повлекли за собой проведение исследований с применением примитивных устройств, направленных на обнаружение скрываемой человеком информации, по психофизиологическим реакциям.

Известный итальянский криминалист Ч. Ломброзо первым поставил этот метод на службу полицейской практики, помогая устанавливать истину в ходе уголовных расследований. В 1895 г. он опубликовал книгу «*Criminal Man*», где впервые изложил результаты «использования сфигмографа и плетизмографа для допроса преступников». Позднее, в 1902 г., участвуя в расследовании убийства шестилетней девочки, в котором подозревался некий Тосетти, Ломброзо «применил плетизмограф и обнаружил незначительные изменения в пульсе, когда Тосетти делал в уме математические вычисления; однако, когда ему предъявлялись изображения израненных детей, регистрируемая запись пульса не показала никаких внезапных изменений, в том числе — и на фотографию убитой девочки. Результаты последующего расследования убедительно доказали, что Тосетти был невиновен в этом преступлении» (там же, с. 863). Этот случай показателен тем, что явился, по-видимому, первым применением метода в отношении подозреваемого лица, завершившимся оправдательным исходом. Тем самым было подтверждено, что контроль физиологических реакций человека может не только вести к выявлению



скрываемой им информации, но, что не менее важно, и способствовать установлению невиновности подозреваемого.

В начале XX в. этот метод привлекает все большее внимание исследователей в различных странах. Среди ученых того периода необходимо отметить В. Марстона, американского психолога и юриста, который, помимо реального вклада в становление «инструментального метода обнаружения лжи», известен тем, что окрестил применявшийся в этих целях примитивный сфигмограф «детектором лжи». Термин оказался удивительно «прилипчивым»: подхваченный газетной прессой, он со временем прочно вошел не только в бытовую, но и научную лексику для условного обозначения прибора, обслуживающего такой раздел современной прикладной психофизиологии, как «Детекция лжи».

Активное развитие метода начинается в 20-е годы в США. Особая роль при этом принадлежит офицеру калифорнийской полиции Дж. Ларсону, который сконструировал устройство, обеспечивавшее непрерывную и одновременную регистрацию кровяного давления, пульса и дыхания. С помощью этого аппарата проведено большое количество проверок лиц, подозревавшихся в реальных уголовных преступлениях, и зафиксирована высокая степень правильности результатов испытаний [41].

Однако решающий вклад в становление психофизиологического метода, бесспорно, внес криминалист Л. Килер, помощник и ученик Ларсона. Он впервые сконструировал полиграф, специально предназначенный для выявления у человека скрываемой им информации (1933 г.), разработал методику испытаний на полиграфе (1935 г.), основал специализированную фирму для серийного выпуска этих приборов и школу по подготовке операторов полиграфа (1938 г.). Благодаря усилиям и настойчивости Л. Килера, Ф. Инбау, Дж. Рейда и других энтузиастов начиная с 30-х годов этот метод — не спеша, но прочно — вошел в практику работы правоохранительных органов и ряда федеральных ведомств США. В 50—60-е годы проверки на полиграфе активно проникают в сферу частного предпринимательства, и к середине 80-х годов в США уже насчитывалось более 5000 операторов полиграфа, осуществлявших ежегодно около 2 млн. испытаний различного целевого назначения. Проверки на полиграфе превратились в доходную и быстро развивающуюся отрасль частного бизнеса.

Распространение испытаний на полиграфе и эволюция взглядов общественности на данный метод в различных странах носят весьма поучительный характер.

Но, оставив эти вопросы в стороне, рассмотрим, как сложилась судьба метода «детекция лжи» в нашей стране. Поиск возможности применения методов психологии в целях выявления скрываемой информации при

расследовании преступлений начался в СССР в 20-е годы. Инициатор этих работ — А. Р. Лурия, которому в ту пору едва минуло 25 лет. В основу исследований был положен широко применявшийся в экспериментальной психологии ассоциативный метод, в дополнение к которому он предложил ввести запись на приборе быстроты реакции испытуемого на слова-раздражители [36]. Суть разрабатывавшейся идеи лучше всего иллюстрирует методика эксперимента, описанная ученым полвека спустя в его мемуарах:

«...Наш эксперимент состоял в следующем. Мой ассистент составлял рассказ, который прочитывался нескольким испытуемым. Один из рассказов, например, был о воре, залезшем через окно в церковь и укравшем золотой подсвечник, икону и распятие. Испытуемым давалось задание запомнить рассказ, но скрывать, что он им известен. Затем их и других испытуемых, которые не слышали рассказа, просили принять участие в эксперименте, в ходе которого требовалось ответить на список примерно из семидесяти слов, десять из которых являлись „критическими“. Испытуемые должны были нажимать правой рукой на ключ, отвечая при этом любым словом. В мою задачу входило определить на основе комбинированной записи двигательных и словесных ответов, какие из слов являлись „критическими“, кто из испытуемых был знаком с рассказом и кто не знал его, и каков был сам рассказ. Впоследствии эта методика нашла применение в судебной практике» [12, с. 20—21].

Работая в лаборатории экспериментальной психологии при Московской губернской прокуратуре, Лурия имел уникальную возможность экспериментировать с лицами, подозреваемыми в совершении тяжких преступлений, в период между их арестом и судом, а также — после суда. Занимаясь исследованиями в этом направлении, ученый установил, что «состояние моторной сферы (т. е. двигательная активность человека в условиях проводимого наблюдения. — *Авт.*) очень точно отражает нервно-психическое состояние испытуемого и дает объективную характеристику структуры протекающей реакции» [10, с. 231]. Результаты исследований оказались весьма успешными, и уже в 1927 г. Лурия констатировал, что «экспериментально-психологический метод обнаружения причастности (к преступлению. — *Авт.*) следует рассматривать как одну из — в будущем — серьезнейших возможностей применения объективных методов в криминалистике» [11, с. 97]. За несколько лет работы ученому удалось получить богатый экспериментальный материал более чем от полусотни человек, большинство из которых являлись убийцами или соучастниками убийств. Позднее он

вспоминал, что «применяя эту процедуру сравнения реакций на различные типы слов у одного и того же испытуемого, мы часто обнаруживали действительного преступника среди других подозреваемых... Эта работа оказалась практически полезной для криминалистов, являясь ранней моделью детектора лжи» [12, с. 23].

Несмотря на то, что в своих работах Лурия пошел путем, отличным от американских исследователей, его идеи оставили свой след в зарубежной методологии испытаний на полиграфе. В частности, именно Лурия сформулировал генеральный принцип психофизиологических способов выявления у человека скрываемой им информации. Согласно этому принципу, «единственная возможность изучить механику внутренних „скрытых“ процессов сводится к тому, чтобы соединить эти скрытые процессы с каким-нибудь одновременно протекающим рядом доступных для непосредственного наблюдения процессов... в которых внутренние закономерности и соотношения находили бы свое отражение» [10, с. 231]. Оценивая разрабатываемый им метод, Лурия был уверен, что от метода можно «со временем ждать большой практической пользы». Но в то же время ученый предупреждал: «...лучше еще несколько лет серьезной, вдумчивой лабораторной работы, чем один неосторожный и преждевременный шаг, один неспелый вывод, который может скомпрометировать это серьезное дело» [11, с. 100].

Наряду с экспериментальными работами Лурии, получившими широкую известность в стране и за рубежом, отечественная психологическая наука тех лет, используя «кимограф», «пнеймограф», «сфигмограф», «плетизмограф» и «струнный гальванометр» (т. е. все инструментальные компоненты, которые находчивый Килер объединил, создав полевой полиграф), изучала «отражение эмоций на соматических реакциях» и пришла к выводу, что «с помощью этих точных аппаратов можно зарегистрировать выражения наших эмоций и аффектов, связанные с изменениями дыхания, пульса и кровенаполнения» [3, с. 155].

В целом проблема поиска эффективных психологических методов выявления скрываемой информации при расследовании преступлений определенно представляла интерес, и отечественная наука внимательно следила за развитием исследований в данной области [3, 5]. Но, невзирая на достигнутые обнадеживающие результаты, исследовательские работы в данном направлении вскоре были прекращены, и причиной тому послужили следующие обстоятельства.

В 20-е годы рост интереса к использованию методов экспериментальной психологии и психофизиологии при раскрытии преступлений в определенной мере был подкреплен появлением книги итальянского криминалиста Э. Ферри «Уголовная социология», в которой

автор, поднимая вопрос о привлечении научных достижений в сферу «уголовно-судебных доказательств», предлагал использовать «сфигмограф» (прототип и составной элемент современного полиграфа) для проверки показаний обвиняемых и свидетелей. Появление этой монографии совпало с развернувшейся в те годы разработкой советской юридической наукой теории доказательственного права, и главы книги, посвященные новым методам сбора и оценки доказательств, вызвали оживленные дискуссии среди правоведов и юристов. Одним из диспутантов был М. С. Строгович, который полагал, что «в рассуждениях Ферри имеется, безусловно, верная и ценная мысль: введение в судебную деятельность научных элементов... несомненно, является прогрессивным фактором в развитии судебной деятельности... (но) что касается пропагандируемого Ферри сфигмографа, фиксирующего по изменениям кровообращения волнение обвиняемого при разговоре о вменяемом ему преступлении, то этот способ по своей точности очень мало отличается от средневекового испытания огнем или водой» [25, с. 71-72].

Сейчас, спустя шесть десятилетий, уже трудно определить, был ли Строгович первым, кто публично изложил свое мнение о «пропагандируемом Ферри сфигмографе». Но именно на него десять лет спустя, в 1937 г., обрушился А.Я. Вышинский, выступая по проблеме оценки доказательств в советском уголовном процессе. В частности, Генеральный прокурор СССР заявил, что «вот этого Ферри, который рекомендовал открывать преступников при помощи сфигмографа, отмечающего изменения в кровообращении обвиняемого, т. Строгович рассматривает как ученого, открывшего «новые плодотворные пути» в науке доказательственного права... Эту галиматью проф. Строгович принял в 1927 г. за теорию, содержащую ценную и интересную мысль» [2, с. 25]. В итоге, расценив замечания ученого о новом и слабо изученном методе как покушение на основы советского процессуального права, Вышинский обвинил Строговича в приверженности взглядам Ферри и в попытках внедрить «сфигмограф» в процесс оценки доказательств.

Не удивительно, что после подобного заявления Генерального прокурора судьба экспериментального метода «детекции лжи» оказалась предопределенной. Вскоре и сам Строгович писал, что «под квазинаучной фразеологией здесь скрывается варварство и произвол, а „научные“ гнусности вроде аппаратов для чтения мыслей обвиняемого не могут быть расценены иначе как инквизиция на новый лад, как дикое надругательство над человеком, попавшим в руки буржуазному суду и превращенным в объект для расправы и истязаний» [24, с. 54].

При этом нельзя сказать, что работы зарубежных исследователей были неведомы отечественным правоведом-оппонентам «аппарата для чтения

мыслей». Наоборот, оказалось известным и цитировалось, например, следующее мнение Килера:

«...такой вещи, как „детектор лжи“, не существует. Среди инструментов, записывающих такие изменения в организме, как давление крови, пульс, дыхание или гальванический рефлекс, нет инструмента, который в большей мере заслуживал бы названия „детектор лжи“, чем стетоскоп, клинический термометр или аппарат для микроскопического исследования крови заслуживают называться „аппаратами для обнаружения аппендицита“. Однако ложь, виновность или невиновность могут быть диагностируемы по известным симптомам так же, как аппендицит, паранойя и иные физические или душевные болезни. В каждом случае проводящий обследование должен ставить диагноз на основании осязательных симптомов, пользуясь при этом каким-либо механическим пособием, находящимся в его распоряжении» (цит. по [17, с. 116]).

Таким образом, негативное отношение к испытаниям (проверкам) на полиграфе, сформировавшееся в предвоенные годы, не основывалось на каких-либо научных данных (скорее, наоборот, формировалось вопреки им) и было обусловлено всецело идеологическими мотивами. При этом полагалось самоочевидным «ошибочное представление» о том, что якобы можно сделать «заключение по физическим симптомам о мимолетном умственном процессе, сопутствующем лжи» (там же, с. 119—120).

Первая из работ, появившаяся в послевоенный период по теме полиграфа [16], лишь укрепила существовавший негативизм. Последовавшее в начале 50-х годов резко увеличение использования проверок на полиграфе в США не привлекло внимание отечественной юридической или психологической науки.

В середине 60-х годов начинает формироваться иная позиция в отношении испытаний на полиграфе, призывавшая специалистов (правоведов, юристов, криминалистов, психологов) более внимательно подойти к данной проблеме. В частности, сторонники такой позиции категорически возражали против того, чтобы контроль физиологических параметров организма человека в процессе его опроса голосовно и бездоказательно объявлялся антинаучной и реакционной идеей, подлежащей всяческому осуждению (хотя никаких исследований по этой проблеме в СССР не проводилось).

Хроническое неприятие официальной юридической наукой данного метода прикладной психофизиологии повлияло на то, что естественнонаучная сторона процесса выявления информации у человека с помощью полиграфа на протяжении трех-четырех десятилетий не попадала в сферу исследований отечественных психологов или физиологов.

Первым (после Лурии), кто соприкоснулся с данной тематикой, был академик П. В. Симонов. Занимаясь разработкой информационной теории эмоций, в конце 60-х — начале 70-х годов он провел значительный объем экспериментальных исследований по психофизиологии эмоций и, в частности, внимательно изучил «метод обнаружения эмоциональных реакций на значимый для субъекта сигнал (так называемая лайдетекция, т. е. обнаружение лжи)». В результате этих работ, в интересующем нас аспекте, ученый пришел к выводу о том, что «эффективность современных способов выявления эмоционально значимых объектов не вызывает сомнений. Подобно медицинской экспертизе и следственному эксперименту, эти способы могут явиться вспомогательным приемом расследования, ускорить его и тем самым содействовать решению главной задачи социалистического правосудия: исключению безнаказанности правонарушений» [23, с. 130].

В начале 70-х годов группа ученых, возглавляемых профессором Л.Г. Ворониным, занимаясь в Институте биофизики АН СССР исследованиями механизмов памяти, использовала в качестве экспериментального средства «метод, на котором основан так называемый детектор лжи». По заявлению ученых, они «обратились к этому методу... потому, что... представляется перспективной любая методика, при помощи которой можно обнаружить изменения реакций, возникающих во время хранения... эмоционально окрашенных следовых явлений» [1, с. 88—89] памяти. И хотя исследователи обошли стороной вопрос о практическом применении «детектора лжи», сославшись на его недостаточное «физиологическое обоснование» и отсутствие признания юридической наукой, сам факт проведенных ими экспериментов является лучшим свидетельством научной обоснованности и эффективности психофизиологического способа выявления в памяти человека необходимой информации.

В целом «проблема полиграфа» в нашей стране мучительно проходила тот же путь, который прошли в послевоенные годы кибернетика и генетика. Гнет бездумного отрицания реальных фактов и стремление поставить «на пути научных исследований в области судебной психологии и криминалистики... надежный барьер различным лженаучным методам, которыми так богата буржуазная полицейская практика» [26, с.71], оказали заметное влияние на позицию отечественной психологической науки. На страницах научных изданий появились высказывания, например, о том, что

«детектор лжи — прибор, используемый буржуазной криминологией (?) или уличения во лжи путем записи ряда (физиологических функций, объективирующих эмоции... при ответах на вопросы в процессе допроса» [15, с. 23]. При этом категорично утверждалось, что этот прибор «научно не состоятелен (?), т. к. может улавливать только эмоциональную

реакцию на обстановку и случайные мысли (?)» (там же). А так как «отличить „настоящие“ эмоции от „индуцированных“ (?) аппаратурными методиками невозможно» [6, с. 80] и «гарантии „лжи“ никакие варианты аппаратуры не дают» [19, с. 87], то это и служит «причиной многочисленных судебных ошибок (?), вызвавших негативное отношение к испытанию на детекторе лжи» [20, с. 97].

Существенные изменения в отношении к проверкам на полиграфе происходят в начале 90-х годов. Важную роль в этом сыграл «Закон об оперативно-розыскной деятельности в Российской Федерации» (1992 г.), который дал надежную правовую основу практическому применению испытаний на полиграфе. Революционным для полиграфа в России стал март 1993 г., когда Генеральная прокуратура и Министерство юстиции России открыли путь применению психофизиологического метода «Детекция лжи» в деятельности федеральных органов, осуществляющих оперативно-розыскную деятельность [13, 14].

Прошло три года. Испытания на полиграфе все активнее внедряются в практику федеральных ведомств. В МВД состоялись две научно-практические конференции, посвященные анализу использования этого метода. В России появилось несколько фирм, освоивших выпуск компьютерных полиграфов.

И, тем не менее, отвергая все сделанное к концу XX в. за рубежом и в России в области психофизиологического метода детекции лжи, раздаются заявления о том, что «квалификация этих методов как варварских, средневековых имеет достаточное основание... Они направлены на то, чтобы получить от обвиняемого уличающую информацию вопреки его воле. А это и составляет суть средневекового пыточного процесса» [8, с. 62].

## **2. ЗАРУБЕЖНЫЕ ТЕОРИИ ИСПЫТАНИЙ НА ПОЛИГРАФЕ**

В течение всей столетней истории практического применения психофизиологического метода «детекции лжи» специалисты неоднократно предпринимали попытки дать естественнонаучное объяснение и теоретическое обоснование тех сложных процессов, которые происходят в психике и организме человека в ходе этой процедуры.

Существующие в настоящее время за рубежом теоретические концепции<sup>1</sup> можно разделить «на два основных класса: а) теории, опирающиеся на мотивационные и эмоциональные факторы, как

---

<sup>1</sup> Здесь и далее используются терминология и классификация, заимствованные в зарубежных изданиях по тематике испытаний на полиграфе.

важнейшие детерминанты психофизиологической дифференциации... и б) теории, базирующиеся на когнитивных факторах» [31, с.101].

По мнению экспертов Конгресса США, проводивших специальное изучение комплекса вопросов, связанных с использованием проверок на полиграфе, «наиболее признанная в настоящее время теория заключается в следующем: лицо, подвергаемое тестированию с помощью полиграфа, боится проверки, и этот страх порождает выраженные физиологические реакции в том случае, когда данное лицо отвечает ложно» [42, с. 6]. Данная теория, получившая наименование *теории угрозы наказания* и относимая к первому из указанных выше классов, по-видимому, берет свое начало в упоминавшихся экспериментах Моссо.

Пытаясь полнее раскрыть суть этой теории, Линн Мэрси, бывший президент (1982—1984 гг.) Американской ассоциации операторов полиграфа (ААП), писал:

«...основная теория полиграфа заключается в том, что при определенных обстоятельствах вопросы, истина в отношении которых может иметь губительные последствия для конкретного субъекта, будут активизировать симпатическую нервную систему и вызывать физиологические изменения, которые могут быть зарегистрированы, измерены и проанализированы. По этой причине физиологическая реакция, выявляемая с помощью прибора, наступает независимо от содержания ответа. Иными словами, если субъекту задают вопрос: „Это Вы убили Х..?“, и он в это время осознает, что действительно убил Х... физиологическая реакция будет зарегистрирована, даже если субъект признает себя виновным и ответит утвердительно...

Если же в ответ на вопрос субъект должен лживо отрицать свое соучастие в преступлении, страх раскрытия истины (поскольку он знает ее) вызовет изменения в функциях каждой из систем, измеряемых и фиксируемых полиграфом, и позволит наблюдать оператору физиологические реакции, которые (предполагаемые теоретические и демонстрируемые эмпирически сотнями тысяч проверок на полиграфе) могут быть соотнесены с ложью.

Если же субъект правдиво отрицает свое участие в преступлении, кризис сокрытия истины будет отсутствовать, и вопрос не будет стимулировать к действию симпатическую нервную систему организма...

Отсутствие реакции должно означать, что субъект говорит правду; в то время как наличие реакции означает, что он утаивает информацию, которая, как он полагает, имеет отношение к поставленному перед ним вопросу» (см. [39, с. 4—5]).

Несколько иную трактовку «теории угрозы наказания» дает Р. Дэвис. По его мнению:



«...ложь, по сути, есть реакция избегания со значительно меньшим, чем 100%, шансом на успех, но тем не менее это единственное, что вообще имеет надежду на успех. Физиологическая реакция будет следствием реакции избегания, которая имеет малую вероятность подкрепления, но не совсем низкую. Если эта теория имеет хоть какую-то обоснованность, то тогда следует допустить, что физиологическая реакция ассоциируется с состоянием неопределенности. Действительно, кажется, что ложь, произносимая с полной уверенностью и определенностью, по-видимому, не вызывает сильную реакцию; однако, с другой стороны, имеются экспериментальные данные, что ложь, произносимая без всякой надежды на успех, выделяется также с трудом» [32, с. 163].

Нетрудно заметить, что «теория угрозы наказания» и обе представленные выше ее трактовки весьма уязвимы.

*Во-первых*, сама «теория угрозы наказания» вызывает скептическое отношение у противников использования полиграфа, которые полагают, что «согласно этой теории, полиграф скорее измеряет страх перед проверкой, чем ложь как таковую» [42, с.6].

*Во-вторых*, едва ли можно безоговорочно согласиться с точкой зрения Мэрси о единственно предопределяющей роли симпатической нервной системы в развитии психофизиологических реакций в ходе испытаний на полиграфе. Известно, что далеко не все изменения в организме, происходящие на психофизиологическом уровне, обусловлены действием именно этой составляющей вегетативной нервной системы: например, часто наблюдаемое при испытании на полиграфе снижение частоты сердечных сокращений, возникающее в ответ на предъявление опрашиваемому лицу значимых для него вопросов, определяется реакциями не симпатической, а парасимпатической нервной системы [29].

*В-третьих*, «теория угрозы наказания» создает большие трудности в объяснении высокой результативности модельных исследований — например, проводимых в лабораторных условиях тестов с отгадыванием задуманного числа или выбранной карты [28, с. 172; 34 и др.] — где полностью исключена угроза «губительных последствий» за сокрытие «лжи», утаиваемой от экспериментатора.

*В-четвертых*, из рассматриваемой теории следует, что выраженность психофизиологической реакции на тот или иной вопрос в процессе «детекции лжи» является функцией «реакции избегания угрозы наказания». Если бы это было так, то «у субъекта, которому было бы неизвестно, что его реакции подвергаются контролю, степень их проявления была бы минимальной» [30, с. 446]. Однако специально предпринятое экспериментальное исследование [43] показало несостоятельность этого

предположения: в тех случаях, когда удавалось убедить испытуемых в отключении полиграфа (реакции регистрировались телеметрически на вынесенный прибор), было установлено, что никакого существенного ослабления выраженности психофизиологических реакций не наблюдалось.

Кроме «теории угрозы наказания», к этому же классу «теорий полиграфа» (по американской терминологии) относят еще несколько концепций. В основу одной из них были положены хорошо известные отечественным психологам взгляды А.Р. Лурии, высказанные им в начале 20-х годов. Напомним, что, занимаясь изучением состояния аффекта у преступников и обобщив огромный экспериментальный материал, он пришел к следующему выводу:

«...состояние психической травмы (в результате совершенного преступления.— Авт.), осложненное необходимостью скрывать ее и ограниченное страхом саморазоблачения, создает у преступника состояние острого аффектного напряжения; это напряжение весьма вероятно преувеличивается потому, что субъект находится под страхом раскрытия совершенного им преступления: чем серьезнее преступление, тем выраженнее аффект, и тем больше опасность его раскрытия, и, следовательно, тем сильнее этот комплекс подавляется...

...Такое напряжение, несомненно, является одним из серьезнейших факторов в признании преступником своей вины. Признание служит преступнику средством избежать следов аффекта, найти выход из создавшегося напряжения и разрядить аффективный тонус, который порождает в нем невыносимый конфликт. Признание может уменьшить этот конфликт и вернуть личность в определенной степени к нормальному состоянию; именно в этом и заключается психофизиологическая значимость этого признания» [36, с.114].

Идеи Лурии были трансформированы американскими исследователями в так называемую теорию конфликта, согласно которой

«...сильные физиологические сдвиги будут иметь место тогда, когда две несовместимые тенденции реагирования будут активированы одновременно: тенденция говорить правду и тенденция лгать относительно рассматриваемого инцидента» [30, с. 446].

В целом «теория конфликта» согласуется с некоторыми экспериментальными данными. В частности, вытекающее из этой теории следствие о том, что «детекция будет осуществляться тем легче, чем сильнее проверяемый будет пытаться скрыть свою ложь» [32, с. 165], нашло свое подтверждение в работах ряда исследователей: в лабораторных экспериментах было продемонстрировано улучшение выделения скрываемых стимулов при стремлении испытуемых «обмануть прибор», т.

е. при усилении «конфликта» [33].

Однако большинство специалистов признают, что «теория конфликта» достаточно уязвима и предостерегают от далеко идущих выводов:

«...если конфликт является основой или причиной сильных реакций, которые обозначают ложь, то тогда существует определенная опасность впасть в заблуждение в связи с большими реакциями, вызываемыми личными эмоциональными проблемами... Является установленным тот факт, что слова, затрагивающие эмоционально значимые зоны, вызовут большие реакции, невзирая на ложь» [32, с. 165].

Более того, с позиции «теории конфликта» не поддается объяснению хорошо известный факт возникновения больших реакций при предъявлении психически значимых стимулов, когда от испытуемого вообще не требуются ответы (так называемый молчаливый тест — *silent-test*) и практически исключается сама возможность возникновения «конфликта противоборствующих тенденций» [35; 41, с. 150—164].

Завершает «мотивационно-эмоциональный класс» теоретических концепций условно-рефлекторная теория, фундаментом для которой послужили принципы, открытые И. П. Павловым при изучении высшей нервной деятельности. «Эта теория основана на том, что критические вопросы порождают дифференцированное физиологическое реагирование в силу того, что они обусловлены прошлым опытом проверяемого. Согласно такому подходу, чем серьезнее преступление, тем сильнее реакции, которые будут вызваны этими критическими вопросами» [31, с. 102]. При внешней простоте и кажущейся очевидности, данная теоретическая концепция, по-видимому, еще более уязвима, чем «теория конфликта». Если согласиться с этой «теорией», то дать приемлемое объяснение психофизиологическим реакциям на ложь в ходе лабораторных экспериментов, где процент детекции весьма высок (например, в экспериментах с идентификацией карты, которую выбрал и скрывает испытуемый), — не представлялось бы возможным.

Общим недостатком теорий «мотивационно-эмоционального класса», по мнению ведущих зарубежных специалистов, являются «сложности при объяснении значительной успешности детекции лжи в «мягких» условиях, когда у испытуемых нет высокой мотивации избежать обнаружения лжи, когда вообще не требуется лгать, когда испытуемые не пытаются скрывать значимую информацию и даже когда испытуемые не подозревают, что их реакции регистрируются полиграфом» (там же, с. 106—107).

В определенной мере указанный изъян пытаются устранить теории, основывающиеся на «когнитивных факторах», связанных с восприятием и переработкой стимулов, предъявляемых испытуемому в тесте с применением полиграфа.

Так, четвертой из «теорий полиграфа» является так называемая теория активации, согласно которой «детекция происходит из-за различной активационной силы предъявляемых стимулов» [30, с. 447]. Для экспериментального обоснования этой теории привлекают введенное Д. Ликкеном в 1959 г. понятие «знания виновного». Его суть заключается в том, что признак преступления «только для виновного субъекта будет иметь особое значение, "сигнализируя ценность", которая будет вести к ориентировочному рефлексу, более сильному, чем на другие... (признаки, не связанные с преступлением. — *Авт.*) ... Понятно, что для субъектов, которые не обладают "знаниями виновного", все темы равны и вызывают обыкновенные ориентировочные рефлексy, которые будут угасать при повторениях» [37, с. 728].

Именно этим и определяется «когнитивный» элемент теории активации, в силу которого «ударение делается скорее на том факте, что индивид что-то знает, чем на его эмоциях, страхах, обусловленных ответах или лжи» [31, с. 108].

В целом эта теория хорошо согласуется с результатами многих лабораторных исследований, проводимых в данной области. В частности, применение теории активации позволяет понять причины существенных различий в эффективности выделения психически значимых стимулов при различных уровнях мотивации [31, 40, 41]. (Необходимо упомянуть, что результаты экспериментальных исследований, направленные на подтверждение теории активации, основываются, как правило, на регистрации кожно-гальванического рефлексa (КГР) — единственного физиологического показателя, в отношении которого зарубежные исследователи могли применить объективную количественную оценку наблюдаемых реакций.)

Теория активации не нашла широкого признания у операторов полиграфа. По мнению ведущих специалистов в этой области Дж. Рейда и Ф. Инбау «"теория активации" может быть доминирующей в лабораторных экспериментах, но в полевых (т. е. реальных. — *Авт.*) условиях угроза наказаний подавляет эффект бдительности и внимания, найденный в лаборатории. Это различие используется операторами полиграфа для объяснения эффективности КГР в лабораторных условиях, но не в полевых» (см. [30, с. 447]).

Рассмотренными выше пятью «теориями полиграфа» не исчерпываются попытки зарубежных ученых и специалистов создать надежную теоретическую основу метода СПФИ. Ведущие специалисты Израиля и Канады Г. Бен-Шахар и Дж. Фюреди в 1990 г. констатировали, что «ни одна из теорий и ни один из теоретических подходов не способны охватить весь объем данных» [31, с. 113], наблюдаемых при использовании

психофизиологического метода детекции лжи. Поэтому «соломоновым решением» в сложившейся к началу 90-х годов ситуации, по-видимому, следует признать мнение Девиса, который, исходя из того, что «обсуждавшиеся теории не противоречат друг другу», пришел к компромиссному заключению — «весьма возможно они все (т. е. теории. —*Авт.*) действительно в определенной мере работают в ситуации детекции лжи» [32, с. 168].

В целом разработка теории испытаний выдвигается на первое место среди вопросов, стоящих на современном этапе при применении полиграфа в специальных целях: по оценке экспертов Конгресса США, сделанной еще в 1983 г., для создания всеобъемлющей «теории полиграфа» прежде всего, необходимо «проведение фундаментальных исследований, основанных на новейших достижениях психологии, физиологии, психиатрии, медицины и нейронаук» [42, с. 106].

### Литература

1. Воронин Л.Г., Коновалов В.Ф. Электрографические следовые процессы и память. М.: Наука, 1976.
2. Вышинский А. Проблемы оценки доказательств в советском уголовном процессе//Проблемы уголовной политики. М.: Юрид. изд. НКЮ СССР, 1937, Кн. 4. С. 13—38.
3. Добрынин Н.Ф. Введение в психологию. М.: Гос. изд., 1929.
4. Карамзин Н.М. Предания веков. М.: Правда, 1988.
5. Коган Я.М. Ассоциативный эксперимент в применении к изучению личности преступника//Изучение преступности и пенитенциарная практика. Одесса, 1927.
6. Краткий психологический словарь/Под общ. ред. А. В. Петровского и М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1985.
7. Криминалистика/Под ред. И.Ф. Пантелеева и Н. А. Селиванова. М.: Юридическая литература, 1984.
8. Ларин А.М. Нетрадиционные методы раскрытия преступлений//Государство и право. 1995. N 9. С. 60—66.
9. Липпман О., Адам Л. Ложь в праве. Харьков: Юрид. изд. Украины, 1929.
10. Лурия А.Р. Диагностика следов аффекта//Психология эмоций. Тексты. М.: Изд. МГУ, 1984. С. 228—234.
11. Лурия А.Р. Экспериментальная психология в судебно-следственном деле//Советское право. 1927. N 2(26). С. 84—100.
12. Лурия А.Р. Этапы пройденного пути. Научная биография. М.: Изд. МГУ, 1982.
13. Митричев В., Холодный Ю. Полиграф как средство получения

- ориентирующей криминалистической информации//Записки криминалистов. М.: Изд. «Юрикон», 1993. Вып. I. С. 173—180.
14. Митричев В., Холодный Ю. Правовые аспекты применения полиграфа в оперативно-розыскной деятельности//Записки криминалистов, М.: Изд. «Юрикон», 1995. Вып. 5. С. 218—223.
  15. Платонов К.К. Краткий словарь системы психологических понятий. М.: Высшая школа, 1984.
  16. Полянский Н. Доказательства в иностранном уголовном процессе. Вопросы и тенденции нового времени. М.: Юрид. изд. МЮ СССР, 1946. С. 63—76.
  17. Полянский П. Проблема «механизации» уголовного процесса в США//Советское государство и право. 1941. N I. С. 115—121.
  18. Порубов П. И. Допрос в советском уголовном процессе и криминалистике. Минск: Высшая школа, 1968.
  19. Психологический словарь/Под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова и др. М.: Педагогика, 1983.
  20. Психология. Словарь/Под общ. ред. А. В. Петровского и М.Г. Ярошевского. М.: Политиздат, 1990.
  21. Райт Г.Д. Свидетель колдовства. М.: Молодая гвардия, 1971.
  22. Розовский Б. Г. Об использовании технических средств в допросе//Криминалистика и судебная экспертиза. Киев: РИО МООП УССР, 1967. Вып. С. 139—144.
  23. Симонов П. В. Высшая нервная деятельность человека (мотивационно-эмоциональные аспекты). М.: Наука, 1975.
  24. Строгович М. Внутреннее судебное убеждение и оценка доказательств в уголовном процессе//Проблемы уголовной политики. М.: Юрид. изд. НКЮ СССР, 1937. Кн. 4. С. 39—55.
  25. Строгович М. Теория доказательств в уголовном процессе//Советское право. 1927. N 2 (26). С. 58—83.
  26. Строгович М.С., Пантелеев И.Ф. Укрепление социалистической законности в уголовном судопроизводстве//Советское государство и право. 1978. N 6. С. 67—73.
  27. Холодный Ю.И. И познаешь истину//Служба безопасности. 1993. N 4. С. 23—26.
  28. Хэссет Дж. Введение в психофизиологию. М.: Мир, 1981.
  29. Яниг В. Вегетативная нервная система//Физиология человека. Нервная система. М.: Мир, 1985. Т. 1. С. 167—219.
  30. Borland G.H., Raskin D.C. Detection of deception //Electrodermal activity in psychological research. N. Y.: Acad. Press, 1973. P. 419—477.
  31. Ben-Shkufar G., Furedy J. Theories and applications in (he detection

- of deception. A psychophysiological and international perspective. N. Y. Inc.: Springer-Verlag, 1990.
32. Davis R.C. Physiological responses as a means of evaluating information //The manipulation of human behavior/Eds. A. D. Bidermann, H. Zimmer. N. Y.: Wiley, 1961. P. 142—168.
  33. Gustafson L., Orne M. Effects of heightened motivation on the detection of deception //J. Applied Psychology. 1963. V. 47. P. 408—411.
  34. Horneman C., O'Gorman J. Detectability in the card test as a function of the subject's verbal response //Psychophysiology. 1985. V. 22. N 3. P. 330—333.
  35. Hovrath F. Reid J. The polygraph silent answer test//J. Criminal Law, Criminology and Police Science. 1972. V. 63. P. 285—293.
  36. Luria A.R. The nature of human conflicts. N. Y.: Liverwright, 1932. P. 77—127.
  37. Lykken D. Psychology and the lie detection industry //Amer. Psychologist. 1974. V. 29. P. 725—739.
  38. Lykken D.T. Polygraphic interrogation //Nature. 1984. V. 307. N 5952. P. 681—684.
  39. Nagle D.E. The polygraph in employment: applications and legal considerations //Polygraph. 1985. V. 14. N 1. P. 1—33.
  40. Orne M.T., Theckrey R.I., Paskevitz D.L. On detection of deception. A model for the study of physiological effects of psychological stimuli //Handbook of psychophysiology. N. Y.: Holt Inc., 1972. P. 743—785.
  41. Reid J., Inbau F. Truth and deception. The polygraph («lie-detector») technique. Baltimore; The Williams and Wilkins Co., 1977. (2-nd edit.).
  42. Scientific validity of polygraph testing: a research review and evaluation — a technical memorandum. Washington, DC: U. S. Congress, Office of Technology Assessment, 1983.
  43. Thackray R., Orne M. A comparison of physiological indices in detection of deception //Psychophysiology. 1968. V. 4. P. 329—339.
  44. Trovillo P.V. A history of lie detection //J. Criminal Low and Criminology. 1939. V. 29. N 6. P. 848—881.



**Абрахам Маслоу**

**ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ. ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕФИЦИТА И СТРЕМЛЕНИЕ К РАЗВИТИЮ – ДВА ТИПА МОТИВАЦИИ<sup>1</sup>**

Эрих Фромм в своей чрезвычайно важной книге *Man for Himself* [5] подверг резкой критике классическую идею Фрейда о суперэго как совершенно произвольную и релятивистскую. То есть Фрейд предполагал, что ваше суперэго, или сознание, представляет собой, прежде всего, интериоризацию желаний, запросов и идеалов ваших отца и матери, кем бы они ни были. А если они являются преступниками? Что у вас за сознание в этом случае? Или если ваш отец — отчаянный морализатор, ненавидящий веселье? Или психопат? Такое сознание существует — Фрейд был прав. Мы действительно создаем себе кумиров под влиянием старших, а не берем их из прочитанных позднее школьных учебников. Но в сознании есть и другой элемент или, если хотите, существует другой тип сознания, который, в большей или меньшей степени, присущ всем нам. Это и есть внутренне присущее нам сознание. Основой его является бессознательное и предсознательное восприятие нашей собственной природы, нашей судьбы, или наших способностей, нашего призвания в жизни. Оно настойчиво требует, чтобы мы были честны по отношению к нашей внутренней природе и то ли из слабости, то ли ради удобства, то ли по какой-то другой причине не отрицали ее существование. Тот, кто переступает через свой талант, — прирожденный художник, торгующий носками, глупо проживающий жизнь умный человек, человек, знающий истину и молчащий об этом, человек, отдавший предпочтение трусости перед мужеством, — все эти люди в глубине души понимают, что изменили самим себе, и презирают себя за это. Из этого самобичевания может произтекать невроз, но оно может также привести к возрождению мужества, праведного гнева, самоуважения, если за ним последует совершение правильного поступка; короче говоря, боль и конфликт могут вылиться в развитие и совершенствование.

Короче говоря, если вы мне скажете, что у вас есть личностные

---

<sup>1</sup> Маслоу А. Психология бытия. Пер. с англ. А.И. Чистякова. Рефр-бук, Ваклер, 1997. С.32, 44—67 (с сокращ.)



проблемы, то пока я не познакомлюсь с вами поближе, я не буду уверен в том, что мне сказать вам: «Хорошо!» или «Очень жаль». Это зависит от многих причин. И эти причины, похоже, могут быть хорошими или плохими.

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕФИЦИТА И СТРЕМЛЕНИЕ К РАЗВИТИЮ — ДВА ТИПА МОТИВАЦИИ**

Понятие «основные потребности» можно определить через те вопросы, на которые оно отвечает, и те подходы, благодаря которым оно было открыто [12]. Моим самым исходным вопросом был вопрос о психопатогенезе. «Что делает людей невротиками?» Если кратко, то я ответил так: мне представляется, что невроз — по самой своей сути и с самого начала — является «болезнью нуждающихся»; его порождает неудовлетворенность, которую я связываю с определенными потребностями, в том смысле, в каком мы говорим о потребности в воде, аминокислотах и кальции, отсутствие которых приводит к заболеванию. Большинство неврозов вызвано, наряду с другими сложными детерминантами, неудовлетворенной потребностью в безопасности, в сопричастии, в любви, уважении и признании. Свои «данные» я собирал на протяжении двенадцати лет психотерапевтической и исследовательской работы и двадцати лет изучения личности. Целью одного откровенно контрольного исследования (проводимого параллельно с одним и тем же материалом) была результативность терапии «замещения». Это сложное исследование показало, что с преодолением недостаточности болезнь, как правило, исчезает.

Ниже приводятся характеристики пролонгированной недостаточности. Речь идет об основной или инстинкто-образной потребности, если:

- 1) неудовлетворение ее порождает болезнь;
- 2) удовлетворение — предотвращает болезнь;
- 3) восстановление удовлетворенности излечивает от болезни;
- 4) в определенных (сложно обусловленных) ситуациях, предполагающих свободу выбора, человек предпочитает преодоление этой недостаточности удовлетворению всех других потребностей;
- 5) у здорового человека эта недостаточность функционально отсутствует или незаметна.

И последнее, к вопросу об определении. Множество проблем, с которыми сталкивались пишущие на эту тему авторы, когда они пытались определить мотивацию и обозначить ее границы, является следствием стремления использовать исключительно бихевиористские, внешне

наблюдаемые критерии. Изначальным критерием мотивации, и поныне приемлемым для всякого человеческого существа, за исключением психологов-бихевиористов, является субъективный критерий. Мотивация — это мое стремление к чему-то, или моя потребность в чем-то, или моя жажда чего-то, или мое желание чего-то, или мое ощущение нехватки чего-то. До сих пор не обнаружено никакого объективно наблюдаемого состояния, которое в достаточной мере совпадало бы с этими субъективными показателями, то есть пока не существует толкового бихевиористского определения мотивации.

Разумеется, мы должны продолжать искать объективные корреляты субъективных состояний. В тот день, когда мы откроем общезначимый внешний коррелят удовольствия, тревоги или желания, психология шагнет вперед на целое столетие. Но пока мы его не открыли, мы не должны внушать себе обратное. И не следует пренебрегать имеющимися в нашем распоряжении субъективными данными. К сожалению, нельзя попросить крысу, чтобы она рассказала нам о своих субъективных ощущениях. Но, к счастью, мы можем попросить об этом человеческое существо, и не существует никаких причин не делать этого, покуда у нас не появится более надежный источник информации.

«Дефицитарными» я называю те потребности, неудовлетворение которых создает в организме, так сказать, «пустоты», которые должны быть заполнены во имя сохранения здоровья организма, и более того, должны быть заполнены извне, не самим субъектом, а другими человеческими существами. Это определение я сформулировал для того, чтобы противопоставить эти потребности совершенно другому типу мотивации.

Никому не придет в голову усомниться в том, что мы «испытываем потребность» в йоде или витамине С. Я хочу напомнить читателю, что наша «потребность» в любви стоит в том же ряду потребностей.

В последние годы все больше и больше психологов сталкиваются с необходимостью определить основания развития или самосовершенствования, в дополнение к понятиям равновесия, гомеостазиса, снятия напряжения, защиты и прочих форм мотивации, направленной на самосохранение.

Наблюдения за детьми все с большей и большей ясностью показывают, что здоровые дети получают *удовольствие* от своего развития и движения вперед, обретения новых навыков и способностей. Это прямо противоречит теории Фрейда, согласно которой каждый ребенок отчаянно жаждет приспособиться и достичь состояния покоя или равновесия. На основании этой теории, ребенка как существо неактивное и консервативное следует постоянно подгонять вперед, выталкивая из предпочтительного для

него уютного состояния покоя в новую пугающую ситуацию.

Хотя клиницисты утверждают, что эта Фрейдова концепция верна в отношении переживших испуг и неуверенных в себе детей и, отчасти, в отношении всех человеческих существ, тем не менее, в отношении здоровых, счастливых, уверенных в себе детей она практически неверна. У таких детей мы ясно видим стремление к росту, взрослению, желание сбросить с себя старое состояние, как старую одежду. Особенно ясно мы видим у них, наряду с желанием обрести новые навыки, явное наслаждение от постоянного удовлетворения этого желания. Карл Бюлер назвал это явление *Funktionslust* (удовольствие функционирования) [3].

Для представляющих различные группы авторов, особенно для Фромма [5], Хорни [6], Юнга [7], Ш. Бюлер [4], Ангяла [1], Роджерса [10], Олпорта [11], Шахтера [16], Линда [9] и, с недавнего времени, для некоторых католических психологов [2, 14], рост, индивидуация, автономность, самоактуализация, саморазвитие, продуктивность, самопознание являются, в большей или меньшей степени, синонимами, обозначающими скорее смутно представляемую область, чем четко сформулированное понятие. Я придерживаюсь мнения, что в настоящее время четко обозначить эту область не представляется возможным. Это и нежелательно, поскольку определение, которое не рождается легко и естественно из хорошо известных фактов, скорее искажает реальную картину, чем помогает понять ее, ибо, если оно создается усилием воли, на априорных основаниях, то оно вполне может оказаться неточным или ошибочным. Кроме того, мы изучили процессы развития еще не настолько хорошо, чтобы быть в состоянии дать точное его определение.

Смысл этого понятия можно скорее обозначить, чем определить, отчасти указав на его положительное направление, отчасти через его отрицание, то есть, указав на то, что развитием не является. Например, развитие — это не то же самое, что равновесие, гомеостазис, снятие напряжения и т.д.

Теперь я хотел бы обсудить некоторые различия, замеченные мною в мотивации здоровых людей и «остальных», то есть различия в мотивации людей, которыми движет потребность в развитии, и людей, которыми движет стремление удовлетворять основные потребности.

Если речь идет о «мотивационном статусе», то здоровые люди уже в достаточной степени удовлетворили свои основные потребности в безопасности, сопричастности, любви, уважении и самоуважении и потому могут руководствоваться, прежде всего, стремлением к самоактуализации. Последняя понимается как непрерывная реализация потенциальных возможностей, способностей и талантов, как свершение своей миссии, или призвания, судьбы и т.п., как более полное познание и, стало быть, принятие

своей собственной изначальной природы, как неустанное стремление к единству, интеграции, или внутренней синергии личности.

Однако это общее определение во многом уступает описательному и функциональному определению, которое я уже приводил в своей предыдущей книге [12], где здоровые люди определяются посредством их клинически наблюдаемых характеристик. Вот эти показатели:

1. Высшая степень восприятия реальности.
2. Более развитая способность принимать себя, других и мир в целом такими, какие они есть.
3. Повышенная спонтанность.
4. Более развитая способность сосредоточиваться на проблеме.
5. Более выраженная отстраненность и явное стремление к уединению.
6. Более выраженная автономность, т.е. неприобщение к какой-то одной культуре.
7. Большая свежесть восприятия и богатство эмоциональных реакций.
8. Более частые прорывы к пик-переживаниям.
9. Более полное отождествление себя со всем родом человеческим.
10. Изменения (клиницисты сказали бы «улучшения») в межличностных отношениях.
11. Более демократичная структура характера.
12. Высокие творческие способности.
13. Определенные изменения в системе ценностей.

Основная сложность заключается в несколько статичном характере рассматриваемой концепции. Поскольку я наблюдал самоактуализацию, главным образом, у людей старшего возраста, то она представлялась мне высшим пределом, далекой целью, а не динамичным процессом, не активной и насыщенной жизнью; то есть Бытием, а не Становлением.

Если мы определим развитие как совокупность различных процессов, приводящих личность к полной самоактуализации, это будет больше соответствовать тому очевидному факту, что оно продолжается на протяжении всей жизни. Это опровергает концепцию «поэтапного» или «скачкообразного» смещения мотивации в сторону самоактуализации (согласно этой концепции, сначала поочередно полностью удовлетворяются все основные потребности, а потом в сознание проникает следующая потребность более высокого порядка). Мы рассматриваем развитие не только как прогрессирующее удовлетворение основных потребностей вплоть до их «полного исчезновения», но также как специфическую форму мотивации роста над этими основными потребностями, например, развитие талантов, способностей, творческих

наклонностей, врожденного потенциала. Благодаря этому мы можем также понять, что основные потребности и самоактуализация противоречат друг другу ничуть не больше, чем противоречат друг другу детство и зрелость. Одно переходит в другое и является его обязательным условием.

Специфика потребности в развитии, которую мы будем здесь исследовать, выявлена в результате клинического наблюдения качественных различий в жизни людей, испытывающих потребность в самоактуализации, и «остальных». Эти рассматриваемые ниже различия довольно точно выражены в понятиях «потребность в ликвидации дефицита» и «потребность в развитии». Впрочем, это не идеально точные выражения. Например, далеко не все физиологические потребности можно отнести к первой группе. Скажем, потребность в сексе, выведении экскрементов, сне и отдыхе.

В любом случае, психологическая жизнь личности во многих ее аспектах проживается в одном ключе, когда личность заиклена на «ликвидации дефицита», и совершенно в другом, когда она руководствуется «метамотивацией», то есть сосредоточена на самоактуализации.

## **1. ОТНОШЕНИЕ К ИМПУЛЬСУ: СОПРОТИВЛЕНИЕ ИЛИ ПОДЧИНЕНИЕ**

Если выражаться предельно кратко, то мыслители считали желание или импульс неприятностью или даже угрозой и поэтому стремились либо избавиться от него, либо избегать его, либо просто отрицать его существование.

Иногда эта точка зрения соответствует точному описанию реальных явлений. Физиологические потребности, потребности в безопасности, в любви и уважении, в информации действительно зачастую причиняют неприятности людям, разрушая психику и создавая проблемы, особенно для тех, кому не удалось их удовлетворить, и тех, кто не может рассчитывать на их удовлетворение.

Однако даже применительно к указанным потребностям это не всегда справедливо: человек может радостно осознавать их наличие и получать от них удовольствие, если (а) в прошлом ему успешно удавалось их удовлетворять и (б) если он может рассчитывать на их удовлетворение в настоящем и будущем. Например, если человеку в принципе доставляет удовольствие прием пищи, и если в настоящий момент ему доступна хорошая еда, то появление аппетита является приятным, а не болезненным ощущением. (Единственная проблема с едой состоит в том, что в результате я теряю аппетит.) Иногда то же самое верно относительно жажды, сна, секса, любви и какой-либо привычной зависимости. Однако,

гораздо более мощным аргументом против теории потребностей как «неприятностей» является растущее осознание мотивации собственно развития (самоактуализации) и интерес к этой мотивации.

Вряд ли можно составить полный список всех специфических мотивов, относящихся к «самоактуализации», поскольку каждая личность обладает свойственными только ей талантами, способностями и возможностями. Но некоторые характеристики остаются для всех общими. Вот одна из них: появление импульса ожидается с радостью, доставляет удовольствие и наслаждение, так что человек жаждет его повторения, а не прекращения, а если импульс и создает напряжение, то напряжение это — *приятное*. Творец, как правило, приветствует появление импульса к творчеству, а талантливый человек наслаждается, применяя и развивая свой талант.

В таком случае выражение типа «снятие напряжения» будет неточным, поскольку под ним понимается преодоление неприятного состояния. А речь идет о состоянии, которое никак не является неприятным.

## 2. ЭФФЕКТ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Отрицательное отношение к потребности почти всегда связано с концепцией, согласно которой первичной целью организма является избавление от раздражающей потребности и, тем самым, снятие напряжения, равновесие, гомеостазис, покой, избавление от боли.

Стремление или потребностное состояние требует ликвидировать самое себя. Его единственной целью является точка, где оно прекращается, где от него избавляются, — «состояние нежелания». Впадая во вполне логичную крайность, мы упираемся во фрейдово «стремление к смерти».

Как бы то ни было, когда мы изучаем людей, у которых преобладает мотивация развития личности, концепция «стремления к покою» становится совершенно бесполезной. У таких людей удовлетворение потребности усиливает, а не ослабляет мотивацию, обостряет, а не притупляет удовольствие. Их аппетиты разгораются. Такие люди поднимаются над самими собой и вместо того, чтобы хотеть все меньше и меньше, хотят все больше и больше — знаний, например. Человек, вместо того, чтобы обрести покой, становится более активным. Утоление жажды развития разжигает, а не ослабляет ее. Развитие, само по себе, является восхитительным и приносящим удовлетворение процессом. В качестве примера можно указать на удовлетворение желания быть хорошим врачом; приобретение желанных навыков, типа игры на скрипке или резьбы по дереву; развитие умения разбираться в людях, или во Вселенной, или в самом себе; применение творческого подхода в любой избранной

профессии; наконец, самое главное — просто удовлетворение желания быть хорошим человеческим существом.

Эта внутренняя обоснованность жизни, самодостаточность бытия отчасти объясняется изначальной радостью самого процесса развития, в той же мере, что и достижение результатов. Но таким же внутренним основанием является способность здоровых людей трансформировать деятельность (средства) в ощущение (цель), так что даже вспомогательная деятельность доставляет такое же наслаждение, как и основная [12].

### **3. КЛИНИЧЕСКИЙ И СУБЪЕКТИВНЫЙ ЭФФЕКТЫ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ПОТРЕБНОСТИ**

Удовлетворение, обусловленное ликвидацией дефицита, и удовлетворение потребности в развитии личности имеют различное субъективное и объективное значение для личности. Если выразить одной общей фразой все мои смутные мысли по этому поводу, то можно сказать так: ликвидация дефицита предотвращает болезнь; удовлетворение стремления к развитию делает человека здоровым. Я вынужден признать, что в настоящий момент это обобщение вряд ли можно использовать в исследовательской работе. И все же существует реальное *клинически* наблюдаемое различие между ликвидацией угрозы или отражением нападения и положительным триумфом или достижением, между защитой или борьбой за выживание и стремлением к развитию, интересной жизни и совершенству. Я попытался выразить эту разницу, противопоставляя полноценную жизнь «подготовке» к полноценной жизни, процесс развития его результату.

### **4. ХАРАКТЕР УДОВОЛЬСТВИЯ**

Эрих Фромм [5] сделал интересную и важную попытку провести черту между высокими и низкими удовольствиями. Многие до него уже пытались сделать это. Такое разграничение абсолютно необходимо для преодоления субъективной этической относительности и является предварительным условием создания научной теории ценностей.

Он проводит черту между радостью самосохранения и радостью самоотдачи, между «низкими» радостями от удовлетворения потребностей и «высшей» радостью творчества, созидания и озарения. Сытость, расслабленность и снижение напряжения, которые следуют за ликвидацией дефицита, могут, в лучшем случае, быть названы «облегчением» в противоположность *Funktionslust*, экстазу, удовлетворенности, которые ощущает человек, чья жизнедеятельность осуществляется легко, безусловно и в полную силу — так сказать, на пределе.

## **5. ДОСТИЖИМЫЕ (ЭПИЗОДИЧЕСКИЕ) И НЕДОСТИЖИМЫЕ ЖЕЛАЕМЫЕ СОСТОЯНИЯ**

Удовлетворение от ликвидации дефицита, как правило, бывает эпизодическим и скоротечным. Наиболее часто встречается следующая схема: в начале имеет место побуждающее, мотивирующее состояние, которое дает толчок мотивированному поведению, задача которого заключается в достижении желаемого состояния, которое при постепенном и постоянном росте возбуждения и желания, в конце концов, достигает пика в момент успеха и свершения. С этой вершины кривая желания, возбуждения и удовольствия резко опускается на равнину покоя, расслабленности и отсутствия мотивации.

Эта схема, хотя и не является универсальной, явно не соответствует мотивации развития личности, для которого характерно отсутствие высшей точки или момента завершения, «оргазма», конечного состояния; здесь нет даже цели, если понимать ее как итог. Напротив, «развитие» — это постоянное, более или менее непрерывное, движение вперед или вверх. Чем больше индивид получает, тем большего ему хочется, поэтому желание такого рода — бесконечно и никогда не может быть удовлетворено.

## **6. ОБЩЕВИДОВЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ РАЗВИТИЯ**

«Дефицитные» потребности присущи всем представителям рода человеческого и, в определенной мере, представителям всех остальных видов. Самоактуализация — уникальна, потому что каждый человек имеет свои особенности. «Дефицит», или видовые потребности, должны быть вполне удовлетворены, чтобы могло осуществляться полное развитие истинной индивидуальности.

Точно так же, как деревьям нужны солнце, вода и поступление питательных веществ из окружающей среды, так все люди от своего окружения хотят безопасности, любви и определенного статуса. Однако и в том, и в другом случае именно с этого момента и может начаться развитие индивидуальности, поскольку, удовлетворив эти элементарные, характерные для всего вида потребности, каждое дерево и каждый человек начинают развиваться неповторимым образом, используя необходимые общевидовые условия в своих интересах. Теперь развитие, практически в буквальном смысле, зависит от внутреннего, а не внешнего состояния.

## **7. ЗАВИСИМОСТЬ И НЕЗАВИСИМОСТЬ ОТ ОКРУЖЕНИЯ**



Потребность человека в безопасности, сопричастности, любви и уважении может быть удовлетворена только с помощью других людей, то есть только извне. Это означает существенную зависимость от окружения. Если человек находится в таком зависимом положении, то вряд ли можно сказать, что он настоящий хозяин своей судьбы. Он должен держаться источников желаемого удовлетворения. Он вынужден подчиняться их правилам и законам, вынужден удовлетворять чьи-то желания и капризы, ибо в противном случае он рискует все потерять. Он *обязан* быть, в определенной степени, «ориентированным на других» и не может не зависеть от одобрения, расположения и доброй воли других людей. Иными словами, он вынужден быть гибким и внимательным, и вынужден приспосабливаться, подгоняя себя под внешнюю ситуацию. Он — это зависимая переменная; окружение — это жесткая, независимая переменная.

По этой причине, движимый стремлением к ликвидации дефицита, человек должен, скорее, опасаться своего окружения, поскольку оно всегда может его разочаровать или подвести. Теперь мы знаем, что такой вид «тревожной зависимости» является питательной средой для враждебных чувств. Ко всему этому добавляется отсутствие свободы, та или иная степень несвободы индивида по воле случая.

В самоактуализации, напротив, человек, по определению, достигший удовлетворения основных потребностей, гораздо менее зависим и скован, более автономен и сам определяет направление своего движения. Самореализующимся людям другие люди практически не нужны, зато могут становиться помехой. Я уже говорил [12] об особом пристрастии самореализующихся людей к раздумьям в одиночестве.

Такие люди гораздо более самостоятельны и самодостаточны. Они подчиняются, прежде всего, внутренним, а не общественным детерминантам или детерминантам окружения. Этими детерминантами являются законы их собственной внутренней природы, их возможности и способности, их таланты, их скрытые ресурсы, их творческие импульсы, их потребность познать самих себя и стать более целостными людьми, лучше понять, кем они являются на самом деле, чего они на самом деле хотят, в чем состоит их призвание или какой должна быть их судьба.

Поскольку они в меньшей степени зависят от других людей, они меньше боятся их, меньше им лгут, менее враждебны по отношению к ним, меньше нуждаются в их похвале и привязанности. Они меньше озабочены почетом, престижем и наградами.

Автономность или относительная независимость от окружения означают также стойкость перед лицом неблагоприятных внешних обстоятельств, типа невезения, ударов судьбы, трагедий, стрессов и лишений. Как подчеркивал Олпорт, представление о человеческом

существо, как по природе своей реактивном (мы можем назвать его человеком стимула и реакции), которого приводят в действие внешние побуждающие факторы, в случае с самореализующимися людьми становится совершенно смехотворным и несостоятельным. Их-то приводят в действие скорее внутренние, чем внешние побуждения. Эта *относительная* независимость от внешнего мира, его требований и давления, разумеется, не означает отсутствия общения с ним или отсутствия уважения к его «требовательному характеру». Она означает только то, что эти контакты определяются, прежде всего, желаниями и планами самореализующейся личности, а не давлением окружения. Это то, что я называл психологической свободой, противопоставляя ее свободе «географической».

Яркое противопоставление Олпортом [11] «приспособленческого» поведения поведению «самостоятельному» очень близко нашему противопоставлению внешних детерминант внутренним. Оно также напоминает нам о единодушном согласии среди биологов-теоретиков относительно развития автономности и независимости от стимулов окружения как определяющей характеристике полноты индивидуальности, истинной свободы, эволюционного процесса в целом [17].

## **8. ИНТЕРЕС К МЕЖЛИЧНОСТНЫМ ОТНОШЕНИЯМ И ЕГО ОТСУТСТВИЕ**

В сущности, движимый стремлением к ликвидации дефицита человек гораздо больше зависит от других людей, чем человек, сосредоточенный исключительно на саморазвитии. Он больше «заинтересован», больше скован в своих действиях, он в большей степени зависит от своих желаний и потребностей.

Эта зависимость придает определенную окраску межличностным отношениям и загоняет их в определенные рамки. Представлять, что люди исключительно ищут удовлетворения своих потребностей или являются источниками этого удовлетворения, означает идти по неверному пути. В этом случае человек не воспринимается в его целостности, как сложная, уникальная индивидуальность, а рассматривается с точки зрения его полезности. Те аспекты, которые не связаны с нашими потребностями, либо упускаются из виду, либо раздражают, либо пугают нас. Таково наше отношение к коровам, лошадям и овцам, а также к официантам, таксистам, швейцарам, полицейским и всем, кого мы «используем».

Совершенно бескорыстное и объективное восприятие другого человеческого существа становится возможным только тогда, когда нам от него ничего не нужно, только когда сам он не есть нечто нужное нам. К идеографическому, эстетическому восприятию личности в ее целостности

гораздо более способны люди, достигшие самоактуализации (или пребывающие в процессе самоактуализации). Более того, они гораздо более способны на одобрение, восхищение и любовь, в основании которой лежит не столько благодарность за полезные качества той или иной личности, сколько постижение объективных, внутренних ее качеств. Восхищение вызывает объективно достойные восхищения качества личности, а не то, что она отвечает на похвалу похвалой. Ее любят за то, что она достойна любви, а не за то, что она отвечает любовью на любовь.

## **9. ЭГОЦЕНТРИЗМ И ВЫХОД ЗА РАМКИ ЭГО**

Пытаясь описать сложное отношение ориентированного на развитие личности индивида к своей самости, или эго, мы сталкиваемся с очень сложным парадоксом. Именно такой человек, эго которого находится на вершине своего могущества, легче всего забывает о своем эго или поднимается над ним. Именно такой человек может забыть о своем «Я» и сосредоточиться на решении проблемы, именно такая личность наиболее спонтанна в своих действиях, наиболее «гомомомна», как сказал Ангял [1]. Такие люди могут полностью погрузиться в восприятие, действие, наслаждение и творчество.

Эта способность думать больше о мире, чем о самом себе, отрешаться от эгоцентризма и мыслей об удовлетворении своих потребностей слабеет прямо пропорционально усилению стремления к ликвидации дефицита. Чем больше мотивация личности направлена на развитие, тем сильнее она способна сосредоточиваться на решении проблемы и тем больше она способна выходить за рамки самосознания в своем отношении к объективному миру.

## **10. МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ И ВНУТРИЛИЧНОСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

Главной отличительной чертой людей, которые обращаются за помощью к психотерапевту, является некогда пережитый или ныне существующий дефицит удовлетворения основных потребностей. Невроз может рассматриваться как порождение дефицита. Поскольку это так и есть, то основной метод лечения заключается в том, чтобы дать пациенту недостающее или предоставить ему возможность самому ликвидировать дефицит. Поскольку это невозможно без других людей, то обычно практикуемая терапия не может не быть межличностной.

Однако этот факт не стоит чрезмерно обобщать. Действительно, люди, удовлетворившие свои основные потребности и сосредоточенные исключительно на саморазвитии, ни в коей мере не застрахованы от конфликтов, неудовлетворенности, тревоги и смятения. В такие моменты

они тоже вполне склонны к поискам помощи и могут обращаться к межличностной терапии. И все же не следует забывать о том, что чаще всего проблемы и противоречия ориентированной на развитие личности разрешаются ею самостоятельно с помощью медитации — обращения внутрь самой себя. То есть, такой индивид «ищет себя», а не того, кто станет ему помогать. Более того, многие задачи самоактуализации являются в принципе внутриличностными. К ним относятся планирование, самораскрытие, отбор потенциальных возможностей развития, выработка жизненной позиции.

## **12. МОТИВИРОВАННОЕ ДЕФИЦИТОМ И МОТИВИРОВАННОЕ САМОРАЗВИТИЕМ ВОСПРИЯТИЕ**

Пожалуй, наиболее важным отличием достигших «погашения» дефицита людей является их близость к царству Бытия [18]. До сих пор психологам не удавалось вторгаться в эти загадочные владения философов, «окутанные туманом», но, тем не менее, несомненно, имеющие реальную почву. Но сейчас подобное проникновение становится более вероятным. Его можно осуществить на основании изучения самоактуализации личности, которое откроет нам глаза на всякого рода глубинные озарения, так называемые инсайты, которые уже давно известны философам и которые мы только сейчас начинаем познавать.

Например, я думаю, что наше понимание восприятия и, соответственно, воспринимаемого мира в значительной степени изменится и расширится, если мы тщательно изучим разницу между заинтересованным и незаинтересованным, с точки зрения потребностей или желаний, восприятием. В силу того, что последнее гораздо более конкретно и менее абстрактно и избирательно, обладающий им индивид может с большей легкостью проникнуть в суть природы воспринимаемого объекта. Кроме того, он может одновременно воспринимать полярно противоположные вещи, противоречащие друг другу и несовместимые друг с другом [12, с. 232]. Менее развитый человек словно живет в Аристотелевом мире, в котором классы и концепции имеют четко обозначенные границы и являются взаимоисключающими и несовместимыми друг с другом, например, мужское — женское, корысть — бескорыстие, взрослый — ребенок, добрый — жестокий, хороший — плохой. А есть А, и согласно логике Аристотеля все остальное — это не-А, и вместе им не сойтись. Но на пути самоактуализаций человек постигает, что А и не-А проникают друг в друга и составляют одно целое, что любой индивид является одновременно хорошим и плохим, мужчиной и женщиной, взрослым и ребенком. Нельзя всю личность представить одним абстрактным аспектом этой личности. Совокупность ни с чем не

соизмерима.

Мы можем не осознавать «корыстности» нашего восприятия. Но мы очень хорошо осознаем эту «корыстность», когда сами становимся объектом такого восприятия, например, когда кто-то от нас зависит в отношении денег, пищи, гарантий безопасности, или если мы выполняем работу официанта или другого безликого служащего, короче говоря, являемся «средством». Когда это происходит с нами, нам это совсем не нравится. Мы хотим, чтобы нас воспринимали такими, какие мы есть на самом деле, как сложные и целостные индивидуальности. Нам неприятно, когда нас воспринимают, как «полезный объект» или «орудие». Нам неприятно, когда нас «используют».

Поскольку самореализующиеся люди, как правило, не выделяют те качества объекта, которые могут удовлетворить их потребности, и не рассматривают человека как «орудие», они более способны не оценивать и не судить других людей, не вмешиваться в их дела, занять по отношению к ним бескорыстную позицию «неизбирательного понимания» [8]. В результате они способны на более ясное и более глубокое восприятие и понимание объекта. Такого рода ясное, беспристрастное и отстраненное восприятие должен освоить каждый хирург и терапевт. Самореализующиеся люди овладевают им *безо всяких усилий*.

Эта разница в стиле восприятия приобретает наибольшее значение, когда воспринимаемый индивид или объект отличается сложной, тонкой и неоднозначной структурой. В этом случае воспринимающий должен проявить особое уважение к природе объекта. Здесь восприятие должно быть осторожным, деликатным, незадачным, неагрессивным, способным пассивно подстроиться под природу вещей, подобно тому, как вода исподволь проникает в любые трещинки.

## Литература

1. Angyal A. Foundations for a Science of Personality. Commonwealth Fund, 1941.
2. Arnold M., and Gasson, J. The Human Person. Ronald, 1954.
3. Buhler K. Die geistige Entwicklung des Kindes, 4<sup>th</sup> ed. Jena: Fisches, 1924.
4. Buhler C. Maturation and motivation, *Dialectica*, 1951, 5, 312—361.
5. Fromm E. Man, For Himself. Rinehart, 1947.
6. Horney K. Neurosis and Human Growth. Norton, 1950.
7. Jung C.G. Modern Man in Search of a Soul. Harcourt, 1933.
8. Krishnamurti J. The First and Last Freedom. Harper, 1954.
9. Lynd H. M. On Shame and the Search for Identity. Harcourt, 1958.
10. Maslow A. A theory of therapy, personality and interpersonal relation-

ships as developed in the client-centered framework, in: Koch, S. (ed.). *Psychology: A Study of a Science*, Vol. III. McGraw-Hill, 1959.

11. Maslow A. *Becoming*. Yale Univ., 1955.
12. Maslow A. *Motivation and Personality*. Harper, 1954.
13. Maslow A. The reality principle, *Amer. J. Psychother.*, 1954, 8, 626—647.
14. Nuttin J. *Psychoanalysis and Personality*. Sheed and Ward, 1953.
15. Ritchie B.F. Comments on Professor Farber's paper, in: Marshall R. Jones (ed.). *Nebraska Symposium on Motivation*. Univ. of Nebr., 1954, 46—50.
16. Schachtel E. *Metamorphosis*. Basic Books, 1959.
17. Sinott E.W. *Matter, Mind and man*. Harper, 1957.
18. Tillich P. *The Courage To Be*. Yale Univ. 1952.
19. Wertheimer M. Unpublished lectures at the New School for Social Research, 1935—6.

## **ПРИНЦИПЫ И НАВЫКИ ПСИХОГИГИЕНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНИ<sup>1</sup>**

**Холмогорова Алла Борисовна** (род. 1954) – российский психолог, руководитель лаборатории клинической психологии и психотерапии Московского НИИ психиатрии, заведующая кафедрой клинической психологии и психотерапии Московского городского психолого-педагогического института. Закончила факультет психологии Московского Университета. Специалист в области психотерапии эмоциональных расстройств (депрессии, тревожных расстройств). В своей научной работе стремится к интеграции разных психотерапевтических подходов (когнитивного, психодинамического и др.). Автор цикла исследований семейных, социальных и культурных факторов расстройств аффективного спектра.

**Гаранян Наталья Георгиевна** (род. 1959) – ведущий научный сотрудник лаборатории клинической психологии и психотерапии Московского НИИ психиатрии. Закончила факультет психологии Московского Университета. Постоянный соавтор и со-терапевт А.Б. Холмогоровой. Специалист в области системной психотерапии, занимается изучением личностных факторов эмоциональных расстройств, а также факторов, препятствующих осуществлению процесса психотерапии.

*Работы, выполненные А.Б. Холмогоровой и Н.Г. Гаранян в соавторстве: Интегративная психотерапия тревожных и депрессивных расстройств (Московский психотерапевтический журнал, 1996, N 3); Многофакторные модели депрессивных, тревожных и соматоформных расстройств (Социальная и клиническая психиатрия, 1998, N 1); Культура, эмоции и психическое здоровье (Вопросы психологии, 1999, N 2); Эмоциональные расстройства в современной культуре (Московский психотерапевтический журнал, 1999, N 2); Когнитивно-бихевиоральная психотерапия (Руководство по современной психотерапии, 2000) и др.*

В эмоциональной жизни современного человека действуют две разнонаправленные тенденции. Первая тенденция характеризуется возрастанием интенсивности и частоты эмоциональных нагрузок, чему способствует ряд особенностей современной жизни: стремительное изменение социальной и физической среды, повышение темпов жизни и ее стоимости, разрушение традиционных семейных структур, социальные и

---

<sup>1</sup> Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни. // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 1996. N 1.

экологические катаклизмы. На это человек реагирует переживаниями страха, тревоги, беспомощности, тоски, отчаяния.

Вторая тенденция характеризуется негативным отношением к эмоциям, которым приписывается деструктивная, дезорганизирующая роль, как в политической, так и в личной жизни отдельного человека. Эта тенденция связана с рядом ценностей, присущих XX веку: культом рационального, логического подхода к жизни, ценностью внешнего благополучия и успеха, культом «силы и мужественности», когда идеалом человека, способного справляться с трудностями жизни, мыслится «непошибаемый» супермен (в современном кинематографе такой идеал олицетворяют Сталлоне и Шварценеггер). Стремление выглядеть благополучным и процветающим у американцев доходит до абсурда. Так, американские врачи полушутя, полусерьезно жалуются на то, что традиционное «со мной все в порядке» не позволяет им добиться изложения жалоб даже от умирающих больных. Однако культ благополучного внешнего «фасада» характерен не только для американского общества. В консультативной практике нам очень часто приходится сталкиваться с тем, как, стремясь выглядеть в глазах окружающих благополучными, люди тщательно скрывают свои проблемы и трудности. Например, безработные избегают контактов с людьми, опасаясь, что узнают об их «унизительном» положении. Мать тяжело больного ребенка тщательно скрывает факт болезни, так как боится, что ее сочтут плохой матерью, недосмотревшей за ребенком. Таким образом, попав и без того в затруднительную ситуацию, люди жертвуют источниками возможной помощи ради картины внешнего благополучия. В нашей стране имитация эмоционального благополучия граждан превратилась еще и в государственную ценность, в результате чего, например, причины эмоциональных расстройств в форме депрессий сводились к чисто биологическим, а в учебниках по медицинской психологии отсутствовали главы, посвященные психологии эмоциональных расстройств. В качестве причин суицидальных действий также рассматривались биологические факторы, а социальные и психологические чаще всего вообще не упоминались. Негативное отношение к определенным эмоциям связано также с традиционными ценностями христианства: ценностью терпения и мягкого, уступчивого поведения, исключаяющего проявления гнева, особенно у женщин. Вышеперечисленные культуральные тенденции формируют определенные полоролевые стереотипы эмоционального поведения: мужчине предписывается выдержанное, мужественное, решительное поведение (несовместимое с переживанием и проявлением страха и беспомощности), женщине — мягкость и уступчивость, несовместимые с гневом и агрессией. Все вышеперечисленные факторы приводят к недооценке



важности и действенности эмоциональной стороны жизни, игнорированию ее, утрате навыков психогигиены эмоциональной жизни. В индивидуальном сознании действие этих факторов преломляется в виде запрета на осознание и выражение чувств. Человек утрачивает контакт со своими душевными состояниями и, соответственно, возможность их понимать и управлять ими. Это имеет ряд тяжелых последствий для физического и психического здоровья:

1. Возрастание числа психосоматических заболеваний. Согласно современным представлениям, одним из важных факторов психосоматических заболеваний являются подавленные, неотреагированные во внешнем плане эмоции.

2. Возрастание числа тяжелых душевных состояний — тревоги, страха, тоски, тревожно-депрессивных расстройств, которые все чаще встречаются в жизни, а не только в клинике, требуют амбулаторной, консультативной помощи. По некоторым данным, каждая пятая женщина страдает депрессией (материалы ВОЗ, 1990), а каждый десятый житель Соединенных Штатов страдает тревожным невротическим расстройством [6]. В их возникновении важную роль также играет запрет на выражение и осознание негативных эмоций [3, 9].

3. Возрастание эмоциональных «взрывов» и конфликтов. Игнорирование приводит к их накоплению по типу «парового котла без клапана».

4. Состояние неудовлетворенности собой и своей жизнью. Игнорирование эмоций, презентующих в сознании потребности, желания, мотивы, приводит к ложным жизненным выборам на основе внешних норм и требований, а не внутренней направленности личности.

5. Трудности установления теплых, доверительных контактов и получения социальной поддержки. Современный человек часто страдает от одиночества, так как именно открытое, безбоязненное проявление чувств служит основой подлинных и искренних отношений и сигналом о помощи для окружающих.

Большинство направлений современной психотерапии отводит работе с чувствами центральное место, тем самым компенсируя невротизирующее воздействие культуры. Знание основных закономерностей эмоциональной жизни и основ ее психогигиены необходимо как в практике психологического консультирования, так и в сфере воспитания.

Перечислим основные закономерности эмоциональной жизни:

1. Ее непрерывность — человек постоянно что-то чувствует. Это правило было установлено еще в интроспективной психологии В. Вундтом. В консультативной практике клиенты нередко затрудняются ответить на вопрос о том, что они чувствуют в те или иные моменты своей жизни («ничего не чувствую», «спокойствие», «нормальные чувства»). Это

связано с привычкой обращать внимание на чувства только при их высокой интенсивности.

2. Потенциальная осознаваемость эмоций — человек способен осознать то, что он чувствует. Основой осознания эмоций является умение держать в фокусе внимания не только события и физические ощущения, но и свое душевное состояние. Эта особенность человека фактически положена Фрицем Перлзом в основу гештальттерапии.

3. Выражаемость эмоций — человек способен выразить то, что он чувствует, в понятной для окружающих форме. Основой этой способности является наличие богатого эмоционального словаря. У современного человека активный запас эмоциональных категорий речи резко снижен из-за редкого их использования. Ценность открытого спонтанного выражения чувств особенно акцентируется в гуманистической психотерапии.

4. Управляемость эмоций — «миф о неуправляемости эмоций» связан с тем, что они осознаются многими только при их очень большой интенсивности, когда контролировать их уже практически невозможно.

5. Реципрокное соотношение телесного и психологического компонентов эмоций — чем меньше эмоция представлена и переработана на психологическом уровне в виде осознаваемых чувств гнева, печали, тревоги и т.д., тем сильнее звучит ее телесный компонент в виде сердцебиений, потоотделения, одышки, мышечных зажимов, подчас ведущих к выраженным болевым ощущениям,

6. Суммирование эмоционального напряжения во времени — эмоциональное напряжение накапливается при отсутствии разрядки через осознание эмоций, их выражение, а возможно, и реальные жизненные изменения. Тогда хроническая неудовлетворенность жизнью, накопившееся раздражение, давно подавляемая тревога сигнализируют о себе в нейтральных ситуациях головными болями, ночными сердцебиениями, неадекватными и непропорциональными ситуациями эмоциональными реакциями по типу взрыва.

Можно выделить два основных способа поведения человека по отношению к его собственным эмоциям:

1. Игнорирование собственных эмоций, когда человек практически не осознает свои эмоциональные состояния (тревогу, тоску, гнев), пока они не достигли высокой степени интенсивности, а при прямых вопросах отрицает их наличие. Этот способ поведения косвенно поощряется современной культурой, так как при этом человек выглядит внешне спокойным, сдержанным, воспитанным. Однако непосредственным результатом является усиление телесного компонента эмоций и возникновение всевозможных неприятных ощущений и даже органических изменений. Когда чувства достигают большой интенсивности, эмоциональный

дискомфорт начинает ощущаться, и человек обращается к специалистам с жалобами не только на физическое состояние, но и на то, что «принимает все слишком близко к сердцу», в которых имплицитно содержится запрос «научите меня не чувствовать». Все это позволяет назвать современную культуру «психосоматической». Игнорирование тесно связано с запретом на выражение чувств, нередко и положительных. В семьях это выражается в запрете на критику, требованиях неизменной вежливости, соблюдении всех норм приличий, осуждении любых конфликтов, скандалов и разногласий, презрении к «телячьим нежностям». В таких семьях игнорирование эмоций проявляется также в очень бедном словаре для обозначения эмоциональных состояний, невозможности для родителей ответить на вопросы, касающиеся их собственных чувств или чувств ребенка в той или иной ситуации.

2. «Вскармливание» отрицательных эмоций, когда при первых же их проявлениях человек полностью подключается к полуавтоматическим мыслям негативного содержания, которые всегда сопровождают отрицательные эмоции [4], логически развивая и подкрепляя их. Например, начав тревожиться по поводу длительного отсутствия ребенка, мама начинает вспоминать все известные ей несчастные случаи, всевозможные опасности, происшествия из теленовостей и прессы. В ходе этого процесса тревога может разрастаться до такой степени, что начинаются сердцебиение, головные боли и т.д. При склонности к тревожным реакциям по типу «вскармливания» нередко возникает так называемый «порочный круг тревоги», при котором неприятные физические ощущения, сопровождающие сильную тревогу, начинают восприниматься как признаки грозного заболевания. Тогда начинается деятельность по прислушиванию к этим физическим ощущениям и возникает тревога уже по поводу них. По уже описанному механизму тревога ведет к усилению ощущений и так дальше, по кругу. Это уже фактически невроз — тревожное расстройство, требующее психиатрической и психотерапевтической помощи. В семье, где кто-то из родителей склонен к тревожным или депрессивным реакциям, «вскармливание» часто приводит к индуцированию отрицательных эмоций у ребенка или фиксации ребенка в его собственных отрицательных переживаниях путем «присоединения» к ним. Так, склонность видеть угрозу в относительно нейтральных ситуациях, бесконечная «подготовка» ребенка к трудностям и опасностям путем предостережений, советов, увещаний, стремлений все просчитать, «подстелить соломку» на все случаи, создает опасность закрепления болезненных механизмов эмоционального реагирования у ребенка.

Как следует из вышесказанного, именно сейчас перед психологами-консультантами и воспитателями-практиками особенно остро встает задача

по воспитанию культуры чувств и противостоянию негативным для психического и физического здоровья тенденциям социальной среды. Для этого необходимо знать не только закономерности эмоциональной жизни, но и основные навыки ее психогигиены.

Основным условием здоровой эмоциональной жизни является изменение ценностного отношения к эмоциям и снятие запрета на чувства, понимание их важной, действенной и позитивной роли в жизни человека, развенчание стереотипов обыденного сознания, принижающих и запрещающих определенные эмоции: «следует полностью сдерживать гнев в общении», «плакать прилюдно стыдно и недостойно», «страх — признак слабости» и «бурное проявление радости неприлично», «девочка должна быть вежливой и мягкой», «мальчик должен быть смелым и решительным» и т.д. Очень важно довести до сознания как взрослого, так и ребенка, что человек биологически устроен так, что эмоции неизбежны, и их испытывают абсолютно все люди. Важно научиться правильно обращаться со своими эмоциями. Для этого психолог и воспитатель должны хорошо знать аргументы в «защиту» эмоции, их позитивной роли в познавательной деятельности, общении, жизненном самоопределении. Так, эмоции играют важную роль в творческой деятельности, выполняя роль «эвристик» (сигналов верного направления поиска) в процессе решения сложных задач [2]. Наши чувства в контакте с разными людьми также являются важными сигналами, игнорирование которых может привести к ошибкам в оценке людей, разочарованиям и разрывам отношений. Открытое проявление чувств — необходимое условие глубокого, доверительного, теплого эмоционального контакта. Люди, скупые в проявлениях чувств, но ожидающие этих проявлений от других, часто жалуются на одиночество, дефицит тепла, внимания, ласки. Самопонимание, которое невозможно без осознания собственных эмоций, является необходимым условием самоопределения, особенно в трудные моменты человеческой жизни, когда выбор решения во многом определяет судьбу человека. Например, в основание выбора профессии часто ложатся представления родителей и социальные стандарты, а не понимание собственных интересов и склонностей — того, что приносит удовлетворение самому человеку.

Важнейшим навыком эмоциональной психогигиены является осознание чувств при их малой интенсивности. Для развития этого навыка необходимо научиться направлять фокус внимания на свои душевные состояния, а не на внешние события или телесные ощущения. Например, в процессе консультирования важно как можно чаще обращать клиента к его собственным чувствам, задавая вопрос — «А что вы чувствовали при этом событии (в той ситуации)?» — или эмпатически фокусируя эмоциональный подтекст высказывания — «При этом вы чувствовали тревогу (печаль,

гнев)». Последнее особенно важно, когда вербализация чувств особенно затруднена из-за суженного эмоционального словаря.

Расширение эмоционального словаря чрезвычайно важно для развития следующего навыка эмоциональной психогигиены — вербализации чувств. Для совладания с чувством и понимания его сигнального смысла необходимо «развернуть» его предметное содержание — обозначить словами не только само чувство, но и сопровождающие его полуавтоматические (непроизвольно текущие) мысли. Так, тревоге часто сопутствуют следующие мысли: «Не справлюсь с задачами наступающего дня. Дел очень много, справляться с ними нужно хорошо, а сил у меня нет», или «Жизнь сейчас очень трудная, каждый думает только о себе»; «Если что со мной случится — никто не поможет». Существует несколько приемов отыскания этого предметного содержания:

1. Пошаговое воспроизведение эмоциогенной ситуации в воображении с проговариванием всех возникающих при этом мыслей вслух.

2. Гештальт-техника «пустые стулья» — клиент берет роль собственного чувства, и, садясь на пустой стул, озвучивает это чувство, обращаясь к самому себе, например: («Я — твое чувство беспомощности. Ты никогда не сможешь ничего добиться в жизни, потому что ничего не можешь сделать один, без чужой помощи»). Затем он возвращается на свой стул, а терапевт берет роль чувства на себя и предлагает больному послушать собственное чувство. При этом больному дается инструкция внимательно наблюдать за эмоциональной реакцией, возникающей в ответ на прослушивание. Процедура повторяется с новым «пустым стулом». По мере вычленения отдельных конкретных эмоций в тяжелом диффузном состоянии растет количество стульев. Затем терапевт, перемещаясь с одного стула на другой, дает больному послушать «послание» каждого из чувств.

3. Техника дублирования используется, как правило, при явных трудностях вербализации чувств, при этом консультант, эмпатически вчувствуясь в клиента, подсказывает ему возможное содержание его автоматических мыслей.

4. Ведение дневника по особой форме — страница разбивается на три колонки — «ситуация», «чувство», «автоматические мысли», при этом клиенту дается инструкция на самонаблюдение в эмоциогенных ситуациях с последующим занесением в дневник его результатов.

Следующей задачей эмоциональной психогигиены является развитие навыка дифференциации чувств. Клиенты часто жалуются на аморфные, диффузные, субъективно труднообъяснимые эмоциональные состояния — «напряжение», «скованность», «тяжесть», «волнение», «нервозность», за которыми, как правило, стоит целая гамма вполне конкретных эмоций с

отчетливым предметным содержанием. Например, за напряжением могут стоять переживание тревоги за будущее, недовольство собой и беспомощность, раздражение на эксплуатативное окружение и т.д. Важно, чтобы каждый «парламентарий» в этом многоголосом парламенте чувств был поименно представлен и зазвучал в полный голос. Здесь опять наиболее уместна и эффективна техника «пустых стульев».

Повышение способности к осознанию, дифференциации и вербализации чувств позволяет поставить задачу управления ими. Деадаптивные способы обращения со своими чувствами типа «игнорирования» и «вскармливания» замещаются на этом этапе работы навыками «дистанцирования» и «совладающего конструктивного диалога». Дистанцирование предполагает маркировку и остановку эмоционального процесса при малой его интенсивности («Стоп. Это мое обычное чувство — тревога»), и разведение с объективной реальностью («Моя тревога — не равна объективной реальности; это она окрашивает мир в темные тона, а вообще-то мир — разный»). В конструктивном диалоге вначале озвучиваются «голос» тревоги или другого тяжелого чувства — тщательно выявляются и регистрируются все аргументы в пользу представления об «опасности мира» (или безвыходности ситуации, собственной беспомощности и т.д.), а затем развивается альтернативная логика — клиент с помощью консультанта отыскивает аргументы в пользу противоположной точки зрения. Например, на основании собственного опыта клиента подсчитывается вероятность угрожающего события (как правило, она очень мала), отыскиваются эпизоды, когда клиент, вопреки всем опасениям, был способен справиться с ситуацией, припоминаются светлые и радостные события, когда картина мира была иной и т.д. В процессе репетиции такого конструктивного диалога на сеансе роль деадаптивного чувства берет на себя консультант, и озвучивая его порой в гротесковой форме — «Я твоя тревога, и всегда я буду с тобой, потому что ты меня хорошо вскармливаешь» — провоцирует клиента на стеническую эмоциональную реакцию протеста, что усиливает его энергетические ресурсы в борьбе с тяжелыми чувствами (принцип «updog» по Перлзу, [1]).

Техника колонок, заимствованная из когнитивной психотерапии (клиент заполняет специальный лист с пятью колонками — 1. Эмоциогенная ситуация. 2. Название самого чувства. 3. Предметное содержание чувства — мысли, его сопровождающие. 4. Аргументы в пользу деадаптивных мыслей и чувств. 5. Аргументы против, — позволяет отразить и упорядочить деадаптивные представления, без чего невозможен конструктивный, аргументированный отпор им.

Работа с такими таблицами, систематизация стрессогенных для данного клиента ситуаций, его деадаптивных мыслей и чувств позволяет

выявить повторяющиеся темы и их общую основу — внутренние глубинные установки (типа «мир опасен, люди враждебны», «от меня ничего не зависит», «я ничего не стою, если нет одобрения от других или собственных достижений» и т.д.). Люди, которые склонны переживать тяжелые эмоциональные состояния, всегда имеют подобные дезадаптивные установки и отличаются определенными чертами характера: хрупкостью самооценки и ее зависимостью от внешних факторов (одобрения другими людьми, достижений) [7] скрытой враждебностью, экстернальностью [10], перфекционизмом (завышенными требованиями к себе в плане количества и качества работы) [8]. Однако описание глубинной психотерапии, которая предполагает работу с этими глубинными установками и личностными чертами, не входит в задачи данной статьи. Здесь мы ставили перед собой задачу познакомить читателя с общими принципами и навыками здоровой эмоциональной жизни, а также с приемами совладания с неизбежными в жизни каждого человека тяжелыми эмоциональными состояниями.

## Литература

1. Перлз Ф. Гештальттерапия. Практикум. М., 1995.
2. Тихомиров О.К. Психология мышления. М.: МГУ, 1984.
3. Фрейд З. Печаль и меланхолия. М., 1920.
4. Beck A.T. Cognitive psychotherapy and emotional disorders. New-York, 1984.
5. Depression in different cultures (WHO collaborative materials ed. by N. Sartorius). 1990.
6. Collraux J., Mollard E. Cognitive therapy of phobias // Cognitive psychotherapy, Theory and Practice (ed. by C.Perris). Berlin-Heidelberg-New-York, 1988.
7. Jacobson J. Depression. Comparative studies of normal, neurotic and psychotic conditions. New-York, 1971.
8. Matussek. P. Структура личности и психотерапия депрессивных пациентов. Nervenartz. 51:542—552, 1980.
9. Miller J. (ed.) Stressful life events. New-York, 1989.
10. Seligmen M. Depressive attributional style. J-I of abnormal psychology, 88: 242—247, 1979.

Еще в незапамятные времена мудрейшие из людей осознали, что, если человек очень уж успешно следует своему инстинктивному стремлению получать удовольствие и избегать неудовольствия, это никак не идет ему на пользу. Уже в древности люди высокоразвитых культур умели избегать всех ситуаций, причиняющих неудовольствие; а это может привести к опасной *изнеженности*, по всей вероятности, часто ведущей даже к гибели культуры. Люди очень давно обнаружили, что действие ситуаций, доставляющих удовольствие, может быть усилено ловким сочетанием стимулов, причем постоянное изменение их может предотвратить притупление удовольствий от привычки; это изобретение, сделанное во всех высокоразвитых культурах, ведет к *пороку*, который, впрочем, едва ли когда-нибудь способствует упадку культуры в такой степени, как изнеженность. С тех пор как мудрые люди начали размышлять и писать, раздавались проповеди против изнеженности и порока, но с большим усердием всегда обличали порок.

Развитие современной технологии, и прежде всего фармакологии, как никогда прежде поощряет общечеловеческое стремление избегать неудовольствий. Современный «комфорт» стал для нас чем-то само собою разумеющимся до такой степени, что мы не сознаем уже, насколько от него зависим.

Все более овладевая окружающим миром, современный человек неизбежно сдвигает «конъюнктуру» своей экономии удовольствия — неудовольствия в сторону постоянного обострения чувствительности ко всем ситуациям, вызывающим неудовольствие, и столь же постоянного притупления чувствительности ко всякому удовольствию. А это по ряду причин ведет к пагубным последствиям.

Возрастающая нетерпимость к неудовольствию — в сочетании с убыванием притягательной силы удовольствия — ведет к тому, что люди теряют способность вкладывать тяжелый труд в предприятия, сулящие удовольствие лишь через долгое время. Отсюда возникает нетерпеливая потребность в *немедленном* удовлетворении всех едва зародившихся желаний. Эту потребность в немедленном удовлетворении (*instant gratification*), к сожалению, всячески поощряют производители и коммерческие предприятия, а потребители удивительным образом не видят, как их порабащают «идущие им навстречу» фирмы, торгующие в рассрочку.

---

<sup>1</sup> Лоренц К. Восемь смертных грехов цивилизованного человечества. // Лоренц К. Обратная сторона зеркала. М.: Республика, 1998. С.20—26 (с сокращ.)



По легко понятным причинам принудительная потребность в немедленном удовлетворении приводит к особенно вредным последствиям в области полового поведения. Вместе с потерей способности преследовать отдаленную цель исчезают все более тонко дифференцированные формы поведения при ухаживании и образовании пар — как инстинктивные, так и культурно запрограммированные, т.е. не только формы, возникшие в истории вида с целью сохранения парного союза, но и специфически человеческие нормы поведения, выполняющие аналогичные функции в рамках культуры. Вытекающее отсюда поведение — восхваляемое и возводимое в норму во множестве современных фильмов немедленное спаривание — было бы неправильно называть «животным», поскольку у высших животных нечто подобное встречается лишь в виде редчайшего исключения. Вернее уж было бы назвать такое поведение «скотским», понимая под «скотом» домашних животных, у которых для удобства их разведения все высокодифференцированные способы поведения при образовании пар устранены человеком в ходе искусственного отбора.

Поскольку механизму удовольствия — неудовольствия свойственна инерция и тем самым образование контраста, преувеличенное стремление любой ценой избежать малейшего неудовольствия неизбежно влечет за собой исчезновение определенных форм удовольствия, в основе которых лежит именно контраст. Как говорится в «Кладовискателе» Гете, «веселым праздникам» должны предшествовать «тяжкие недели»; этой старой мудрости угрожает забвение. И прежде всего болезненное уклонение от неудовольствия уничтожает *радость*. Гельмут Шульце указал на примечательное обстоятельство: ни слово, ни понятие «радость» не встречаются у Фрейда. Он знает наслаждение, но не радость. Когда, говорит Шульце, человек взбирается, вспотевший и усталый, с ободранными пальцами и ноющими мускулами, на вершину труднодоступной горы, собираясь сразу же приступить к еще более утомительному и опасному спуску, то во всем этом, вероятно, нет наслаждения, но есть величайшая радость, какую можно себе представить. Во всяком случае, наслаждение можно еще получить, не расплавившись за него ценой неудовольствия в виде тяжелого труда; но прекрасная божественная искра Радости дается только этой ценой. Все возрастающая в наши дни нетерпимость к неудовольствию превращает возникшие по воле природы вершины и бездны человеческой жизни в искусственно выровненную плоскость, из величественных гребней и провалов волн она делает едва ощутимую зыбь, из света и тени — однообразную серость. Короче, она создает смертную скуку.

Эта «эмоциональная тепловая смерть» особенно сильно угрожает, по-видимому, радостям и страданиям, неизбежно возникающим из наших

общественных отношений, из наших связей с супругами и детьми, родителями, родственниками и друзьями. Высказанное Оскаром Гейнротом в 1910 году предположение, что «в нашем поведении по отношению к семье и чужим, при ухаживании и приобретении друзей действуют врожденные процессы, гораздо более древние, чем обычно принято думать», полностью подтверждено данными современной этологии человека. Эти чрезвычайно сложные способы поведения наследственно запрограммированы таким образом, что все они вместе и каждый в отдельности приносят нам не только радости, но и много страданий. Вильгельм Буш выразил это стихами: «Хоть судят юноши превратно, что в наши дни любить приятно, но видят, против ожидания, что и любовь несет страдания». Кто избегает страдания, лишает себя существенной части человеческой жизни. У ряда культурных групп стремление любой ценой избежать печали вызывает причудливое, поистине жуткое отношение к смерти любимого человека. У значительной доли населения Соединенных Штатов она вытесняется в смысле Фрейда: умерший внезапно исчезает, о нем не говорят, упоминать о нем бестактно — ведут себя так, как будто его никогда не было. Еще ужаснее приукрашивание смерти, которое заклеил в своей книге «Возлюбленный» самый жестокий из сатириков, Ивлин Во. Мертвеца искусно гримируют, и считается хорошим тоном восхищаться, как он прекрасно выглядит.

Далеко зашедшее стремление избегать неудовольствия действует на подлинную человечность таким уничтожающим образом, что по сравнению с ним столь же безграничное стремление к удовольствию кажется просто безобидным. Можно, пожалуй, сказать, что современный цивилизованный человек слишком уж вял и пресыщен, чтобы развить в себе сколько-нибудь примечательный порок. Поскольку способность испытывать удовольствие исчезает главным образом из-за привычки к сильным и постоянно усиливающимся раздражителям, неудивительно, что пресыщенные люди охотятся за все новыми раздражениями. Эта «неофилия» охватывает едва ли не все отношения к предметам внешнего мира, на которые человек вообще способен. Для человека, пораженного этой болезнью культуры, любая принадлежащая ему вещь — пара ботинок, костюм или автомобиль — очень скоро теряет свою привлекательность, точно так же, как возлюбленная, друг или даже отечество. Примечательно, как легко распродают многие американцы при переезде весь свой домашний скарб, покупая потом все заново. Обычная рекламная приманка всевозможных туристических агентств — перспектива «to make new friends»<sup>1</sup>. На первый взгляд может показаться парадоксальным и даже

---

<sup>1</sup> Приобрести новых друзей (англ.). — Прим. пер.

циничным, если я выражу уверенность, что сожаление, которое мы испытываем, выбрасывая в мусорный ящик верные старые брюки или курительную трубку, имеет некоторые общие корни с социальными связями, соединяющими нас с друзьями. И, тем не менее, когда я думаю о том, с какими чувствами я, в конце концов, продал наш старый автомобиль, с которым были связаны бесчисленные воспоминания о чудесных путешествиях, я совершенно уверен, что это было чувство того же рода, как и при расставании с другом. Такая реакция, разумеется, ошибочная по отношению к неодушевленному предмету, по отношению к высшему животному — например, собаке, — не только оправдана, но может служить прямо-таки тестом богатства или бедности человеческой личности. Я внутренне отворачивался от многих людей, рассказывавших о своей собаке: «...а потом мы переехали в город, и ее пришлось отдать».

Явление неофилии в высшей степени желательно для крупных производителей, эксплуатирующих его в широчайших масштабах для получения коммерческой выгоды. Как в моде на одежду, так и в моде на автомобили принцип «*built-in obsolescence*», «встроенного устаревания», играет весьма важную роль.

В заключение мне хотелось бы обсудить возможности терапевтического противодействия изнеженности и тепловой смерти чувства. Сколько легко понять причины этих явлений, столь же трудно их устранить. Не хватает здесь, конечно, *естественных препятствий*, преодоление которых закаляет человека, навязывая ему терпимость к неудовольствию, и в случае успеха доставляет ему радость. Большая трудность состоит здесь в том, что препятствия эти, как уже сказано, должны быть естественными, вытекающими из природы вещей. Преодоление нарочно выдуманных затруднений никакого удовлетворения не дает. Курт Ган добивался крупных терапевтических успехов, направляя пресыщенных и скукающих юношей на приморские станции спасения утопающих. Эти ситуации испытаний, непосредственно воздействующие на глубокие слои личности, принесли подлинное исцеление многим пациентам.

Аналогичные способы применял Гельмут Шульце, ставивший своих пациентов в ситуации прямой опасности, «пограничные ситуации», как он их называет, в которых, если выразить это совсем уж вульгарным языком, изнеженные люди так близко сталкиваются с настоящей жизнью, что это выбивает из них дурь.

Сколь бы ни были успешны такие методы лечения, независимо развитые Ганом и Шульце, они не дают общего решения проблемы. Ведь нельзя же устроить столько кораблекрушений, чтобы доставить всем нуждающимся в этом целебное переживание преодоления препятствий, нельзя посадить их всех на планеры и так напугать, чтобы они осознали,

как прекрасна все-таки жизнь.

Замечательным примером стойкого излечения могут служить не столь уж редкие случаи, когда скука от тепловой смерти эмоций приводит к попытке самоубийства, оставляющей более или менее тяжкие длительные повреждения. Много лет назад опытный учитель слепых из Вены рассказывал мне, что молодые люди, потерявшие зрение при попытке самоубийства выстрелом в висок, никогда не пытаются снова покончить с собой. Они не только продолжают жить, но удивительным образом созревают, превращаясь в уравновешенных и даже счастливых людей. Подобный же случай произошел с одной дамой, которая, будучи еще молодой девушкой, выбросилась в попытке самоубийства из окна и сломала себе позвоночник, но затем, с поврежденным спинным хребтом, вела счастливую и достойную жизнь. Без сомнения, все эти отчаявшиеся от скуки молодые люди смогли вернуть себе интерес к жизни, потому что столкнулись с труднопреодолимым препятствием.

У нас нет недостатка в препятствиях, которые мы должны преодолеть, чтобы человечество не погибло, и победа над ними поистине достаточно трудна, чтобы поставить каждого из нас в надлежащую ситуацию преодоления препятствий. Довести до общего сведения существование этих препятствий — вот, безусловно, выполнимая задача, которую должно ставить себе воспитание.

## Дэниэл Гоулмэн

### ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ<sup>1</sup>

**Гоулмэн (Goleman) Дэниэл** (род. 1946) – американский психолог и журналист, пишущий на психологические темы. В течение многих лет вел раздел наук о мозге и поведении в газете *New York Times*. Был главным редактором журнала «Психология сегодня» (*Psychology Today*). Преподавал в Гарварде, там же получил научную степень в области клинической психологии, занимался проблемами развития личности. В Гарварде познакомился с профессором Д. Макклеландом, который и посоветовал ему заняться изучением эмоциональной компетентности. Учредитель ряда исследовательских центров, сопредседатель Консорциума по исследованиям эмоциональной компетентности в организациях. Много путешествует по миру и выступает с лекциями перед студентами и специалистами в области психологии. Автор ряда научных и популярных книг по психологии.

Сочинения: *Varieties of the Meditative Experience* (1977), *Frames: Attentional Policies* (1984), *Vitalized Simple Truths: The Psychology of Self-deception* (1985), *The Meditative Mind* (1988), *The Creative Spirit* (1992), *Emotional intelligence* (1995), *Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health* (1997) и др.

Чтобы лучше понять, как можно воспитывать эмоциональную компетентность, нам следует обратиться к работам теоретиков, которые идут вслед за Гарднером<sup>2</sup>. Прежде всего, это йельский психолог Питер Саловей, который подробнейшим образом описал способы, позволяющие сделать наши эмоции «интеллектуальными». Эта попытка не особенно нова; в течение многих лет даже наиболее ревностные теоретики  $IQ$ <sup>3</sup> скорее пытались от случая к случаю ввести эмоции в сферу действия интеллекта, чем рассматривали «эмоцию» и «интеллект» как неизбежно противоречащие друг другу термины. Так, Э.Л. Торндайк, выдающийся психолог, который многое сделал для популяризации понятия коэффициента интеллекта в 1920-х и 1930-х годах, опубликовал в журнале *Harper's Magazine* статью, в которой утверждал, что один из аспектов

---

<sup>1</sup> Goleman D. *Emotional Intelligence*. Bantam Books, 1995. P.42–45. Пер. с англ. М.В. Фаликман.

<sup>2</sup> Гарднер Хауард (род. 1943) – американский психолог, профессор Гарвардской высшей школы образования и ряда университетов США, автор 18 книг. Наиболее известен как автор теории множественного интеллекта (*multiple intelligences*), в которой вводятся понятия внутриличностного и межличностного интеллекта. – Прим. ред.

<sup>3</sup> Коэффициент интеллекта. – Прим. ред.

ти — «социальный интеллект», или способность понимать другого и «поступать мудро в сфере отношений между людьми» — сам по себе является составляющей личного IQ. Другие психологи того времени были склонны к более циничной точке зрения на социальный интеллект и рассматривали его как умение манипулировать другими людьми: заставлять их делать то, чего хочешь ты, вне зависимости от того, хотят ли этого они. Но ни одно из определений социального интеллекта не повлияло в значительной степени на представления теоретиков IQ, и где-то в 1960 году во влиятельном учебнике по тестам интеллекта социальный интеллект был назван «бесполезным понятием».

Но личностный интеллект так или иначе не мог быть оставлен в стороне, поскольку к введению этого понятия подталкивали и интуиция, и здравый смысл. Например, когда Роберт Стернберг, другой йельский психолог, просил своих испытуемых дать описание «умного человека» (*intelligent person*), среди основных перечисленных качеств присутствовали практические общечеловеческие умения. Проведенное Стернбергом более систематическое исследование вернуло его к выводу Торндайка: социальный интеллект отличается от академических способностей и является решающим среди факторов, которые позволяют людям действовать успешно в практических жизненных ситуациях. Среди практических способностей, которые, к примеру, столь высоко ценятся на рабочем месте, — особый род чувствительности, дающий возможность успешным менеджерам учитывать скрытую на первый взгляд информацию о партнерах по общению.

В течение последних лет все большее число психологов приходит к аналогичным выводам, которые согласуются и с идеей Гарднера: а именно, что старое понятие коэффициента интеллекта сосредоточено вокруг узкого круга языковых и математических способностей, а успешное прохождение теста на интеллект лучше всего предсказывает школьную успеваемость или успешную академическую карьеру, но в значительно меньшей степени — жизненный успех в далеких от науки областях. Эти психологи — и среди них Стернберг и Саловей — выработали более широкий взгляд на интеллект, попытавшись переопределить его через факторы, ведущие к жизненному успеху. И поиски снова ведут к пониманию того, насколько критическим оказывается здесь понятие «личностной», или эмоциональной, компетентности.

Саловей включает способности, составляющие гарднеровский «личностный интеллект», в базовое определение эмоциональной компетентности, разделяя эти способности на пять основных сфер:

1. *Знание своих эмоций*. Осознание себя (*self-awareness*) —

распознавание собственных чувств. Это краеугольный камень эмоциональной компетентности. Способность отслеживать чувства и их изменение от момента к моменту – основа психологической зрелости. Неспособность замечать истинные чувства отдаёт нас во власть им. В то же время люди, хорошо осведомленные о своих чувствах, лучше управляют собственной жизнью. Они более уверены в том, что им действительно необходимо, когда принимают жизненно важные решения, начиная от женитьбы и заканчивая выбором работы.

2. *Управление эмоциями.* Умелое обращение со своими чувствами основано на их осознании. Оно включает способности успокаивать себя, справляться с неистовствующей тревогой, унынием или раздражением. Каковы последствия недоразвития этих базовых эмоциональных навыков? Люди, у которых отсутствуют перечисленные способности, постоянно сталкиваются с ощущением дистресса, тогда как те, кто преуспел в их развитии, могут значительно быстрее прийти в себя после жизненных неполадок и неурядиц.

3. *Мотивирование себя.* Настройка эмоций на цель помогает организовать внимание, замотивировать себя на качественную работу и творчество. Эмоциональный самоконтроль — способность откладывать непосредственное получение удовольствия и сдерживать собственную импульсивность — лежит в основе любых достижений. А способность с головой уходить в «поток деятельности» приводит к выдающимся успехам во всех сферах деятельности. Люди, обладающие этой способностью, как правило, более продуктивны и эффективны во всем, за что бы они ни взялись.

4. *Распознавание эмоций других людей.* Эмпатия – еще одна способность, основанная на сознании собственных эмоций. Это также фундаментальное «человеческое умение». Специальные исследования были посвящены корням эмпатии, социальным последствиям эмоциональной глухоты и причинным связям между эмпатией и альтруизмом. Эмпатичные люди лучше улавливают слабые сигналы, указывающие, в чем нуждаются или чего хотят другие. Это помогает им успешно действовать в таких профессиях, как социальный работник, преподаватель, продавец и менеджер.

5. *Поддержание отношений.* Значительная часть искусства выстраивания отношений состоит в умении учитывать эмоции других людей. Те специфические навыки, которые лежат в основе социальной компетентности, одновременно обеспечивают популярность, лидерство и эффективные межличностные взаимодействия. Люди, выделяющиеся в освоении этих умений, преуспевают во всем, что связано с недирикативными взаимодействиями с другими людьми; они становятся

социальными «звездами».

Конечно же, люди различаются по каждой из перечисленных способностей. Многие из нас, к примеру, могут весьма искусно справляться с собственной тревогой, но относительно неспособны успокоить кого-то другого. Уровень развития этих способностей определяется, вне всякого сомнения, особенностями нервной системы, но мозг удивительно пластичен и постоянно находится в процессе обучения. Упущения в развитии эмоциональных навыков могут быть устранены. В значительной степени каждая из перечисленных способностей представляет собой набор привычек и поведенческих реакций, которые, если будет приложено должное усилие, могут быть эффективно освоены.

### **ИНТЕЛЛЕКТ И ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ: ЧИСТЫЕ ТИПЫ**

Интеллект и эмоциональная компетентность — не противоположные, но скорее независимые способности. В каждом из нас определенным образом смешаны интеллектуальная и эмоциональная проницательность. Люди с высоким интеллектом, но с низкой эмоциональной компетентностью (или с низким интеллектом и высокой эмоциональной компетентностью) встречаются, вопреки распространенному мнению, сравнительно редко. Вообще говоря, между интеллектом и некоторыми аспектами эмоциональной компетентности есть небольшая корреляция, хотя и настолько незначительная, что можно говорить об их относительной независимости.

В отличие от всем знакомых тестов на интеллект, нет ни одного «бумажного» теста, который позволил бы получить «балл» эмоциональной компетентности. По крайней мере, нет до сих пор, а может быть, и никогда не будет. Несмотря на достаточное количество исследований по каждому из компонентов эмоциональной компетентности, некоторые из них, такие как эмпатия, легче всего оценить в ситуации решения практических задач — например, предлагая испытуемому определять чувства другого человека на видеозаписи по выражениям его лица.

Психолог из Калифорнийского университета в Беркли Джек Блок, используя тест свойства, обозначенного как «пластичность Я» (которое включает базовую социальную и эмоциональную компетентность), сравнил два теоретических чистых типа людей: с высоким интеллектом и с высокой эмоциональной компетентностью. Различия оказались более чем красноречивыми.

Чистый тип людей с высоким интеллектом (без учета эмоциональной компетентности) — почти карикатурное изображение интеллектуала, одаренного в сфере разума, но ничего не смыслящего в



личностном плане. Описания мужчин и женщин несколько различаются. Мужчина с высоким интеллектом характеризуется — и это неудивительно — широким спектром интеллектуальных интересов и способностей. Он честолюбив и продуктивен, предсказуем и упорен, и при этом совершенно не озабочен собственными проблемами. Помимо этого, он склонен смотреть на других людей сверху вниз, критичен, привередлив, часто испытывает неловкость в плане сексуальных отношений и чувственного опыта; он невыразителен и беспристрастен, а также эмоционально сдержан и холоден.

Эмоционально компетентные мужчины, напротив, социально стабильны, общительны и жизнерадостны, не склонны к страхам и беспокойным размышлениям. Они отличаются преданностью людям и делу, способны взять на себя ответственность и смотрят на все с этической точки зрения; они относятся к людям сочувственно и заботливо. Их эмоциональная жизнь богата, но в меру; им комфортно с самими собой, другими и социальным окружением, в котором они живут.

Представительницы чистого типа женщин с высоким интеллектом демонстрируют интеллектуальную уверенность, легко выражают свои мысли, высоко ценят умные разговоры и имеют широкий спектр интеллектуальных и эстетических интересов. Они склонны к самонаблюдению, подвержены тревожности, раздумьям и переживанию вины, не решаются открыто выражать собственный гнев (хотя и делают это косвенно).

Эмоционально компетентные женщины, напротив, уверены в себе, склонны к прямому выражению своих чувств, ощущают собственную значимость; жизнь для них осмыслена. Как и мужчины, они разговорчивы и легки в общении, выражают свои чувства должным образом (а не, скажем, в форме вспышек, о которых впоследствии сожалеют), хорошо адаптированы к стрессу. Социальная уравновешенность позволяет им с легкостью сходитьсся с новыми людьми. Они чувствуют себя достаточно комфортно в отношении самих себя, позволяя себе быть шапотовливыми, непосредственными и открытыми чувственному опыту. В отличие от чистого типа женщин с высоким интеллектом, они редко ощущают тревогу или вину и редко погружаются в тяжкие раздумья.

В этих портретах, конечно же, представлены некоторые крайности: в каждом из нас интеллект и эмоциональная компетентность смешаны в различных пропорциях. Но, с другой стороны, они весьма поучительны, поскольку дают возможность увидеть, что именно каждое из этих измерений в отдельности добавляет к качествам личности. В той степени, в которой человек компетентен и в познавательном, и в эмоциональном плане, эти картины смешиваются. Однако эмоциональная компетентность

вносит несравненно больший вклад в те качества, которые делают нас в полной мере людьми.

**Анна Фрейд**

## **ПСИХОЛОГИЯ «Я» И ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ<sup>1</sup>**

**Фрейд (Freud) Анна** (1895—1982) – австрийский психоаналитик. Дочь Зигмунда Фрейда, в течение трех лет, вопреки психоаналитической этике, проходила у него курс анализа. С 1918 года участвовала во всех международных конгрессах и заседаниях Венского Психоаналитического Общества, в которое вступила в 1922 году, а на следующий год открыла собственную практику в области детского психоанализа, который стал благодаря ей самостоятельным направлением в клинической практике. В 1938 году, убегая от нацистов, выехала с отцом и матерью в Лондон, где и работала всю оставшуюся жизнь. Много преподавала, вела частную практику. В 1973 году была избрана почетным президентом Международного Психоаналитического общества.

*Сочинения: The Ego and the Mechanisms of Defense (1937); Normality and Pathology in Childhood (1966); Indicators for Child Analysis and Other Papers (1969); Studies in Child Psychoanalysis: Pure and Applied (1975); Psychoanalytic Psychology of Normal Development (1982) и др. В рус. пер.: Введение в технику детского психоанализа (1991); Психология «Я» и защитные механизмы (1993); Детская сексуальность и психоанализ детских неврозов (1997, совм. с З. Фрейдом).*

### **ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ Я, РАССМАТРИВАЕМЫЕ КАК ОБЪЕКТ АНАЛИЗА**

**Отношение между Я и аналитическим методом.** Задача аналитика заключается в том, чтобы ввести в сознание все, что является бессознательным, независимо от того, какому психическому образованию оно принадлежит. Аналитик объективно и равномерно распределяет свое внимание между бессознательными элементами всех трех образований. Иначе говоря, когда он принимается за работу по разъяснению, он выбирает себе позицию, равноудаленную от *Оно*, *Я* и *Сверх-Я*.

К сожалению, однако, различные обстоятельства препятствуют этой равноудаленности. Беспристрастность аналитика не встречает отклика; различные образования реагируют на его усилия по-разному. Мы знаем, что сами по себе импульсы *Оно* не склонны оставаться неосознанными. Они естественным образом устремлены вверх, постоянно пытаются проложить себе путь в сознание и тем самым достичь удовлетворения или,

---

<sup>1</sup> Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М.: Педагогика-Пресс, 1993. С.27–32, 37–39.

по крайней мере, направить свои производные на поверхность сознания. Как я показала, работа аналитика осуществляется в том же направлении и подкрепляет эту устремленную вверх тенденцию. Тем самым для подавленных элементов в Оно аналитик выступает как помощник и освободитель.

С Я и Сверх-Я дело обстоит иначе. В той мере, в какой образования Я стремятся ограничить импульсы Оно собственными способами, аналитик выступает как возмутитель спокойствия. В ходе своей работы он уничтожает старательно созданные вытеснения и разрушает компромиссные образования, воздействие которых патологично, но форма которых полностью синтонна Я. Цель аналитика, заключающаяся во введении бессознательного в сознание, и усилия образований Я по овладению инстинктивной жизнью противоречат друг другу. Следовательно, за исключением случаев понимания пациентом своей болезни, образования Я рассматривают цель аналитика как угрозу.

Мы должны описать отношение Я к работе анализа как тройственное. Реализуя способность к самонаблюдению, Я делает общее с аналитиком дело; эта его способность находится в распоряжении аналитика, и Я передает ему картину других образований, созданную на основе их производных, вторгшихся на его территорию. Я антагонистично аналитику в том отношении, что в своем самонаблюдении оно ненадежно и тенденциозно. Сознательно регистрируя и передавая одни факты, Я фальсифицирует и отбрасывает другие, препятствуя их освещению, а это полностью противоречит методам аналитического исследования, настаивающим на том, что рассмотрено должно быть все, что возникает, без всякой дискриминации. Наконец, Я само является объектом анализа в том отношении, что постоянно осуществляемые им защитные действия реализуются бессознательно и могут быть введены в сознание лишь ценой значительных усилий, подобно бессознательной активности любого из вытесняемых инстинктивных импульсов.

**Защита против инстинкта, проявляющаяся в форме сопротивления.** В предыдущей главе я попыталась провести теоретическое различие между анализом Оно и Я, которые в нашей практической работе неразрывно связаны друг с другом. Результат этой попытки еще раз подтвердил тот вывод, к которому привел нас опыт: в исследовании материал, помогающий анализировать Я, выступает в форме сопротивления анализу Оно. Факты настолько самоочевидны, что объяснение кажется почти излишним. Я в анализе становится активным, когда оно пытается при помощи противодействия воспрепятствовать вторжению Оно. Поскольку цель анализа заключается в том, чтобы облегчить доступ в сознание идеаторным представлениям подавленных

инстинктов, т. е. способствовать вторжениям Оно, защитные действия Я против этих представлений автоматически приобретают характер активного сопротивления анализу. А поскольку для того, чтобы обеспечить соблюдение основного правила анализа, позволяющего этим представлениям всплывать в свободных ассоциациях пациента, аналитик использует свое личное влияние, то и защита, воздвигаемая Я против инстинктов, приобретает форму прямого сопротивления самому аналитику. Враждебность по отношению к аналитику и усиление мер, которые должны воспрепятствовать всплыванию импульсов Оно, совпадают друг с другом. Когда в определенные моменты анализа защита снимается, и инстинктивные представления могут беспрепятственно проявиться в форме свободных ассоциаций, отношение Я к аналитику на это время освобождается от искажений.

Конечно, кроме этой конкретной формы существует множество других форм сопротивления в анализе. Как нам известно, помимо так называемых сопротивлений Я существуют перенесенные сопротивления, а также те противодействующие, с трудом преодолеваемые в анализе силы, чей источник лежит в навязчивом повторении. Таким образом, мы не можем сказать, что всякое сопротивление есть результат защитных действий со стороны Я. Но каждая такая защита против Оно, воздвигаемая в ходе анализа, может быть обнаружена лишь в форме сопротивления работе аналитика. Анализ сопротивлений Я дает хорошую возможность наблюдать и вводить в сознание бессознательные защитные действия Я.

**Защита против аффектов.** Помимо случаев столкновения между Я и инстинктом у нас есть и другие возможности для наблюдения действий Я. Я находится в конфликте не только с теми производными Оно, которые пытаются пробиться на его территорию, чтобы получить доступ к сознанию и достичь удовлетворения. Я не менее энергично и активно защищается также от аффектов, связанных с этими инстинктивными импульсами. Отвергая требования инстинктов, Я в первую очередь должно уладить дело с этими аффектами. Любовь, вожделение, ревность, разочарование, страдание и печаль сопутствуют сексуальным желаниям; ненависть, гнев и ярость сопутствуют импульсам агрессии; если инстинктивные импульсы, с которыми они связаны, должны быть устранены, то эти аффекты должны подвергнуться всем тем различным мерам, к которым прибегает Я в усилии овладеть ими, т. е. они должны претерпеть метаморфозу. Где бы ни происходила трансформация аффекта — в анализе или вне его, — она является результатом работы Я, и нам предоставляется возможность исследовать его действия. Мы знаем, что судьба аффекта, связанного с инстинктивным требованием, не тождественна судьбе его идеаторного представления. Очевидно, однако, что одно и то же Я может

иметь в своем распоряжении лишь ограниченное количество способов защиты. В отдельные периоды жизни и в соответствии со своей собственной конкретной структурой индивидуальное *Я* выбирает то один, то другой способ защиты — это может быть вытеснение, смещение, перестановка и т. д.— и может использовать его как в своем конфликте с инстинктами, так и в защите от высвобождения аффекта. Если мы знаем, как конкретный пациент стремится защититься от всплывания своих инстинктивных импульсов, т. е. какова природа его обычных сопротивлений *Я*, мы можем составить представление о его возможной установке по отношению к собственным нежелательным аффектам. Если же у какого-либо пациента ярко выражены конкретные формы трансформации аффектов, такие, как полное вытеснение эмоций, отрицание и т. д., нас не удивит, если он применит те же самые способы для защиты от своих инстинктивных импульсов и свободных ассоциаций. *Я* остается одним и тем же, и во всех своих конфликтах оно более или менее последовательно в использовании имеющихся в его распоряжении средств.

Нам известно<sup>1</sup>, что имеется постоянная связь между конкретными невротами и особыми способами защиты, как, например, между истерией и вытеснением или между невротом навязчивости и процессами изоляции и уничтожения.

Такую же постоянную связь между невротом и защитным механизмом мы обнаруживаем, когда исследуем способы защиты, которые пациент использует против своих аффектов, и форму сопротивления, принятую его *Я*. Отношение конкретного индивида к его свободным ассоциациям в анализе и тот способ, при помощи которого, будучи предоставлен самому себе, он овладевает требованиями своих инстинктов и отражает нежелательные аффекты, позволяют нам *a priori* определить природу формирования у него симптома. При этом исследование последнего позволяет нам *a posteriori* сделать заключение относительно структуры его сопротивления и защиты от своих аффектов и инстинктов. Этот параллелизм наиболее знаком нам в случаях истерии и невроза навязчивости, где он отчетливо проявляется в соотношении между симптомами пациента и формой его сопротивления. Формирование симптома истерических больных в их конфликте со своими инстинктами основано главным образом на вытеснении: они исключают из сознания идеаторные представления своих сексуальных импульсов. Аналогична и форма их сопротивления свободным ассоциациям. Ассоциации, вызывающие защитную реакцию *Я*, попросту изгоняются. Все, что пациент ощущает, —

---

<sup>1</sup> Это отмечено в работе З. Фрейда «Торможения, симптомы в тревожность». См. также с. 37, где этот отрывок цитируется.

это пустота в сознании. Он умолкает; можно сказать, что в потоке его ассоциаций наступает такой же разрыв, как и в его инстинктивных процессах при формировании симптомов. Наряду с этим мы узнаем, что способом защиты, применяемым при формировании симптома Я человека, страдающего неврозом навязчивости, является изоляция. Я попросту вырывает инстинктивный импульс из контекста, хотя и сохраняет его при этом в сознании. Соответственно и сопротивление таких пациентов приобретает иную форму. Пациент с навязчивостью не умолкает; он говорит, даже находясь в состоянии сопротивления. Но при этом он разрывает связи между своими ассоциациями и изолирует мысли от аффектов, так что его ассоциации кажутся такими же бессмысленными в малом масштабе, как его симптом — в большом.

## **ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ**

### **Психоаналитическая теория и защитные механизмы.**

Термин «защита» является самым первым отражением динамической позиции в психоаналитической теории.

Он впервые появился в 1894 г. в работе Фрейда «Защитные нейropsychозы» и был использован в ряде его последующих работ («Этиология истерии», «Дальнейшие замечания о защитных нейropsychозах») для описания борьбы Я против болезненных или невыносимых мыслей и аффектов. Позже этот термин был оставлен и впоследствии заменен термином «вытеснение». Отношения между двумя понятиями, однако, остались неопределенными. В приложении к работе «Торможения, симптомы и тревожность» (1926) Фрейд возвращается к старому понятию защиты, утверждая, что его применение имеет свои преимущества, «поскольку мы вводим его для общего обозначения всех техник, которые Я использует в конфликте и которые могут привести к неврозу, оставляя слово «вытеснение» для особого способа защиты, лучше всего изученного нами на начальном этапе наших исследований». Здесь прямо опровергается представление о том, что вытеснение занимает среди психических процессов исключительное положение, и в психоаналитической теории отводится место другим процессам, служащим той же цели, а именно «защите Я от инстинктивных требований». Значение вытеснения сведено до «особого метода защиты».

Это новое представление о роли вытеснения требует исследования других конкретных способов защиты и сопоставления таких способов, открытых и описанных исследователями, работающими в психоаналитической традиции.

В том же приложении к «Торможениям, симптомам и тревожности» высказывается предположение о том, что «дальнейшие исследования могут

показать, что имеется тесная связь между конкретными формами защиты и конкретными заболеваниями, как, например, между вытеснением и истерией». Регрессия и реактивное изменение Я (формирование реакции), изоляция и «уничтожение» — все они рассматриваются как защитные техники, используемые при неврозах навязчивости.

Двигаясь в этом направлении, нетрудно пополнить список защитных методов Я способами, описанными в других работах Фрейда. Например, в «Ревности, паранойе и гомосексуальности» (1922) интроекция, или идентификация, и проекция указываются как важные защитные способы, используемые Я при болезненных эмоциях данного типа, и характеризуются как «невротические механизмы». В своей работе по теории инстинкта (1915) Фрейд описывает процессы борьбы Я с самим собой и обращения, обозначая их как «изменения инстинкта». С точки зрения Я эти два последних механизма также могут быть зачислены в рубрику защитных средств, поскольку истоки всех превращений, которым подвергаются инстинкты, лежат в определенной активности Я. Если бы не вмешательство Я или внешних сил, которые представляет Я, каждый инстинкт знал бы только одну участь — удовлетворение.

К девяти способам защиты, которые очень хорошо знакомы на практике и исчерпывающе описаны в теоретических работах по психоанализу (регрессия, вытеснение, формирование реакции, изоляция, уничтожение, проекция, интроекция, борьба Я с самим собой и обращение), мы должны добавить десятый, который относится, скорее, к изучению нормы, а не к неврозу: сублимацию, или смещение инстинктивных целей.

Насколько нам известно на данный момент, в своих конфликтах с производными инстинктов и аффектами Я имеет в своем распоряжении эти десять способов. Задачей практикующего аналитика является определить, насколько они эффективны в процессах сопротивления Я и формирования симптома, которые он имеет возможность наблюдать у разных людей.



## Джеймс Фейдимен, Роберт Фрейгер

### ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ<sup>1</sup>

**Фейдимен (Fadiman) Джеймс** (род. 1939) — американский психолог, представитель трансперсональной психологии. Изучал психологию в Стэнфордском Университете, там же получил научную степень. Профессор Института трансперсональной психологии в Пало Альто, Калифорния. Работает в традиции суфизма, преподает психологию и эргономику, консультирует ряд корпораций в США. Автор и редактор ряда книг по целостному подходу к здоровью, теориям личности и т.д.

**Фрейгер (Frager) Роберт** — американский психолог. Получил научную степень по социальной психологии в Гарвардском Университете, более 30 лет преподавал психологию и не менее 20 лет изучал су-

физм — эзотерическое учение, в котором достиг степени шейха и звания «духовного проводника». Основатель, первый Президент, а ныне — профессор Института трансперсональной психологии в Пало Альто, Калифорния. До основания института семь лет преподавал психологию и религиозные дисциплины в университетах Беркли и Санта Круз. Автор и редактор ряда книг по психологии и преподаванию суфизма, теориям и типологиям личности.

*Работы, выполненные Дж. Фейдименом и Р. Фрейгером в соавторстве: Essential Sufism (1997), Personality and Personal Growth (4-е изд. в США — 1998). В рус. пер.: Личность и личностный рост (1994, 2001).*

### СУБЛИМАЦИЯ

Сублимация — это процесс, посредством которого энергия, первоначально направленная на сексуальные или агрессивные цели, перенаправляется к другим целям, часто художественным, интеллектуальным или культурным. Сублимацию называют «успешной защитой» [1]. Первоначальную энергию можно представить себе как разливающуюся реку, разрушающую дома и поля. Для предотвращения этого строится плотина. Непосредственная опасность предотвращена, но за плотиной накапливается давление, угрожающее еще большими разрушениями, если плотина будет прорвана. Сублимация в этой аналогии подобна отводным каналам, которые могут быть использованы для создания электроэнергии, обводнения сухих земель, создания парков и пр. Первоначальная энергия реки успешно обращается на социально

---

<sup>1</sup> Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. Вып.1. М.: 1994. С.27—34 (с сокращ.)

приемлемые и культурно санкционированные цели.

«Силы, которые могут быть использованы в культурной деятельности, получаемы, таким образом, благодаря подавлению того, что известно под именем извращенных элементов сексуальности» [5].

Сублимированная энергия создает то, что мы называем цивилизацией. Фрейд утверждает, что огромная энергия и значительная сложность цивилизации — это результат лежащего за ней стремления найти приемлемые и удовлетворяющие пути для подавляемой энергии. Цивилизация побуждает к преодолению первоначальных импульсов, и в некоторых случаях альтернативные цели могут быть более удовлетворяющими для Ид, чем выполнение первоначальных стремлений.

Сублимированная энергия уменьшает первоначальные побуждения. Эта трансформация «дает огромное количество сил в распоряжение цивилизованной деятельности; такое возможно благодаря способности этой энергии менять цели без материального уменьшения в интенсивности» [5, с.187].

## МЕХАНИЗМЫ ЗАЩИТЫ

Основные «патогенные» механизмы защиты, которые мы здесь опишем, — это репрессия (подавление), отрицание, рационализация, реактивное образование, изоляция, проекция и регрессия [2], [1]. Сублимация, которая описана ранее, — это успешная защита, она в действительности разрешает и элиминирует напряжение. Все остальные защиты блокируют прямое выражение потребностей. Хотя любой из этих механизмов может быть найден в здоровом индивидууме, тем не менее их наличие обычно указывает на возможные невротические симптомы.

**Репрессия (подавление).** «Сущность подавления состоит просто в удалении чего-то из сознания и удержании на расстоянии от сознания» [6, с. 147]. Репрессия удаляет из сознания потенциально вызывающее тревожность событие, идею или восприятие, препятствуя таким образом возможному разрешению. К сожалению, репрессированный элемент остается частью души, хотя и бессознательной, и по-прежнему остается проблемой. «Подавление не осуществляется раз и навсегда, оно требует постоянного расходования энергии для поддержания подавления, а подавляемое постоянно стремится найти выход» [1, с. 150]. Истерические симптомы часто оказываются вызванными ранним подавлением. Некоторые психосоматические заболевания, такие как астма, артрит и язва, могут быть связаны с подавлением. Преувеличенная вялость, фобии и импотенция или фригидность также могут быть производными подавляемых чувств. Если, например, человек испытывал сильные амбивалентные чувства к отцу, он может любить его и одновременно

желать его смерти. Желание его смерти, соответствующие фантазии и возникающие из этого чувство вины и стыда могут быть бессознательными, поскольку эго и суперэго воспринимают все это как неприемлемое. При смерти отца весь этот комплекс еще более ригидно подавляется. Принять эти чувства означало бы радоваться смерти отца, что еще более неприемлемо для суперэго, чем первоначальные обида и враждебность. В такой ситуации человек может казаться совершенно равнодушным к смерти отца, поскольку репрессия останавливает естественную печаль и чувство потери, так же как и невыражаемую враждебность.

**Отрицание.** Отрицание — это попытка не принимать в качестве реальности событие, которое беспокоит эго. Взрослые имеют тенденцию «грезить», что определенные события не таковы, каковы они есть, или что они реально не происходили. Это бегство в фантазию может принимать различные формы. Некоторые из них кажутся абсурдными объективному наблюдателю.

Следующая история может быть примером отрицания. Женщина приведена в суд по жалобе соседки. Соседка обвиняет ее в том, что та взяла у нее ценную вазу и повредила ее. Защищаясь, женщина говорит следующее: «Во-первых, я никогда не брала вазу. Во-вторых, она была повреждена, когда я взяла ее. Наконец, ваша честь, я вернула ее совершенно целой».

Примечательная способность неправильно вспоминать события — форма отрицания, которая наиболее часто встречается в практике психотерапии. Пациент ясно припоминает версию события, а затем позже вспоминает это событие иначе и внезапно осознает, что первая версия была ложью, выдумкой.

Фрейд не утверждал, что его наблюдения были совершенно оригинальны. Он цитирует наблюдения Дарвина и Ницше над собой [3, с. 148]. Дарвин в своей автобиографии замечает: «В течение многих лет я следовал золотому правилу; а именно: когда я сталкивался с опубликованным фактом, наблюдением или идеей, которые противоречили моим основным результатам, я незамедлительно записывал это; я обнаружил по опыту, что такие факты и идеи гораздо легче ускользают из памяти, чем благоприятные».

Ницше описывает другой аспект того же процесса: «Я сделал это», — говорит моя память. — «Невозможно, чтобы я сделал это», — говорит моя гордость и остается непреклонной. В конце концов память уступает».

**Рационализация.** Рационализация — это нахождение приемлемых причин или оснований для неприемлемых мыслей или действий. Человек представляет объяснения, которые логически убедительны или этически

приемлемы, для отношения, действия, идеи или чувства, которые возникают из других мотивационных источников. Мы используем рационализацию, чтобы оправдать наше поведение, когда в действительности наши действия не похвальны. Следующие утверждения могут быть рационализациями, в то время как утверждения в скобках — возможными невыраженными основаниями:

1. «Я делаю это исключительно для твоего добра» (Я хочу сделать это тебе. Я не хочу, чтобы это было сделано мне. Я даже хочу, чтобы ты немного пострадал).
2. «Этот эксперимент был логическим продолжением моей предыдущей работы» (Он начинался как ошибка, но к счастью из этого что-то получилось).
3. «Мне кажется, что я люблю тебя» (Меня привлекает твое тело; я хочу, чтобы ты расслабилась и почувствовала притяжение ко мне).

Рационализация — это способ принять давление суперэго; она скрывает наши мотивы, делает наши действия морально приемлемыми. Она препятствует росту, потому что не дает самому рационализирующему или кому-либо другому работать с истинными, менее похвальными мотивирующими силами.

**Реактивные образования.** Этот механизм подменяет поведение или чувство таким, которое диаметрально противоположно действительному желанию; это явная и обычно бессознательная инверсия желания.

Как и другие механизмы защиты, реактивные образования первоначально формируются в детстве. «Когда ребенок осознает сексуальное возбуждение, которое не может быть реализовано, это сексуальное возбуждение вызывает противоположные психические силы; чтобы эффективно подавить это неудовольствие, создаются психические преграды, такие как отвращение, стыд и моральность» [4, с. 178]. Подавляется не только первоначальная идея, но также и любой стыд или самоосуждение, которое могло бы возникнуть от принятия таких мыслей, — они также исключаются из сознания.

К сожалению, побочные эффекты реактивных образований уродуют социальные отношения. Главная характеристика, по которой можно узнать реактивные образования, — преувеличение, ригидность и экстравагантность. Отрицаемая потребность должна затемняться снова, и снова, и снова.

«Человек, создавший в себе реактивное образование, не развивает определенный защитный механизм, употребляемый в момент грозящей инстинктивной опасности; он изменил структуру своей личности таким образом, как будто эта опасность постоянно присутствует, так что он может быть готов, когда бы она ни появилась» [5].

Следующее письмо написано исследователю антививисекционистом. Это ясный пример того, как одно чувство — сострадание к живым существам — используется для маскирования другого чувства — побуждения наносить вред и мучить: «Я прочел (в журнальной статье)... про Вашу работу по алкоголизму... Я удивлен, что человек, столь образованный, как это необходимо для Вашего положения, может опуститься так низко, чтобы мучить беспомощных маленьких кошек ради цели излечения алкоголиков. ...Пьяница не хочет быть вылеченным — это слабоумный идиот, который нашел свое место в сточной канаве, и там его и следует оставить. Почему бы вместо того, чтобы мучить беспомощных маленьких кошек, не мучить пьяниц или, еще лучше, использовать Ваше вроде бы доброе намерение на то, чтобы добиться закона об уничтожении всех пьяных... Я от всей души желаю, чтобы на Ваш дом обрушились мучения в тысячи раз большие, чем те, которые Вы принесли и приносите маленьким зверушкам. Если Вы — пример того, каким должен быть знаменитый психиатр, я радуюсь, что я — простой человек, без степеней и званий. Лучше я буду собой с чистой совестью, *зная, что я не принес вреда ни одному живому существу*, — я могу спать, не видя полных ужаса умирающих кошек — я знаю, что они должны умереть после того, как Вы кончите с ними свою работу. Нет наказания слишком большого для Вас, и я надеюсь, что доживу до того, что прочту о Вашем исковерканном, изуродованном теле и длительных страданиях перед смертью — и я буду долго и громко смеяться» [8, с. 38].

Реактивные образования можно видеть в любом преувеличенном поведении. Хозяйка, которая постоянно чистит и моет свой дом, может в действительности сосредоточивать свое сознание на пребывание в грязи и рассматривании ее. Родители, не принимающие упреки детей, может быть, «настолько вмешивались в их жизнь, под предлогом заботы об их благополучии и безопасности, что эта сверхзабота могла реально быть формой наказания» [7, с. 93]. Реактивные образования маскируют части личности и ограничивают способность человека реагировать на события; личность становится менее гибкой.

**Проекция.** Приписывание другому человеку, животному или объекту качеств, чувств или намерений, которые исходят от самого приписывающего, называется проекцией. Это механизм защиты, посредством которого аспекты личности перемещаются изнутри индивидуума на внешнее окружение. Угроза, например, рассматривается как внешняя сила. Таким образом, человек может иметь дело с действительными чувствами, не принимая или не сознавая того факта, что пугающая его идея или поведение принадлежат ему самому. Следующие утверждения могут быть проекциями (утверждения в скобках могут быть действительными не-

осознаваемыми чувствами):

1. «Все мужчины и женщины хотят одного и того же» (Я много думаю о сексе).
2. «Никогда нельзя верить итальяшкам, янки, ниггерам, белым, студентам, женщинам, священникам...» (Я не чуюсь иной раз обмануть кого-нибудь).
3. «Скажу тебе, что ты от меня без ума» (Я от тебя без ума).

Когда мы характеризуем нечто «там снаружи» как дурное, опасное, извращенное и т.д., не замечая, что эти характеристики могут относиться также и к нам самим, мы, возможно, проецируем. Когда мы видим других сильными, привлекательными, способными и т.д., не признавая за собой подобных качеств, мы также проецируем. Критический момент в проецировании состоит в том, что мы не видим в себе того, что кажется ярким и очевидным в другом.

Исследование динамики предрассудков показывает, что люди, которые имеют тенденцию стереотипизировать других, обнаруживают одновременно мало понимания собственных чувств. Люди, отрицающие у себя определенную специфическую черту, более критичны к этой черте, когда они видят или проецируют ее в других [9].

**Изоляция.** Изоляция — это отделение вызывающей тревожность части ситуации от остальной сферы души. При таком отделении событие почти не вызывает эмоциональной реакции. В результате человек обсуждает проблемы, отделенные от остальной личности таким образом, что события не связываются ни с какими чувствами, как будто они случились с кем-то другим. Этот сухой подход может стать преобладающим стилем. Человек может все больше и больше уходить в идеи, все менее и менее соприкасаясь с собственными чувствами.

Дети могут играть в это, разделяя свою личность на хорошие и плохие части. Они могут, взяв игрушечную зверушку, «дать» ей делать и говорить все запрещенные вещи. Эта зверушка может быть тиранической, невежливой, саркастической, безрассудной, неблагоразумной и пр. Через эту зверушку ребенок может проявить то поведение, которое родители не разрешили бы ему самому в обычных обстоятельствах.

Говоря об изоляции, Фрейд указывает, что ее нормальным прототипом является логическое мышление, которое тоже стремится отделить содержание от эмоциональной ситуации, в которой оно обнаружено. Изоляция становится механизмом защиты, только когда она используется для защиты Эго от принятия вызывающих тревожность аспектов ситуации или отношений.

**Регрессия.** Регрессия — это возвращение на более ранний уровень развития или к способу выражения, который более прост и более свойствен

детям. Тревожность ослабляется здесь посредством ухода от реалистического мышления в поведение, которое в более ранние годы уменьшало тревожность.

Регрессия — более примитивный способ справляться с ситуацией. Уменьшая напряжение, она часто оставляет неразрешенными источники тревожности. Кальвин Холл дает длинный список регрессивных способов поведения; вы имеете возможность посмотреть, включает ли он те, которые свойственны вам: «Даже здоровые, хорошо приспособленные люди позволяют себе время от времени регрессии, чтобы уменьшить тревожность или, как говорится, «спустить пар». Они курят, напиваются, переедают, выходят из себя, кусают ногти, ковыряют в носу, читают рассказы о таинственном, ходят в кино, нарушают законы, лепечут под детски, портят вещи, мастурбируют, занимаются необычным сексом, жуют резинку или табак, одеваются как дети, ведут машину быстро и рискованно, верят в злых и добрых духов, любят вздремнуть среди бела дня, дерутся и убивают друг друга, делают ставки на тотализаторе, грезят, восстают против авторитета и подчиняются авторитетам, играют в азартные игры, прихорашиваются перед зеркалом, действуют по внушению импульса, ищут козла отпущения и делают тысячи других «детских» вещей. Многие из этих регрессий настолько общеприняты, что принимаются за признаки зрелости. В действительности все они — формы регрессии, используемые взрослыми» [7, с. 95—96].

**Механизмы защиты в целом.** Защиты, которые мы описали, — это способы, которыми душа защищает себя от внутренних и внешних напряжений. Защита избегает реальности (репрессия), исключает реальность (отрицание), переопределяет реальность (рационализация) или обращает реальность (реактивные образования). Защита помещает внутреннее чувство во внешний мир (проекция), разделяет реальность (изоляция) или уходит от реальности (регрессия). В каждом случае энергия либидо, необходимая для поддержания защиты, существенно ограничивает подвижность и силу Эго. «Они (защиты) связывают психическую энергию, которая могла бы быть использована в более полезных деятельности Эго. Когда защита становится очень влиятельной, она начинает преобладать в Эго и уменьшает его подвижность и способность к адаптации. Наконец, если защита не может удержаться, Эго не имеет точки отступления и опоры и оказывается захваченным тревожностью» [7, с.96].

## Литература

1. Fenchel, Otto. The psychoanalytic theory of neurosis. New York: Norton, 1945.
2. Freud, Anna. The ego and the mechanisms of defense. London: Hogarth Press,

- 1936.
3. Freud, Sigmund. The psychopathology of everyday life. 1901. Standard edition, vol. 6.
  4. Freud, Sigmund. Three essays on the theory of sexuality. 1905. Standard edition, vol. 7.
  5. Freud, Sigmund. "Civilized" sexual morality and modern nervous illness. 1908. Standard edition, vol. 9.
  6. Freud, Sigmund. Repression. 1915. Standard edition, vol. 14.
  7. Hall, Calvin S. A primer of Freudian psychology. New York: Mentor Books, 1954.
  8. Masserman, Jules H. Principles of dynamic psychiatry. 2nd ed. Philadelphia: Saunders, 1961.
  9. Sears, Robert T. Experimental studies of projection: I. attributions of traits. *Journal of Social Psychology*. 1936. 7: 151—163.



Переживание горя, быть может, одно из самых таинственных проявлений душевной жизни. Каким чудесным образом человеку, опустошенному утратой, удастся возродиться и наполнить свой мир смыслом? Как он, уверенный, что навсегда лишился радости и желания жить, сможет восстановить душевное равновесие, ощутить краски и вкус жизни? Как страдание переплавляется в мудрость? Все это — не риторические фигуры восхищения силой человеческого духа, а насущные вопросы, зная конкретные ответы на которые нужно хотя бы потому, что всем нам рано или поздно приходится, но профессиональному ли долгу или по долгу человеческому, утешать и поддерживать горюющих людей.

Может ли психология помочь в поиске этих ответов? В отечественной психологии — не поверите! — нет ни одной оригинальной работы по переживанию и психотерапии горя. Что касается западных исследований, то в сотнях трудов описываются мельчайшие подробности разветвленного дерева этой темы — горе патологическое и «хорошее», «отложенное» и «предвосхищающее», техника профессиональной психотерапии и взаимопомощь пожилых вдовцов, синдром горя от внезапной смерти младенцев и влияние видеозаписей о смерти на детей, переживающих горе, и т. д., и т. п. Однако когда за всем этим многообразием деталей пытаешься разглядеть объяснение общего смысла и направления процессов горя, то почти всюду проступают знакомые черты схемы З. Фрейда, данной еще в «Печали и меланхолии» [3].

Она бесхитростна: «работа печали» состоит в том, чтобы оторвать психическую энергию от любимого, но теперь утраченного объекта. До конца этой работы «объект продолжает существовать психически», а по ее завершении «я» становится свободным от привязанности и может направлять высвободившуюся энергию на другие объекты. «С глаз долой — из сердца вон» — таково, следуя логике схемы, было бы идеальное горе по Фрейду. Теория Фрейда объясняет, как люди забывают ушедших, но она даже не ставит вопроса о том, как они их помнят. Можно сказать, что это теория *забвения*. Суть ее сохраняется неизменной и в современных концепциях. Среди формулировок основных задач работы горя можно найти такие, как «принять реальность утраты», «ощутить боль», «заново приспособиться к действительности», «вернуть эмоциональную энергию и вложить ее в другие отношения», но тщетно искать задачу поминания и

---

<sup>1</sup> Василюк Ф.Е. Пережить горе. // Альтер Эго. Психологический Журнал. 1991. N 2. С.5—10 (с сокращ.)

### *памятования.*

А именно эта задача составляет сокровенную суть человеческого горя. Горе — это не просто одно из чувств, это конституирующий антропологический феномен: ни одно самое разумное животное не хоронит своих собратьев. Хоронить — следовательно, быть человеком. Но хоронить — это не отбрасывать, а прятать и сохранять. И на психологическом уровне главные акты мистерии горя — не отрыв энергии от утраченного объекта, а устроение образа этого объекта для сохранения в памяти. Человеческое горе не деструктивно (забыть, оторвать, отделиться), а конструктивно, оно призвано не разбрасывать, а собирать, не уничтожать, а творить — творить память.

Исходя из этого, основная цель настоящего очерка состоит в попытке сменить парадигму «забвения» на парадигму «памятования» и в этой новой перспективе рассмотреть все ключевые феномены процесса переживания горя.

Начальная фаза горя — шок и оцепенение. «Не может быть!» — такова первая реакция на весть о смерти. Характерное состояние может длиться от нескольких секунд до нескольких недель, в среднем к 7—9-му дню сменяясь постепенно другой картиной. Оцепенение — наиболее заметная особенность этого состояния. Скорбящий скован, напряжен. Его дыхание затруднено, неритмично, частое желание глубоко вдохнуть приводит к прерывистому, судорожному (как по ступенькам) неполному вдоху. Обычны утрата аппетита и сексуального влечения. Нередко возникающие мышечная слабость, малоподвижность иногда сменяются минутами суетливой активности.

В сознании человека появляется ощущение нереальности происходящего, душевное онемение, бесчувственность, оглушенность. Притупляется восприятие внешней реальности, и тогда в последующем нередко возникают пробелы в воспоминаниях об этом периоде. А. Цветаева, человек блестящей памяти, не могла восстановить картину похорон матери: «Я не помню, как несут, опускают гроб. Как бросают комья земли, засыпают могилу, как служит панихиду священник. Что-то вытравило это все из памяти... Усталость и дремота души. После маминых похорон в памяти — провал» [4, с. 248]. Первым сильным чувством, прорывающим пелену оцепенения и обманчивого равнодушия, нередко оказывается злость. Она неожиданна, непонятна для самого человека, он боится, что не сможет ее сдержать.

Как объяснить все эти явления? Обычно комплекс шоковых реакций истолковывается как защитное отрицание факта или значения смерти, предохраняющее горящего от столкновения с утратой сразу во всем объеме.

Будь это объяснение верным, сознание, стремясь отвлечься,

отвернуться от случившегося, было бы полностью поглощено текущими внешними событиями, вовлечено в настоящее, по крайней мере, в те его стороны, которые прямо не напоминают о потере. Однако мы видим прямо противоположную картину: человек психологически отсутствует в настоящем, он не слышит, не чувствует, не включается в настоящее, оно как бы проходит мимо него, в то время как он сам пребывает где-то в другом пространстве и времени. Мы имеем дело не с отрицанием факта, что «его (умершего) нет здесь», а с отрицанием факта, что «я (горюющий) здесь». Не случившееся трагическое событие не впускается в настоящее, а само оно не выпускает настоящее в прошедшее. Это событие, ни в один из моментов не став психологически настоящим, рвет связь времен, делит жизнь на несвязанные «до» и «после». Шок оставляет человека в этом «до», где умерший был еще жив, еще был рядом. Психологическое, субъективное чувство реальности, чувство «здесь-и-теперь» застревает в этом «до», в объективном прошлом, а настоящее со всеми его событиями проходит мимо, не получая от сознания признания его реальности. Если бы человеку дано было ясно осознать, что с ним происходит в этом периоде оцепенения, он бы мог сказать соболезнующим ему по поводу того, что умершего нет с ним: «Это меня нет с вами, я там, точнее, здесь, с ним».

Такая трактовка делает понятным механизм и смысл возникновения и дереализационных ощущений, и душевной анестезии: ужасные события субъективно не наступили; и послешоковую амнезию: я не могу помнить то, в чем не участвовал; и потерю аппетита и снижение либидо — этих витальных форм интереса к внешнему миру; и злость. Злость — это специфическая эмоциональная реакция на преграду, помеху в удовлетворении потребности. Такой помехой бессознательному стремлению души остаться с любимым оказывается вся реальность: ведь любой человек, телефонный звонок, бытовая обязанность требуют сосредоточения на себе, заставляют душу отвернуться от любимого, выйти хоть на минуту из состояния иллюзорной соединенности с ним.

Что теория предположительно выводит из множества фактов, то патология иногда зримо показывает одним ярким примером. П. Жане описал клинический случай девушки, которая долго ухаживала за больной матерью, а после ее смерти впала в болезненное состояние: она не могла вспомнить о случившемся, на вопросы врачей не отвечала, а только механически повторяла движения, в которых можно было разглядеть воспроизведение действий, ставших для нее привычными во время ухода за умирающей. Девушка не испытывала горя, потому что полностью жила в прошлом, где мать была еще жива. Только когда на смену этому патологическому воспроизведению прошлого с помощью автоматических движений (память-привычка, по Жане) пришла возможность произвольно

вспомнить и рассказать о смерти матери (память-рассказ), девушка начала плакать и ощутила боль утраты. Этот случай позволяет назвать психологическое время шока «настоящее в прошедшем». Здесь над душевной жизнью безраздельно властвует гедонистический принцип избегания страдания. И отсюда процессу горя предстоит еще долгий путь, пока человек сможет укрепиться в «настоящем» и без боли вспоминать о свершившемся прошлом.

Следующий шаг на этом пути — фаза поиска — отличается, по мнению С. Паркеса, который и выделил ее, нереалистическим стремлением вернуть утраченного и отрицанием не столько факта смерти, сколько постоянства утраты. Трудно указать на временные границы этого периода, поскольку он довольно постепенно сменяет предшествующую фазу шока и затем характерные для него феномены еще долго встречаются в последующей фазе острого горя, но в среднем пик фазы поиска приходится на 5—12-й день после известия о смерти.

В это время человеку бывает трудно удержать свое внимание во внешнем мире, реальность как бы покрыта прозрачной кисеей, вуалью, сквозь которую сплошь и рядом пробиваются ощущения присутствия умершего: звонок в дверь — мелькнет мысль: это он; его голос — оборачиваешься — чужие лица; вдруг на улице: это же он входит в телефонную будку. Такие видения, вплетающиеся в контекст внешних впечатлений, вполне обычны и естественны, но пугают, принимаясь за признаки надвигающегося безумия.

Иногда такое появление умершего в текущем настоящем происходит в менее резких формах. Р., мужчина 45 лет, потерявший во время армянского землетрясения любимого брата и дочь, на 29-й день после трагедии, рассказывая мне о брате, говорил в прошедшем времени с явными признаками страдания, когда же речь заходила о дочери, он с улыбкой и блеском в глазах восторгался, как она хорошо учится (а не «училась»), как ее хвалят, какая помощница матери. В этом случае двойного горя переживание одной утраты находилось уже на стадии острого горя, а другой — задержалось на стадии «поиска».

Существование ушедшего в сознании скорбящего отличается в этот период от того, которое нам открывают патологически заостренные случаи шока: шок внереалистичен, поиск — нереалистичен; там есть одно бытие — до смерти, в котором душой безраздельно правит гедонистический принцип, здесь — «как бы двойное бытие» («Я живу как бы в двух плоскостях», — говорит скорбящий), где за тканью яви все время ощущается подспудно идущее другое существование, прорывающееся островками «встреч» с умершим. Надежда, постоянно рождающая веру в чудо, странным образом сосуществует с реалистической установкой,

привычно руководящей всем внешним поведением горюющего. Ослабленная чувствительность к противоречию позволяет сознанию какое-то время жить по двум не вмещающимся в дела друг друга законам — по отношению к внешней действительности по принципу реальности, а по отношению к утрате — по принципу «удовольствия». Они уживаются на одной территории: в ряд реалистических восприятий, мыслей, намерений («сейчас позвоню ей по телефону») становятся образы объективно утраченного, но субъективно живого бытия, становятся так, как будто они из этого ряда, и на секунду им удается обмануть реалистическую установку, принимающую их за «своих». Эти моменты и этот механизм и составляют специфику фазы «поиска».

Затем наступает третья фаза — острого горя, длящаяся до 6—7 недель с момента трагического события. Иначе ее именуют периодом отчаяния, страдания и дезорганизации и — не очень точно — периодом реактивной депрессии.

Сохраняются, и первое время могут даже усиливаться, различные телесные реакции — затрудненное укороченное дыхание; астения; мышечная слабость, утрата энергии, ощущение тяжести любого действия; чувство пустоты в желудке, стеснение в груди, ком в горле; повышенная чувствительность к запахам; снижение или необычное усиление аппетита; сексуальные дисфункции, нарушения сна.

Это период наибольших страданий, острой душевной боли. Появляется множество тяжелых, иногда странных и пугающих чувств и мыслей. Это ощущения пустоты и бессмысленности, отчаяние, чувство брошенности, одиночества, злость, вина, страх и тревога, беспомощность. Типичны необыкновенная поглощенность образом умершего (по свидетельству одного пациента, он вспоминал о погибшем сыне до 800 раз в день) и его идеализация — подчеркивание необычайных достоинств, избегание воспоминаний о плохих чертах и поступках. Горе накладывает отпечаток и на отношения с окружающими. Здесь может наблюдаться утрата теплоты, раздражительность, желание уединиться. Изменяется повседневная деятельность. Человеку трудно бывает сконцентрироваться на том, что он делает, трудно довести дело до конца, а сложно организованная деятельность может на какое-то время стать и вовсе недоступной. Порой возникает бессознательное отождествление с умершим, проявляющееся в невольном подражании его походке, жестам, мимике.

Утрата близкого — сложнейшее событие, затрагивающее все стороны жизни, все уровни телесного, душевного и социального существования человека. Горе уникально, оно зависит от единственных в своем роде отношений с ним, от конкретных обстоятельств жизни и смерти, от всей

неповторимой картины взаимных планов и надежд, обид и радостей, дел и воспоминаний.

И все же за всем этим многообразием типичных и уникальных чувств и состояний можно попытаться выделить тот специфический комплекс процессов, который составляет сердцевину острого горя. Только зная его, можно надеяться найти ключ к объяснению необыкновенно пестрой картины разных проявлений как нормального, так и патологического горя.

Обратимся снова к попытке З. Фрейда объяснить механизмы работы печали. «...Любимого объекта больше не существует, и реальность подсказывает требование отнять все либидо, связанное с этим объектом... Но требование ее не может быть немедленно исполнено. Оно приводится в исполнение частично, при большой трате времени и энергии, а до того утерянный объект продолжает существовать психически. Каждое из воспоминаний и ожиданий, в которых либидо было связано с объектом, приостанавливается, приобретает активную силу, и на нем совершается освобождение либидо. Очень трудно указать и экономически обосновать, почему эта компромиссная работа требования реальности, проведенная на всех этих отдельных воспоминаниях и ожиданиях, сопровождается такой исключительной душевной болью» [3, с. 205].

Доверяя интуиции Фрейда, что именно здесь святая святых горя, именно здесь совершается главное таинство работы печали, стоит внимательно взглянуть в микроструктуру одного приступа острого горя.

Такую возможность предоставляет нам тончайшее наблюдение Анн Филип, жены умершего французского актера Жерара Филипа: «[1] Утро начинается хорошо. Я научилась вести двойную жизнь. Я думаю, говорю, работаю, и в то же время я вся поглощена тобой. [2] Время от времени предо мною возникает твое лицо, немного расплывчато, как на фотографии, снятой не в фокусе. [3] И вот в такие минуты я теряю бдительность: моя боль — смиренная, как хорошо выдрессированный конь, и я отпускаю узду. Мгновение — и я в ловушке. [4] Ты здесь. Я слышу твой голос, чувствую твою руку на моем плече или слышу у двери твои шаги. [5] Я теряю власть над собой. Я могу только внутренне сжаться и ждать, когда это пройдет. [6] Я стою в оцепенении, [7] мысль несется, как подбитый самолет. Неправда, тебя здесь нет, ты там, в ледяном небытии. Что случилось? Какой звук, запах, какая таинственная ассоциация мысли привели тебя ко мне? Я хочу избавиться от тебя, хотя прекрасно понимаю, что это самое ужасное, но именно в такой момент у меня недостает сил позволить тебе завладеть мною. Ты или я. Тишина комнаты вопиет сильнее, чем самый отчаянный крик. В голове хаос, тело безвольно. [8] Я вижу нас в нашем прошлом, но где и когда? Мой двойник отделяется от меня и повторяет все то, что я тогда делала» [2, с.26—27].

Если попытаться дать предельно краткое истолкование внутренней логики этого акта острого горя, то можно сказать, что составляющие его процессы начинаются с [1] попытки не допустить соприкосновения двух текущих в душе потоков — жизни нынешней и былой; проходят через [4] непроизвольную одержимость минувшим; затем сквозь [7] борьбу и боль произвольного отделения от образа любимого; и завершаются [8] «согласованием времен» — возможностью, стоя на берегу настоящего, вглядываться в поток прошедшего, не соскальзывая туда, наблюдая себя там со стороны и потому, уже не испытывая боли.

Замечательно, что опущенные фрагменты [2—3] и [5—6] описывают уже знакомые нам по предыдущим фазам горя процессы, бывшие там доминирующими, а теперь входящие в целостный акт на правах подчиненных функциональных частей этого акта. Фрагмент [2] — это типичный образчик фазы «поиска»: фокус произвольного восприятия удерживается на реальных делах и вещах, но глубинный, еще полный жизни поток былого вводит в область представлений лицо погибшего человека. Оно видится расплывчато, но вскоре [3] внимание непроизвольно притягивается к нему, становится трудно противостоять искушению прямо взглянуть на любимое лицо, и уже, наоборот, внешняя реальность начинает двоиться, и сознание полностью оказывается в [4] силовом поле образа ушедшего, в психически полновесном бытии со своим пространством и предметами («ты здесь»), ощущениями и чувствами («слышу», «чувствую»).

Фрагменты [5—6] репрезентируют процессы шоковой фазы, но, конечно, уже не в том чистом виде, когда они являются единственными и определяют собой все состояние человека. Сказать и почувствовать «я теряю власть над собой» — это значит ощущать, как слабеют силы, но все же — и это главное — не впадать в абсолютную погруженность, одержимость прошлым: это бессильная рефлексия, еще нет «власти над собой», не хватает воли, чтобы управлять собой, но уже находятся силы, чтобы хотя бы «внутренне сжаться и ждать», то есть удерживаться краешком сознания в настоящем и осознавать, что «это пройдет». «Сжаться» — это удержать себя от действия внутри воображаемой, но кажущейся такой действительной реальности. Если не «сжаться», может возникнуть состояние. Состояние оцепенения [6]. «Оцепенение» — это отчаянное удерживание себя здесь, одними мышцами и мыслями, потому что чувства — там, для них там — здесь.

Именно здесь, на этом шаге острого горя, начинается отделение, отрыв от образа любимого, готовится пусть пока зыбкая опора в «здесь-и-теперь», которая позволит на следующем шаге [7] сказать: «тебя здесь нет, ты там...».

Именно в этой точке и появляется острая душевная боль, перед объяснением которой остановился Фрейд. Как это ни парадоксально, боль вызывается самим горюющим: феноменологически в приступе острого горя не умерший уходит от нас, а мы сами уходим от него, отрываемся от него или отталкиваем его от себя. И вот этот, своими руками производимый отрыв, этот собственный уход, это изгнание любимого: «Уходи, я хочу избавиться от тебя...» и наблюдение за тем, как его образ действительно отдаляется, растворяется и исчезает, и вызывают, собственно, душевную боль.

Но вот что самое важное в исполненном акте острого горя: не сам факт этого болезненного отрыва, а его продукт. В этот момент не просто происходит отделение, разрыв и уничтожение старой связи, как полагают все современные теории, но рождается новая связь. Боль острого горя — это боль не только распада, разрушения и отмирания, но и боль рождения нового. Чего же именно? Двух новых «я» и новой связи между ними, двух новых времен, даже — миров, и согласования между ними.

«Я вижу нас в прошлом...» — замечает А. Филип. Это уже новое «я». Прежнее могло либо отвлекаться от утраты — «думать, говорить, работать», либо быть полностью поглощенным «тобой». Новое «я» способно видеть не «тебя», когда это видение переживается как видение в психологическом времени, которое мы называли «настоящее в прошедшем», а видеть «нас в прошлом». «Нас» — стало быть, его и себя, со стороны, так сказать, в грамматически третьем лице. «Мой двойник отделяется от меня и повторяет все то, что я тогда делала». Прежнее «я» разделилось на наблюдателя и действующего двойника, на автора и героя. В этот момент впервые за время переживания утраты появляется частичка настоящей памяти об умершем, о жизни с ним как о прошлом. Это первое, только-только родившееся воспоминание еще очень похоже на восприятие («я вижу нас»), но в нем уже есть главное — разделение и согласование времен («вижу нас в прошлом»), когда «я» полностью ощущает себя в настоящем и картины прошлого воспринимаются именно как картины уже случившегося, помеченные той или другой датой.

Бывшее раздвоенным бытие соединяется здесь памятью, восстанавливается связь времен, и исчезает боль. Наблюдать из настоящего за двойником, действующим в прошлом, не больно.

Мы не случайно называли появившиеся в сознании фигуры «автором» и «героем». Здесь действительно происходит рождение первичного эстетического феномена, появление автора и героя, способности человека смотреть на прожитую, уже свершившуюся жизнь с эстетической установкой.

Эстетическая установка способна видеть мир, не разлагая его на цели



и средства, вне и без целей, без нужды моего вмешательства. Когда я любуюсь закатом, я не хочу в нем ничего менять, не сравниваю его с должным, не стремлюсь ничего достичь.

Поэтому, когда в акте острого горя человеку удастся сначала полно погрузиться в частичку его прежней жизни с ушедшим, а затем выйти из нее, отделив в себе «героя», остающегося в прошлом, и «автора», эстетически наблюдающего из настоящего за жизнью героя, то эта частичка оказывается отвоёванной у боли, цели, долга и времени для памяти.

В фазе острого горя скорбящий обнаруживает, что тысячи и тысячи мелочей связаны в его жизни с умершим («он купил эту книгу», «ему нравился этот вид из окна» «мы вместе смотрели этот фильм»), и каждая из них увлекает его сознание в «там-и-тогда», в глубину потока минувшего, и ему приходится пройти через боль, чтобы вернуться на поверхность. Боль уходит, если ему удастся вынести из глубины песчинку, камешек, ракушку воспоминания и рассмотреть их на свету настоящего, в «здесь-и-теперь». Психологическое время погруженности, «настоящее в прошедшем» ему нужно преобразовать в «прошедшее в настоящем».

В период острого горя его переживание становится ведущей деятельностью человека. Напомним, что ведущей в психологии называется та деятельность, которая занимает доминирующее положение в жизни человека и через которую осуществляется его личностное развитие. Например, дошкольник и трудится, помогая матери, и учится, запоминая буквы, но не труд и учеба, а игра — его ведущая деятельность, в ней и через нее он может и больше сделать, и лучше научиться. Она — сфера его личностного роста. Для скорбящего горе в этот период становится ведущей деятельностью в двух смыслах: оно составляет основное содержание всей его активности и становится сферой развития его личности. Поэтому фазу острого горя можно считать критической в отношении дальнейшего переживания горя, а порой она приобретает особое значение и для всего жизненного пути.

Четвертая фаза горя называется фазой «остаточных толчков и реорганизации» (Дж. Тейтельбаум). На этой фазе жизнь входит в свою колею, восстанавливаются сон, аппетит, профессиональная деятельность, умерший перестает быть главным средоточием жизни. Переживание горя теперь не ведущая деятельность, оно протекает в виде сначала частых, а потом все более редких отдельных толчков, какие бывают после основного землетрясения. Такие остаточные приступы горя могут быть столь же острыми, как и в предыдущей фазе, а на фоне нормального существования субъективно восприниматься как еще более острые. Поводом для них чаще всего служат какие-то даты, традиционные события («Новый год впервые

без него», «весна впервые без него», «день рождения») или события повседневной жизни («обидели, некому пожаловаться», «на его имя пришло письмо»). Четвертая фаза, как правило, длится в течение года: за это время происходят практически все обычные жизненные события и в дальнейшем начинают повторяться. Годовщина смерти является последней датой в этом ряду. Может быть, не случайно поэтому большинство культур и религий отводят на траур один год.

За этот период утрата постепенно входит в жизнь. Человеку приходится решать множество новых задач, связанных с материальными и социальными изменениями, и эти практические задачи переплетаются с самим переживанием. Он очень часто сверяет свои поступки с нравственными нормами умершего, с его ожиданиями, с тем, «что бы он сказал». Мать считает, что не имеет права следить за своим внешним видом, как раньше, до смерти дочери, поскольку умершая дочь не может делать то же самое. Но постепенно появляется все больше воспоминаний, освобожденных от боли, чувства вины, обиды, оставленности. Некоторые из этих воспоминаний становятся особенно ценными, дорогими, они сплетаются порой в целые рассказы, которыми обмениваются с близкими, друзьями, часто входят в семейную «мифологию». Словом, высвобождаемый актами горя материал образа умершего подвергается здесь своего рода эстетической переработке. В моем отношении к умершему, писал М. М. Бахтин, «эстетические моменты начинают преобладать... (сравнительно с нравственными и практическими): мне предлежит целое его жизни, освобожденное от моментов временного будущего, целей и долженствования. За погребением и памятником следует память. Я имею всю жизнь другого вне себя, и здесь начинается эстетизация его личности: закрепление и завершение ее в эстетически значимом образе.... Память есть подход с точки зрения ценностной завершенности; в известном смысле память безнадежна, но зато только она умеет ценить помимо цели и смысла уже законченную, сплошь налицную жизнь» [1, с. 94—95].

Описываемое нами нормальное переживание горя приблизительно через год вступает в свою последнюю фазу — «завершения». Здесь горющему приходится порой преодолевать некоторые культурные барьеры, затрудняющие акт завершения (например, представление о том, что длительность скорби является мерой нашей любви к умершему).

Смысл и задача работы горя в этой фазе состоит в том, чтобы образ умершего занял свое постоянное место в продолжающемся смысловом целом моей жизни (он может, например, стать символом доброты) и был закреплен во вневременном, ценностном измерении бытия.

## Литература

1. Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества. С. 94—95.
2. Филип А. Одно мгновение. М., 1966. С. 26—27.
3. Фрейд З. Печаль и меланхолия. См. статью в настоящей хрестоматии.
4. Цветаева А. Воспоминания. М.. 1971. С. 248.

## Эрих Линдемманн

### КЛИНИКА ОСТРОГО ГОРЯ<sup>1</sup>

**Линдемманн (Lindemann) Эрих** (1900-1976) – немецко-американский психиатр, профессор психиатрии Гарвардской медицинской школы (с 1954), Стенфордского медицинского центра (с 1965). Родился и получил образование в Германии, в 1926 г. был удостоен степени доктора медицины в Гейдельбергском университете. С 1927 г. жил и работал в США. Представитель так называемой «социальной психиатрии». Основные исследования касаются проблем психиатрии, психологии и психопатологии восприятия, психофармакологии, межличностной коммуникации, а также практики и теории психотерапии и психоанализа. В честь Э. Линдемманна назван центр психического здоровья в г. Бостоне, США.

*Сочинения: The relation of drug-induced mental changes to psychoanalytic theory (Bull. WHO, 1959, V. 21); Die Feldstudien in der vorbegründenden Psychiatrie (Psychother., 1960, V. 5); Die soziale Organization der menschlichen Lebewesen (Prax. Psychother., 1961, V. 6) и др.*

Основные положения настоящей работы состоят в следующем.

1. Острое горе — это определенный синдром с психологической и соматической симптоматикой.
2. Этот синдром может возникать сразу же после кризиса, он может быть отсроченным, может явным образом не проявляться или, наоборот, проявляться в чрезмерно подчеркнутом виде.
3. Вместо типичного синдрома могут наблюдаться искаженные картины, каждая из которых представляет какой-нибудь особый аспект синдрома горя.
4. Эти искаженные картины соответствующими методами могут быть трансформированы в нормальную реакцию горя, сопровождающуюся разрешением.

Мы наблюдали 101 пациента, среди которых были (1) невротики, утратившие родственника в период лечения, (2) родственники пациентов, умерших в клинике, (3) жертвы стихийного бедствия (лесного пожара), потерявшие близких, (4) родственники военнослужащих...

### СИМПТОМАТОЛОГИЯ НОРМАЛЬНОГО ГОРЯ

Картина острого горя очень схожа у разных людей. Общим для

---

<sup>1</sup> *Lindemann E. Symptomatology and management of acute grief // Amer. Journ. of psychiatry. 1944. V. 101. N 2.*

всех является следующий синдром: периодические приступы физического страдания, длящиеся от двадцати минут до одного часа, спазмы в горле, припадки удушья с учащенным дыханием, постоянная потребность вздохнуть, чувство пустоты в животе, потеря мышечной силы и интенсивное субъективное страдание, описываемое как напряжение и душевная боль. Больные вскоре замечают, что очередной приступ наступает раньше обычного, если их кто-нибудь навещает, если им напоминают об умершем или выражают сочувствие. У них наблюдается стремление любой ценой избавиться от синдрома, поэтому они отказываются от контактов, которые могут ускорить очередной приступ, и стараются избегать любых напоминаний об умершем.

Наиболее выраженные черты: 1) постоянные вздохи; это нарушение дыхания особенно заметно, когда больной говорит о своем горе; (2) общие для всех больных жалобы на потерю силы и истощение: «почти невозможно подняться по лестнице», «все, что поднимаю, кажется таким тяжелым», «от малейших усилий я чувствую полное изнеможение»; (3) отсутствие аппетита.

Наблюдаются некоторые изменения сознания. Общим является легкое чувство нереальности, ощущения увеличения эмоциональной дистанции, отделяющей пациента от других людей (иногда они выглядят призрачно или кажутся маленькими), и сильная поглощенность образом умершего. Одному пациенту казалось, что он видит свою погибшую дочь, которая зовет его из телефонной будки. Он был так захвачен этой сценой, что перестал замечать окружающее, особенно же на него подействовала та ясность и отчетливость, с которой он услышал свое имя. Некоторых пациентов очень тревожат подобные проявления их реакции горя: им кажется, что они начинают сходить с ума.

Многих пациентов охватывает чувство вины. Человек, которого постигла утрата, пытается отыскать в событиях, предшествовавших смерти, доказательства того, что он не сделал для умершего всего, что мог. Он обвиняет себя в невнимательности и преувеличивает значение своих малейших оплошностей.

Кроме того, у человека, потерявшего близкого, часто наблюдается утрата теплоты в отношениях с другими людьми, тенденция разговаривать с ними с раздражением и злостью, желание, чтобы его вообще не беспокоили, причем все это сохраняется, несмотря на усиление старания друзей и родных поддержать с ним дружеские отношения.

Эти чувства враждебности, удивительные и необъяснимые для самих пациентов, очень беспокоят их и принимаются за признаки наступающего сумасшествия. Пациенты пытаются сдерживать свою враждебность, и в результате у них часто вырабатывается искусственная, натянутая манера

общения.

Заметные изменения претерпевает также повседневная деятельность человека, переживающего тяжелую утрату. Эти изменения состоят не в задержке действий или речи; наоборот, в речи появляется торопливость, особенно когда разговор касается умершего. Пациенты непоседливы, совершают бесцельные движения, постоянно ищут себе какое-нибудь занятие и в то же время болезненно не способны начинать и поддерживать организованную деятельность. Все делается без интереса. Больной цепляется за круг повседневных дел, однако они выполняются им не автоматически, как обычно, а с усилием, как если бы каждая операция превращалась в особую задачу. Он поражается тому, насколько, оказывается, все эти самые обычные дела были связаны для него с умершим и потеряли теперь свой смысл. Особенно это касается навыков общения (прием друзей, умение поддержать беседу, участие в совместных предприятиях), утрата которых ведет к большой зависимости скорбящего от человека, который стимулирует его к активности.

Эти пять признаков — (1) физическое страдание, (2) поглощенность образом умершего, (3) вина, (4) враждебные реакции и (5) утрата моделей поведения — представляются патогномическими для горя. Можно, впрочем, указать еще на шестую характеристику, проявляющуюся у пациентов, находящихся на границе патологического реагирования, которая не бросается в глаза, как предыдущие, но, тем не менее, достаточно выражена, чтобы окрасить всю картину в целом. Она состоит в появлении у пациентов черт умершего, особенно симптомов его последнего заболевания или манеры его поведения в момент трагедии. Сын обнаруживает, что походка у него стала, как у умершего отца. Он смотрит в зеркало, и ему кажется, что он выглядит точно так же, как умерший. Интересы больного могут сместиться в сторону последней деятельности умершего, и в результате он может посвятить себя делу, ничего общего не имеющему с его предшествующими занятиями. Например, вдова страхового агента после смерти мужа начала предлагать многим страховым компаниям свои услуги. Систематическое наблюдение за этими пациентами показывает, что описанная выше болезненная поглощенность образом умершего трансформируется у них в захваченность симптомами и личностными чертами утраченного человека, теперь локализованными в результате идентификации в их собственных телах и делах.

## **ХОД НОРМАЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ ГОРЯ**

Продолжительность реакции горя, очевидно, определяется тем, насколько успешно индивид осуществляет работу горя, а именно выходит из состояния крайней зависимости от умершего, вновь приспосабливается к

окружающему, в котором потерянного лица больше нет, и формирует новые отношения. Одно из самых больших препятствий в этой работе состоит в том, что многие пациенты пытаются избежать сильного страдания, связанного с переживанием горя, и уклониться от выражения эмоций, необходимого для этого переживания. Жертвы лесного пожара во время первых бесед с психиатром были очень напряжены; они не могли расслабить закрепощенные мышцы лица, боясь, что иначе они «просто не выдержат». Пациенты должны принять необходимость переживания горя, и только тогда они будут способны смириться с болью тяжелой утраты. Иногда они проявляют враждебное отношение к психиатру, не желая ничего слышать об умершем и довольно грубо обрывая вопросы. Но в конечном итоге они решаются принять процесс горя и отдаются воспоминаниям об умершем. После этого наблюдается быстрый спад напряжения, встречи с психиатром превращаются в довольно оживленные беседы, в которых образ умершего идеализируется и происходит переоценка опасений относительно будущего приспособления.

## **БОЛЕЗНЕННЫЕ РЕАКЦИИ ГОРЯ**

Болезненные реакции горя являются искажениями нормального горя. Трансформируясь в нормальные реакции, они находят свое разрешение.

а) *Отсрочка реакции.* Если тяжелая утрата застает человека во время решения каких-то очень важных проблем или если это необходимо для моральной поддержки других, он может почти или совсем не обнаружить своего горя в течение недели и даже значительно дольше.

Иногда эта отсрочка может длиться годы, о чем свидетельствуют случаи, когда пациентов, недавно перенесших тяжелую утрату, охватывает горе о людях, умерших много лет назад. 38-летняя женщина, у которой только что умерла мать и которая очень болезненно отреагировала на эту утрату, как оказалось, лишь в небольшой степени была сосредоточена на смерти матери; она поглощена мучительными фантазиями, связанными со смертью ее брата, трагически погибшего двадцать лет назад.

б) *Искаженные реакции.* Отсроченные реакции могут начаться после некоторого интервала, во время которого не отмечается никакого аномального поведения или страдания, но в котором развиваются определенные изменения поведения пациента, обычно не столь серьезные, чтобы служить поводом для обращения к психиатру. Эти изменения могут рассматриваться как поверхностные проявления неразрешившейся реакции горя. Можно выделить следующие виды таких изменений:

(1) *повышенная активность без чувства утраты*, а скорее с ощущением хорошего самочувствия и вкуса к жизни; предпринимаемая пациентом деятельность носит экспансивный и авантюрный характер,

приближаясь по виду к занятиям, которым в свое время посвящал себя умерший;

(2) *появление у пациента симптомов последнего заболевания умершего*. Я обязан д-ру Ч. Джонсу, сообщившему мне о пациенте, у которого через две недели после смерти отца, последовавшей от болезни сердца, были обнаружены изменения кардиограммы, наблюдавшиеся в течение трех недель.

От такого рода формирования симптомов «посредством идентификации», которые могут рассматриваться как результат истерической конверсии, необходимо отличать другой тип расстройств, несомненно представляющих (3) вполне определенное *заболевание*, а именно ряд психосоматических состояний, к которым относятся в первую очередь язвенные колиты, ревматические артриты и астма. Лечение колитов, например, заметно улучшалось после того, как реакция горя получила свое разрешение в ходе психиатрического воздействия.

(4) *Изменения в отношениях к друзьям и родственникам*; пациент раздражен, не желает, чтобы его беспокоили, избегает прежнего общения, опасается, что может вызвать враждебность своих друзей своим критическим отношением и утратой интереса к ним. Развивается социальная изоляция, и пациенту, чтобы восстановить свои социальные отношения, нужна серьезная поддержка.

Хотя враждебность пациента распространяется на все отношения, может также иметь место (5) особенно *яростная враждебность против определенных лиц*; часто она направляется на врача, который ожесточенно обвиняется в пренебрежительном отношении к своим обязанностям. Такие пациенты, несмотря на то, что они много говорят о своих подозрениях и резко выражают свои чувства, в отличие от параноидных субъектов, почти никогда не предпринимают никаких действий против обвиняемых.

(6) Многие пациенты, сознавая, что развившееся у них после утраты близкого чувство враждебности совершенно бессмысленно и очень портит их характер, усиленно борются против этого чувства и скрывают его насколько возможно. У некоторых из них, сумевших скрыть враждебность, чувства становятся как бы «одеревеневшими», а поведение — формальным, что напоминает *картину шизофрении*.

Приведем один из типичных самоотчетов: «...Я выполняю все мои социальные функции, но это похоже на игру: реально это меня не затрагивает. Я не способна испытывать никакого теплого чувства. Если бы у меня и были какие-нибудь чувства, то это была бы злость на всех». Реакция этой пациентки на терапию характеризовалась возрастающей враждебностью по отношению к врачу. Ее лицо напоминало маску, она двигалась, как робот, без всякой эмоциональной выразительности.

(7) С этой картиной тесно связана *дальнейшая утрата форм*



*социальной активности.* Пациент не может решиться на какую-нибудь деятельность; страстно стремясь к активности, он так и не начнет ничего делать, если кто-нибудь не подстегнет его.

Утрачены решительность и инициатива. Для пациента доступна только совместная деятельность, один он действовать не может. Ничто, как ему кажется, не сулит награды; делаются только обычные повседневные дела, причем шаблонно и буквально по шагам, каждый из которых требует от пациента больших усилий и лишен для него какого бы то ни было интереса.

(8) Встречается также картина, когда пациент активен, однако большинство его действий наносит *ущерб его собственному экономическому и социальному положению*. Такие пациенты с неуместной щедростью раздаривают свое имущество, легко пускаются в необдуманные финансовые авантюры, совершают серию глупостей и оказываются в результате без семьи, друзей, социального статуса или денег. Это растянутое самонаказание не связано, кажется, с осознанием какого-либо особого чувства вины.

(9) Это, в конце концов, приводит к такой реакции горя, которая принимает форму *ажитированной депрессии* с напряжением, возбуждением, бессонницей, с чувством малоценности, жесткими самообвинениями и явной потребностью в наказании. Такие пациенты могут совершать попытки самоубийства. Но даже если они не суицидоопасны, им может быть присуще сильное стремление к болезненным переживаниям, и поэтому они обычно предпочитают электрошоковую терапию другим видам лечения.

У 28-летней женщины, чей 20-месячный сын случайно задохнулся, развилось состояние острой ажитированной депрессии с самообвинениями, неспособностью чему бы то ни было радоваться, с чувством безнадежности, сильной враждебностью против мужа и его родителей, а также против психиатра. Она настаивала на электрошоковом лечении и обратилась в итоге к другому врачу. Ей стало намного лучше после курса электрошоковой терапии, и она почувствовала ослабление своего чувства вины.

## ПРОГНОЗ

Наши наблюдения показывают, что в известных пределах тип и острота реакции горя могут быть предсказаны. У пациентов, склонных к навязчивым состояниям или страдавших ранее от депрессии, вероятнее всего, разовьется ажитированная депрессия. Острой реакции следует ждать у матери, потерявшей маленького ребенка. Большое значение для протекания реакции горя имеет интенсивность общения с умершим перед

смертью. Причем такое общение не обязательно должно основываться на привязанности; смерть человека, который вызывал сильную враждебность, особенно враждебность, не находящую себе выхода вследствие его положения или требований лояльности, может вызывать острую реакцию горя, в которой враждебные импульсы наиболее заметны. Нередко, если умирает человек, игравший ключевую роль в некоторой социальной системе, его смерть ведет к дезинтеграции этой системы и к резким изменениям в жизни и социальном положении ее членов. В этих случаях приспособление представляет собой очень трудную задачу. Все эти факторы кажутся нам более важными, чем наличие у пациента склонности к невротическому реагированию. Так, наиболее явные формы болезненной идентификации были обнаружены у лиц, не склонных к невротическим реакциям.

## ЛЕЧЕНИЕ

Специальная психиатрическая помощь при остром горе может предотвратить как серьезные нарушения социального приспособления пациента, так и возможное заболевание. Сущность задачи психиатра состоит в том, чтобы разделить с пациентом работу горя, а именно помочь ему избавиться от зависимости от умершего и найти новые модели вознаграждающего взаимодействия. Чрезвычайно важно заметить не только чрезмерные реакции человека на постигшее его несчастье, но и слабые реакции, чтобы предотвратить возможные отсроченные реакции, которые, будучи незаметными вначале, могут проявиться совершенно неожиданно и оказаться разрушительными.

Утратившему близкого оказывает поддержку церковь. Хотя она и помогает несчетному числу скорбящих, сам по себе внутренний комфорт, достигаемый при этом, не содействует осуществлению пациентом работы горя. Человек должен принять боль утраты. Он должен пересмотреть свои взаимоотношения с умершим и признать изменения своих собственных эмоциональных реакций. Его страх сойти с ума, его страх перед неожиданными изменениями своих чувств, особенно резко возросшего чувства враждебности, — все это должно быть переработано. Он должен найти приемлемую форму своего дальнейшего отношения к умершему. Он должен выразить свое чувство вины и должен найти вокруг себя людей, с которых он мог бы брать пример в своем поведении. На достижение этих целей требуется 8—10 бесед.

Особые методы нужны в случаях, когда наиболее заметной чертой реакции горя является враждебность. Она может быть направлена против психиатра, и пациент, чувствуя вину за свою враждебность, будет избегать

дальнейших бесед с психиатром. Тогда необходимо, чтобы какое-нибудь официальное лицо, или священник, или, если их нет, член семьи убедил пациента продолжить встречи с психиатром. Остро ажитированная депрессивная реакция может сделать тщетными всякие попытки психотерапевтического лечения и в то же время хорошо поддаться лечению электрошоком.

## **ПРЕДВОСХИЩАЮЩИЕ РЕАКЦИИ ГОРЯ**

Мы исследовали в первую очередь реакции на смерть близкого. Однако реакции горя — это также один из видов реакции на разлуку. Сначала мы были удивлены, обнаружив самые настоящие реакции горя у пациентов, перенесших не смерть близкого, а лишь разлуку с ним, связанную, например, с призывом сына, брата или отца в армию. Общая картина, возникающая при этом, до сих пор не рассматривалась как определенный синдром. Мы назвали его синдромом предвосхищающего горя. Одна пациентка была так сосредоточена на том, как она будет переживать смерть сына, если его убьют, что прошла через все стадии горя — депрессию, поглощенность образом сына, перебор всех форм смерти, которая могла постичь его, предвосхищение всех способов приспособления, которые оказались бы необходимыми в случае смерти. Хотя такого рода реакции могут хорошо предохранить человека от удара неожиданного известия о смерти, они могут стать помехой восстановлению отношений с вернувшимся человеком. Нам известно несколько случаев, когда солдаты, возвратившиеся с фронта, жаловались, что жены больше их не любят и требуют немедленного развода. В такой ситуации предвосхищающая работа горя, очевидно, продлевается так эффективно, что женщина внутренне освобождается от мужа. Это очень важно знать, чтобы, приняв профилактические меры, избежать многих семейных несчастий.

**Н. В. Тарабрина, Е. Д. Соколова, Е. О. Лазебная,  
М. Е. Зеленова**

## **ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО<sup>1</sup>**

**Тарабрина Надежда Владимировна** (род. 1941) — российский психолог, заведующая лабораторией психологии посттравматических состояний Института Психологии Российской академии наук, академик Нью-Йоркской академии наук. Специалист в области психологии личности и ее устойчивости к экстремальным воздействиям.

*Сочинения: Методика изучения фрустрационных реакций (Иностранная психология, 1994, N 2); Психологические последствия войны (Психологическое обозрение, 1996, N 1); Посттравматическое стрессовое расстройство: опыт зарубежного этнопсихологического исследования (Психологическое обозрение, 1996, N 1; совм. с М.Ю. Шаповой); Психологические особенности посттравматического стрессового состояния у ликвидаторов последствий аварии на ЧАЭС (Психологический журнал, 1994, N 5; совм. с Е.О. Лазебной и М.Е. Зеленовой) и др.*

**Лазебная Елена Олеговна** (род. 1951) — психолог, старший научный сотрудник лаборатории психологии посттравматических состояний Института Психологии Российской академии наук. Занимается проблемами психологической и психофизиологической диагностики посттравматических стрессовых расстройств.

**Зеленова Марина Евгеньевна** (род. 1953) — психолог, научный сотрудник лаборатории психологии посттравматических состояний Института Психологии Российской академии наук, работает в области психологической диагностики посттравматических изменений личности.

*Работы, выполненные Е.О. Лазебной и М.Е. Зеленовой в соавторстве: Военно-травматический стресс: особенности посттравматической адаптации участников боевых действий (Психологический журнал, 1999, N 5).*

Возрастающий интерес к посттравматическим стрессовым расстройствам (ПТСР), т.е. к состояниям, возникающим как затяжная или отставленная реакция на ситуации, сопряженные с насилием, угрозой жизни, катастрофами, обусловлен увеличением количества антропогенных катастроф, все большим количеством «горячих точек» в различных

---

<sup>1</sup> Тарабрина Н.В., Соколова Е.Д., Лазебная Е.О., Зеленова М.Е. Посттравматическое стрессовое расстройство: психологические и клинические особенности, вопросы терапии. // *Materia Medica*. 1996. N 1(9). С.57—68 (с сокращ.)

регионах планеты, захлестывающей мир эпидемией тяжких преступлений. Интенсивность стрессогенного воздействия в этих случаях бывает столь велика, что личностные особенности или предшествующие невротические состояния уже не играют решающей роли в генезе ПТСР. Их наличие может способствовать его развитию, отражаться в течении или клинической картине. Однако ПТСР может развиваться в катастрофических обстоятельствах практически у каждого человека, даже при отсутствии явной личностной предрасположенности.

Знакомство с клиникой и терапией ПТСР тем более важно, что больные нередко попадают в поле зрения врачей самого разного профиля в связи с полиморфностью симптомов, которые включаются в картину ПТСР (несмотря на ее достаточно четкую очерченность), наличием в этой картине наряду с психопатологическими явлениями более или менее выраженных соматических нарушений.

Наблюдения за участниками военных действий (особенно в период 2-й мировой войны), жертвами пожаров, дорожных катастроф, наводнений и землетрясений дали основание выделять военный невроз, невроз истощения или хронической военной усталости, неврозы «пожаров», железнодорожных катастроф, землетрясений и т.п. [1, 4, 7, 11].

Психические нарушения, развившиеся у лиц, переживших травматическое событие, в значительной степени совпадали и включали навязчивые и мучительные воспоминания о происшедшем, кошмарные сновидения, личностные изменения. Аналогичные изменения были выявлены у узников концлагерей (KZ-синдром), у солдат, перенесших тяжелые страдания в плену [12]. Подобные расстройства наблюдались не только при массовых катастрофах, но и у других жертв насилия, в частности, у изнасилованных [9, 13].

Отечественные исследования последнего времени базировались в основном на изучении ПТСР у лиц, перенесших землетрясение в Армении, аварию на Чернобыльской АЭС, у ветеранов войны в Афганистане.

Общие закономерности возникновения и развития ПТСР не зависят от того, какие конкретные травматические события послужили этиологическим фактором, если эти события носили экстремальный характер, выходили за рамки обычных человеческих переживаний и вызывали интенсивный страх, ужас и ощущение беспомощности.

К ним относятся события, которые:

1. угрожают жизни человека или могут привести к серьезной физической травме, ранению;
2. связаны с восприятием ужасных картин смерти и ранений других людей, имеют отношение к насильственной или внезапной смерти близкого человека;

3. связаны с присутствием при насилии над близким человеком или получением информации об этом;
4. имеют отношение к воздействию губительных факторов внешней среды или информации о нем (радиации, отравляющих веществ и т.д.);
5. связаны с виной конкретного лица за смерть или тяжелую травму другого человека [5, 10], а также:
6. сопровождаются различными формами насилия над самим субъектом.

В качестве примера таких событий могут быть приведены: военные действия, непосредственно затрагивающие человека, разбойные нападения, стихийные катастрофы, пребывание в плену или концентрационном лагере, производственные и дорожные катастрофы, изнасилование, смертельно опасная болезнь.

Для возникновения ПТСР решающее значение имеет субъективная оценка степени угрозы и выраженность ее аффективного переживания. Такой подход подтверждается исследованием проблем, с которыми сталкиваются люди, пережившие опасность радиационного поражения. Радиационное воздействие не воспринимается непосредственно органами чувств человека, оно также не вносит видимых изменений в окружающую среду, поэтому восприятие и оценка возможных неблагоприятных последствий влияния радиации на организм человека базируется, с одной стороны, на рациональном знании о ее наличии, а с другой — на эмоциональных переживаниях (страха, тревоги) по поводу поражающего действия радиации.

При обследовании лиц, принимавших участие в ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС показано [6], что ликвидаторы с ПТСР (около 20% из изученной выборки) оценивали себя как серьезно пострадавших от полученного ими во время дезактивационных работ радиационного облучения, хотя у них не выявлены признаки лучевой болезни или центрального органического поражения. Переживание этого состояния базировалось на основе появившегося после работы в аварийной зоне ощущения физического и психологического дискомфорта, представлений о личностной измененности, которая проявлялась в изменениях настроения, поведения и отношения к жизни.

Субъективная оценка ликвидаторами с ПТСР радиационной опасности как высокой основывалась ими на том, что они работали в непосредственной близости от основного источника радиации, чаще, чем другие, выезжали туда на работу, им чаще, чем другим, приходилось находиться на радиационно-опасных участках больше установленного

нормативами времени. Они чаще, чем остальные, наблюдали последствия радиационного воздействия на окружающих (лучевые ожоги кожи, обмороки, кровотечения, головные боли и т.п.).

Эти лица испытывали во время пребывания в аварийной зоне интенсивные негативные эмоции, ощущения напряженности, тревоги и страха за свое здоровье. У них сформировалась психологическая установка на ожидание негативных последствий радиационного воздействия в последующий период их жизни. В дальнейшем ликвидаторы с ПТСР чаще, чем остальные, использовали любую возможность обсудить состояние своего здоровья, актуализируя тяжесть своих прошлых переживаний, чаще консультировались с врачами, беспокоясь по поводу возможных последствий радиационного воздействия. Все эти данные подтверждают ведущую роль субъективного, личностного фактора в возникновении и течении ПТСР после переживания радиационной опасности.

Кроме этих первичных стрессогенных факторов можно выделить еще ряд вторичных, к которым относятся: любое ухудшение здоровья, что по механизму формирования постстрессовых состояний субъективно связывается с участием в дезактивационных работах; повышение тревожности в условиях трудовой деятельности из-за переоценки вероятности возникновения аварийных ситуаций и значения их последствий; психологические семейные проблемы, связанные в основном с деторождением.

Информация о том, что воздействие радиации может приводить к отсроченным последствиям, поддерживала состояние постоянного напряжения и ожидание болезни. Многие из ликвидаторов, у которых в момент обследования не диагностировалось ПТСР, но уже наблюдались отдельные его симптомы, отмечали, что с течением времени, особенно при недомоганиях, известиях о заболевании или смерти тех, кто тоже работал в зоне аварии, у них возникали тревога и опасения, они часто вспоминали работу в Чернобыле и все происходившее в тот период. Психические и соматические симптомы (раздражительность, бессонница, колебания артериального давления и т.п.), неприятные события в жизни (например, развод) тоже связывались с Чернобылем. Чернобыль для ликвидаторов выступал как некая точка отсчета: вся жизнь делится на то, что происходило до него и то, что происходит после.

Течение ПТСР может быть острым (от 1-го до 3-х месяцев) или хроническим, его возникновение может быть отложено во времени после непосредственного переживания травматического события на месяцы и даже годы.

Одна из самых важных особенностей ПТСР — неотступно повторяющееся переживание травматического события. В клинической

картине это может проявляться в ярких воспоминаниях, в которых всплывают аффективно окрашенные картины пережитого. Возможны также навязчивые мысли о травматическом событии с таким же ярким аффективным сопровождением.

Так, у ветерана-афганца навязчиво всплывал образ его товарища, разорванного снарядом; у ликвидаторов аварии навязчиво воспроизводились в памяти отдельные эпизоды работ в аварийной зоне; у больной, пережившей гибель мужа в автомобильной катастрофе, почти непрерывно стояла перед глазами сцена гибели мужа под колесами автомобиля. У ликвидаторов последствий аварии на ЧАЭС, страдающих ПТСР, постоянные повторяющиеся навязчивые воспоминания о травматическом событии наблюдались в 78,6% случаев [6].

События оживают и в повторяющихся кошмарных сновидениях. В них возникают те же переживания страха и беспомощности (например, один из наших больных регулярно переживал ужас и страх, когда видел во сне, что оказался в окружении афганских моджахедов без оружия). Особенностью ночных кошмаров при ПТСР является также и то, что во сне воспроизводятся не только пережитые эмоции, но также и их физиологические компоненты, и человек, страдающий такими кошмарами, просыпается с напряженными мышцами, покрытый потом и т.п.

В просономном состоянии могут возникать иллюзии, воспроизводящие травматическое событие. Такие эпизоды, при которых травматическое событие, или его эпизод, воспроизводится в сознании «как будто наяву» (*flashback-эффект*), нередко отмечаются в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, но также часто появляются в обычном состоянии. Так, один из ликвидаторов рассказывал, что, собирая ягоды в лесу (спустя два года после работы в зоне), он внезапно почувствовал, что находится в зоне аварии. Это яркое ощущение продолжалось несколько минут и сопровождалось страхом.

Описанные явления, как правило, провоцируются внешними стимулами, ассоциированными с травматической ситуацией: какие-то слова, образ, звук, запах, напоминающие о пережитом, провоцируют возникновение ярких картин прошлого, которые по стрессогенности воздействия сопоставимы с самим событием. Например, подобное состояние у одного из обследуемых ликвидаторов периодически возникало в те моменты, когда он готовил пищу (в Чернобыле он работал поваром). В другом случае обследуемый, занимаясь уборкой мусора во дворе автобазы, временами чувствовал себя так, словно он снова на станции и засыпает радиоактивный грунт в контейнер. Подобное состояние продолжалось 1-2 минуты. Мучительные переживания в ситуациях, каким-либо образом связанных с аварией или напоминающих о ней, наблюдались у 71,4% ликвидаторов [6].

При оживлении травматической ситуации воспроизводятся и особен-



ности поведения, характерные для пережитого события. Выработанные при участии в боевых действиях стереотипы поведения у ветеранов в мирной жизни могут выражаться реакцией «нападай или беги», что делает поведение такого человека небезопасным для окружающих.

Описанная клиническая симптоматика возникает на фоне выраженной тревоги, которая определяется клинически и с помощью психодиагностических методик (тест Спилбергера, ММРІ и др.). Высокий уровень тревоги проявляется ощущением настороженности, постоянным ожиданием каких-либо угрожающих событий. Описывая это состояние, один из ликвидаторов говорил: «Все время чего-то ждешь, что-то должно произойти, случиться ... особенно невыносимо в выходные дни, когда не занят». Такое состояние постоянного ожидания отмечали у себя 64,3% ликвидаторов с ПТСР. Тревога и эмоциональная напряженность обнаруживается в повышенной раздражительности, иногда доходящей до вспышек безудержного гнева по незначительному поводу.

С повышенным уровнем тревоги могут быть связаны трудности сосредоточения внимания, нарушения сна, легко возникающие и гипертрофированные реакции страха. Страхи нередко приобретают навязчивый характер с формированием фобических явлений. В основе фобий может лежать также стремление к избеганию ситуаций, действий и взаимоотношений, которые по содержанию сходны с травматическим опытом.

Избегание стимулов, так или иначе связанных с травмой, и блокада эмоциональных реакций вообще характерны для ПТСР. Усилия по избеганию разговоров, чувств, действий или людей, которые пробуждают воспоминания о травме, чувство отстраненности от остальных людей сказываются на межличностных отношениях, приводят к конфликтам, разрушению семьи, профессиональной дезадаптации. Осознанные усилия по избеганию размышлений или эмоциональных переживаний, ассоциирующихся с травматическим событием, отмечены у 57,1%, страдающих ПТСР ликвидаторов, а усилия, направленные на избегание действий и ситуаций, пробуждающих воспоминание о нем, — у 42,9%.

Частичная или полная амнезия важных аспектов травматического события (которая у ликвидаторов отмечалась в 64,2% случаев) также может быть проявлением неосознаваемого стремления избегания травматических воспоминаний.

В клинической картине ПТСР значительное место занимают депрессивные явления. Иногда они имеют более или менее замаскированный характер и проявляются преимущественно утратой способности переживать положительные эмоции, испытывать радость, чувство любви, получать удовольствие от жизни. Депрессивные явления могут проявляться также в снижении интереса к различным аспектам

жизни и чувством отсутствия перспективы. Потеря интереса к ранее важным вещам и занятиям, ощущение «укороченного будущего», «отсутствия завтрашнего дня» отмечалось у 71,4% ликвидаторов с ПТСР. В таком состоянии кажется бессмысленным строить жизненные планы, касающиеся карьеры, семьи. Нередки самообвинения и самоупреки. Наблюдается чувство вины, либо из-за того, что выжил там, где погибли другие («вина выжившего»), либо из-за того, что чего-то не сделал для спасения других, или сам был причиной гибели другого, чувством, что что-то не так сделано в травматической ситуации. Подобные переживания характерны примерно для одной трети обследованных ликвидаторов.

При более тяжелых депрессивных состояниях все кажется бессмысленным, отмечается глубокая подавленность, отчаяние, беспомощность и беспросветность. Все это может сопровождаться суицидальными мыслями и тенденциями, нередко с конкретным планированием суицидальных действий. Отмечается значительное количество завершенных суицидов в этих группах [5, 14].

При оценке восприятия травматической ситуации у лиц, страдающих ПТСР, отмечались: потеря чувства реальности, изменение чувства времени, когда течение события казалось ускоренным или замедленным, ощущение, что все происходящее наблюдается как бы со стороны, или, что происходящее с кем-то другим, происходит с самим субъектом. Среди ликвидаторов с ПТСР частота этих явлений составляла от 21,4% до 50,0%.

Клиническая картина ПТСР у детей имеет значительные особенности, которые касаются скорее формы проявлений, чем сути расстройства. Навязчивые воспоминания о событии обычно выражаются посредством стереотипно повторяющейся игры или фантазиями, содержание которых отражают травматическую ситуацию. Тяжелые сновидения о травматическом событии трансформируются в кошмарные сновидения более общего характера о страшных опасностях, угрозах, нередко с участием чудовищ, персонажей сказок.

Чувство отсутствия перспективы может отражаться в убеждении ребенка, что он никогда не станет взрослым, или в отсутствии каких-либо представлений о будущем, например, кем он будет, какая у него будет семья и т.п.

Симптомы тревоги и депрессии могут быть стертыми, выявляться только при тщательном опросе родителей, близких, учителей о поведении ребенка. Тревога у детей выражается часто в чрезмерной боязливости, немотивированных страхах или скрывается за теми или иными масками, например, за гиперактивным поведением. Депрессия приобретает форму сверхсерьезности, отказа от живых и подвижных игр. И тревога, и депрессия проявляются и утратой обычных детских интересов,

рассеянностью, трудностями в учебе. В тяжелых случаях отмечается выраженный регресс, утрата ранее приобретенных навыков.

Наряду с изменениями в психической сфере в клиническую картину ПТСР включаются и физиологические изменения. В значительной степени они могут рассматриваться как физиологические корреляты тревоги и отражаться в вегетативно-гуморальных изменениях, постоянных или пароксизмальных. Физиологическая реактивность возникает и усиливается в ситуациях, которые внешне или внутренне символизируют различные аспекты травматического события. Сердцебиение, изменение ритма дыхания, потливость, сухость во рту и другие вегетативные реакции у ликвидаторов нередко вызывались даже простым упоминанием о Чернобыле, атомной энергетике, телевизионными передачами о влиянии радиации, газетными статьями об этом. Такие реакции вызывались и конкретными ассоциациями. У одного из ликвидаторов сердцебиение возникало всякий раз, когда он видел людей в спецодежде, напоминающей ту, что носили в аварийной зоне.

При хроническом течении ПТСР чувство неспособности к деятельности, отчаяния или безнадежности, раздражительность и вспышки гнева, эпизоды агрессивного поведения, ослабление взаимосвязи с другими людьми могут быть причиной социальной дезадаптации, которая выражается в разрушении дружеских и семейных связей, утрате способности к систематической профессиональной деятельности, выключенностью из общества, желанием поддерживать контакты только с людьми, пережившими аналогичную травматическую ситуацию (например, неформальные объединения ветеранов Афганистана). Потребность снизить интенсивность посттравматических симптомов и нарушение социальных связей способствует повышению риска развития алкоголизма и наркомании.

В этой связи социальная поддержка, обеспечивающая включенность в социальный контекст и возвращение к утраченным нравственным и этическим ценностям, является существенным фактором в лечении ПТСР и его профилактике. Важно отметить, что, если представление о моральной оправданности, высокой общественной ценности своих действий сохраняется в период пребывания в травматической ситуации, вероятность возникновения ПТСР и последующей социальной дезадаптации значительно уменьшается. На это указывает, в частности, относительная редкость явлений ПТСР (тогда рассматривавшихся как неврозы военного времени) среди участников Великой Отечественной войны [1,2].

На основании вышеизложенного ПТСР можно диагностировать по следующим критериям [3, 8].

ПТСР возникает после воздействия стрессогенного (травматического) события (ситуации), исключительно угрожающего или катастрофического характера. Речь идет о том, что человек пережил ситуацию, выходящую за рамки обычных человеческих переживаний, испытав при этом интенсивные эмоции страха, ужаса или беспомощности.

В клинической картине присутствуют:

- стойкие, повторяющиеся воспоминания о травматическом событии, проявляющиеся навязчивыми реминисценциями, яркими образами, повторяющимися кошмарными сновидениями, повторным переживанием при воздействии обстоятельств, напоминающих травматическое событие или ассоциирующихся с ним;
- тяжелые переживания (тревога, подавленность, горе, тоска);
- стремление избегать ситуаций и обстоятельств, напоминающих травматическое событие, частичная или полная психогенная амнезия травматического периода;
- снижение интереса к ранее значимым аспектам жизни, снижение способности к положительным переживаниям, чувство отстраненности и отсутствие жизненной перспективы;
- стойкие симптомы повышения психологической чувствительности или возбудимости, которые проявляются нарушениями сна, затруднениями концентрации внимания, повышенным уровнем настороженности и ожиданием угрожающих событий, гипертрофированной реакцией страха, раздражительностью или вспышками гнева.

Описанные расстройства возникают вскоре после окончания периода стресса, но могут быть отставлены на период до 6 месяцев и более.

ПТСР обычно вызывает нарушения в социальной, профессиональной и других важных сферах жизнедеятельности.

В лечении ПТСР можно выделить психотерапевтический, психофармакологический и реабилитационный аспекты.

В остром периоде ПТСР психотерапия включает методы, ориентированные на релаксацию, отреагирование эмоционального переживания, дистанцирование от травматического события, формирование ощущения поддержки. В этом периоде «инкапсуляция» травмы может способствовать уменьшению последствий стресса.

При развитии ПТСР осознание всех аспектов перенесенной психической травмы становится необходимым условием для восстановления интегрированной психической деятельности. В этом периоде психотерапия направляется на создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, переоценку травматического опыта, восстановление ощущения ценности

собственной личности и возможности гармоничного существования в реальном мире, повышение собственных возможностей, позволяющих преодолевать последствия травматического события [2].

## Литература

1. Гиляровский В.А., Старые и новые проблемы психиатрии. М., Медгиз, 1946.
2. Колодзин Б. Как жить после психического стресса. Пер. с англ. «Шанс», 1992.
3. МКБ-10. Классификация психических и поведенческих расстройств. Исследовательские диагностические критерии. ВОЗ, Женева, С-П., 1995.
4. Осипов В.П. Вопросы психиатрической практики военного времени. М., Медгиз, 1941.
5. Тарабрина Н.В., Лазебная Е.О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние и проблемы // Психол. журн. 1992. Т. 13, N 2, с. 14—29.
6. Тарабрина Н.В., Лазебная Е.О., Зеленова М.Е. Психологические особенности посттравматических состояний у ликвидаторов последствий аварии на Чернобыльской АЭС // Психол. журн. 1994. Т. 15, N 5, с. 67—77. Adler A. Neuropsychiatric complication in victims of Boston's Coconut Grove disaster. // J. of the American Medical Association. 1943. V. 123, p. 1098—1101.
7. American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, ed. 3. Washington, American Psychiatric Association, 1980.
8. Burges A.W., Holmstrom L.L. Rape trauma syndrome. // American J. of Psychiatry. 1974, V. 131, p. 981—986.
9. Green B.L. Defining Trauma: Terminology and Generic Stressor Dimensions // J. Appl. Soc. Psychol. 1990, v. 20, p. 1632—1642.
10. Kardiner A. Traumatic neuroses of war. In S. Arietti (Ed), American handbook of psychiatry. N.Y.: Basic Book, 1969, p. 246—257.
11. Kepinski A. Rytm zycia. Wydawnictwo literackie, Krakow. 1973.
12. Kilpatrick D.O., Veronen L.J. & Best C.L. Factors predicting psychological distress among rape victims. In C.R. Figley (Ed) Trauma and its wake: The study and treatment of posttraumatic stress disorder. N.Y.: Bruner/Mazel. 1985.
13. Post-Traumatic Stress Disorders: a handbook for clinicians. T.

Williams (Ed). Disabled American Veterans. 1987.

В моей практической врачебной работе с нервнобольными я уже давно заметил, что помимо многих индивидуальных различий человеческой психики существует также *типическое различие* и, прежде всего, два резко различных типа, названные мной *типом интроверсии* и *типом экстраверсии*.

Каждый человек обладает обоими механизмами, экстраверсией и интроверсией, и только относительный перевес того или другого определяет тип. Нужно поэтому наложить сильную ретушь, чтобы придать картине необходимую рельефность, что уже ведет к более или менее невинному подлогу.

Интровертированную точку зрения можно было бы обозначить как такую, которая при всех обстоятельствах старается личность и субъективное психологическое явление поставить выше объекта и объективного явления или, по крайней мере, утвердить их по отношению к объекту. Экстравертированная точка зрения, наоборот, ставит субъект ниже объекта, причем объекту принадлежит преобладающая ценность. Субъект пользуется всегда второстепенным значением, субъективное явление кажется иногда только мешающим и ненужным придатком к объективно происходящему.

Мой опыт показал мне, что индивидуумов можно различать самым общим образом не только по универсальному различию экстраверсии и интроверсии, но и по отдельным основным психическим функциям. А именно в такой же мере, как внешние обстоятельства и внутреннее предрасположение вызывают господство экстраверсии или интроверсии, они благоприятствуют также господству в индивидууме определенной основной функции. Основными функциями, т. е. функциями, которые существенно отличаются от других функций, являются, по моему опыту, *мышление, эмоции, ощущение и интуиция*. Если привычно господствует одна из этих функций, то появляется соответствующий тип. Поэтому я различаю мыслительный, эмоциональный, сенсорный и интуитивный типы. *Каждый из этих типов, кроме того, может быть интровертированным или экстравертированным*, смотря по своему поведению по отношению к объекту, так как это было описано выше.

---

<sup>1</sup> Юнг К. Г. Психологические типы. М., 1924. С. 5—21, 34—41, 55—62, 69—74. Печатается с сокращением.

## ЭКСТРАВЕРТИРОВАННЫЙ ТИП

**Общая установка сознания.** Как известно, каждый ориентируется на данные, которые ему доставляет внешний мир; но мы видим, что это может происходить более или менее решающим образом. Один, вследствие того, что на улице холодно, считает необходимым надеть пальто, другой находит это излишним для целей своего закаливания; один восхищается новым тенором потому, что все им восхищаются, другой не восхищается им не потому, что он ему не нравится, а потому, что он держится мнения, что то, чем все восхищаются, далеко еще не достойно удивления; один подчиняется данным отношениям, потому что, как показывает опыт, ничто другое невозможно, другой же убежден, что если уже тысячу раз случалось так, то в тысяча первый раз может произойти иначе и по-новому и т. д. Первый ориентируется на данные внешние факты, второй остается при мнении, которое становится между ним и объективно данным. Когда ориентировка на объект и на объективно данные перевешивает до того, что наиболее частые и главнейшие решения и поступки обусловлены не субъективными взглядами, а объективными отношениями, то говорят об экстравертированной установке. Если это бывает постоянно, то говорят об экстравертированном типе. Конечно, он имеет субъективные взгляды, но их детерминирующая сила меньше, чем сила внешних объективных условий.

Своей нормальности экстравертированный тип обязан, с одной стороны, тем обстоятельствам, что он относительно без трений применяется к данным отношениям и естественно не имеет других претензий, кроме выполнения объективно данных возможностей, например, избрать профессию, которая в данном месте и в данное время представляет многообещающие возможности, или делать или производить то, в чем в данный момент нуждается окружающая среда и чего она ждет от него, или воздерживаться от всяких нововведений, если только они уже сами собой не напрашиваются, или как-нибудь иначе превзойти ожидание окружающего. Но, с другой стороны, его нормальность основана еще на том важном обстоятельстве, что экстравертированный не считается с реальностью своих субъективных потребностей и нужд. Его слабый пункт заключается именно в том, что тенденция его типа в такой мере направлена вовне, что из всех субъективных фактов даже наиболее связанный с чувствами, а именно телесное здоровье, как слишком мало объективный, как слишком мало «внешний», недостаточно принимается в соображение, так что необходимое для физического благосостояния удовлетворение элементарных потребностей более не имеет места. Вследствие этого страдает тело, не говоря уже о душе. Экстравертированный обычно мало



замечает это последнее обстоятельство, но оно тем заметнее для близких, окружающих его домашних. Потеря равновесия становится для него чувствительной лишь тогда, когда появляются ненормальные телесные ощущения.

Слишком экстравертированная установка может в такой степени не считаться с субъектом, что последний может быть весь принесен в жертву так называемым объективным требованиям, например постоянному увеличению предприятия только потому, что имеются заказы и что необходимо выполнить представляющиеся возможности.

**Установка бессознательного.** Я мыслю себе отношение бессознательного к сознательному как компенсаторное.

Установка бессознательного для действительного дополнения сознательной экстравертированной установки имеет свойство интровертирующего характера. Она концентрирует энергию на субъективном моменте, т.е. на всех потребностях и побуждениях, которые подавлены или вытеснены слишком экстравертированной сознательной установкой. Легко понять... что ориентировка на объект и на объективно данное насилует множество субъективных побуждений, мнений, желаний и необходимостей и лишает их той энергии, которая естественно должна принадлежать им. Эти тенденции (мысли, желания, аффекты, потребности, чувствования и т. д.) принимают, соответственно степени их вытеснения, регрессивный характер, т. е. чем менее они осознаны, тем более они становятся инфантильными и архаическими. Сознательная установка... оставляет им лишь ту энергию, которую она не может отнять. Таким образом, у каждой подавленной тенденции, в конце концов, остается значительная доля энергии, которая соответствует силе инстинкта; эта тенденция сохраняет свою действенность, хотя бы она стала бессознательной благодаря лишению энергии. Чем полнее сознательная экстравертированная установка, тем инфантильнее и архаичнее бессознательная установка. Грубый, сильно превосходящий детский и граничащий со злодейским эгоизм иногда характеризует бессознательную установку.

Тот факт, что установка бессознательного компенсирует установку сознания, обыкновенно выражается в психическом равновесии. Нормальная экстравертированная установка еще не означает, конечно, что индивидуум всегда и повсюду поступает по экстравертированной схеме. При всех обстоятельствах у того же индивидуума могут наблюдаться психические процессы, в которых является вопрос о механизме интроверсии. Экстравертированным мы называем только тот *habitus*, в котором механизм экстраверсии перевешивает. В этом случае наиболее дифференцированная функция постоянно подвергается

экстравертированию, в то время как менее дифференцированные функции находятся в интровертированном употреблении. Иными словами, более полноценная функция наиболее осознана и подлежит контролю сознания и сознательного намерения, в то время как менее дифференцированные функции также и менее осознаны, гесп. частью бессознательны и в гораздо меньшей степени подчинены сознательной воле.

Классическим примером этого является экстравертированный эмоциональный тип, который пользуется прекрасными отношениями с окружающими его, но которому иногда случается высказывать суждения беспримерной бестактности. Эти суждения происходят из его малодифференцированного и малосознательного мышления, которое лишь частично находится под его контролем и к тому же недостаточно обусловлено объектом и поэтому может действовать, совершенно ни с чем не считаясь.

**Эмоции.** Эмоции в экстравертированной установке ориентируются на объективно данное, т.е. объект является необходимым определителем рода чувствования. Они находятся в согласии с объективными ценностями. Кому знакомы эмоции только как субъективные состояния, тот не поймет непосредственной сущности экстравертированного чувствования, так как экстравертированное чувствование, насколько могло, освободилось от субъективного фактора и тем всецело подчинилось влиянию объекта. Даже там, где оно кажется независимым от качества конкретного объекта, оно все-таки находится во власти традиционной или какой-либо иной имеющей общее значение оценки. Я могу чувствовать, что меня влечет к предикату «красивый» или «хороший» не потому, что я из субъективного эмоционального переживания нахожу объект «красивым» или «хорошим», но потому, что подходит назвать его «красивым» или «хорошим»; и именно подходит постольку, поскольку противоположное суждение в той или иной мере нарушает общее положение эмоций. При таком применяющемся эмоциональном суждении дело идет вовсе не о симуляции или о лжи, но об акте приспособления. Так, например, картину можно назвать красивой, потому что вообще предполагается, что, вися в салоне, подписанная известным художником картина красива, или потому, что предикат «безобразный» может огорчить семью счастливого обладателя, или потому, что среди посетителей имеется намерение создать приятную эмоциональную атмосферу, для чего необходимо, чтобы все казалось приятным. Такие эмоции направлены согласно объективным определителям. Они как таковые подлинны и выражают всю наличную эмоциональную функцию. Точно так же, как экстравертированное мышление освобождается, насколько возможно, от субъективных влияний, экстравертированное чувствование должно пройти известный процесс

дифференциации, пока оно не избавится от всякой субъективной примеси. Полученные через эмоциональный акт *оценки* соответствуют или непосредственно объективной ценности, или, по крайней мере, некоторым традиционным и повсюду распространенным мерилам ценности. Именно этому роду чувствований нужно приписать то, что столько людей посещают театры, или концерты, или церковь с правильно отмеренными позитивными эмоциями. Ему также обязаны своим существованием моды и, что гораздо более ценно, положительная и широко распространенная помощь социальным, филантропическим и прочим культурным предприятиям. В этих вещах экстравертированное чувство проявляет себя как творческий фактор. Без этих эмоций немислимо, например, хорошее и гармоническое общество. В этом отношении экстравертированное чувство настолько же благодетельная и разумно действующая сила, как и экстравертированное мышление. Это благотворное влияние, однако, утрачивается всякий раз, как объект приобретает чрезмерное влияние. Именно в таком случае слишком сильно экстравертированное чувство уводит личность в объект, т.е. объект ассимилирует личность, вследствие чего теряется личный характер эмоции, который составляет ее наиболее привлекательную черту. Именно благодаря этому чувство становится холодным, объективным и не заслуживающим доверия. В нем обнаруживаются скрытые намерения, во всяком случае, оно вызывает такие подозрения у беспристрастного наблюдателя. Оно более не производит приятного и освежающего впечатления, которое всегда сопровождает подлинные эмоции, но чувствуется поза или комедианство, когда эгоцентрические намерения еще, может быть, совершенно бессознательны. Такое преувеличенно экстравертированное чувство хотя и оправдывает эстетические переживания, но перестает говорить сердцу, а говорит только чувству или, что еще хуже, рассудку. Оно может эстетически оправдать положение, но ограничивается этим и за пределы этого не выходит. Оно стало бесплодным. Если этот процесс идет вперед, то развивается замечательно противоречивая диссоциация чувствования: оно подчиняет себе каждый объект, эмоционально его оценивая, и завязываются многочисленные отношения, которые внутренне противоречат друг другу. Так как это не было бы возможно, если бы имелся хоть сколько-нибудь выраженный субъект, то последние остатки действительно личной точки зрения подавляются. Субъект в такой степени поглощается отдельными эмоциональными процессами, что наблюдатель получает впечатление, как будто имеется только процесс чувствования, а субъекта чувствования нет. Чувствование в этом состоянии совершенно теряет свою первоначальную человеческую теплоту, оно производит впечатление позы, легкомыслия,

ненадежности и в худших случаях впечатление истерического.

**Экстравертированный эмоциональный тип.** Так как эмоциональное переживание, бесспорно, есть более явное свойство женской психологии, чем мышление, то самые выраженные эмоциональные типы находятся среди женского пола. Когда экстравертированное чувство обладает первенством, то мы говорим об экстравертированном эмоциональном типе. Примеры, которые при упоминании этого типа встают передо мной, касаются почти исключительно женщин. Женщина этого рода живет под руководством своих эмоций. Ее эмоции, вследствие ее воспитания, развились в приспособленную и подвергнутую контролю сознания функцию. В случаях, которые не являются крайними, эмоции имеют личный характер, хотя субъективное уже в значительной степени подавлено. Личность кажется поэтому приспособленной к объективным отношениям. Эмоции соответствуют объективным положениям и общепринятым ценностям. Это сказывается особенно ясно в так называемом выборе объекта любви: любят «подходящего» человека, а не кого-нибудь другого; он подходит не потому, что вполне соответствует субъективной скрытой сущности женщины — об этом она по большей части ничего не знает, но потому, что он по своему званию, возрасту, состоянию, величине и почтенности своей семьи соответствует всем разумным требованиям. Такую формулировку как ироническую и унижающую можно было бы, конечно, отвергнуть, если бы я не был вполне уверен, что чувство любви у такой женщины вполне соответствует ее выбору. Это не умственное хитросплетение, а истина. Такие разумные браки существуют без числа, и они далеко не самые худшие. Такие жены хорошие подруги своим мужьям и хорошие матери, поскольку их мужья и дети обладают обычной для страны психической конституцией. «Правильно» чувствовать можно только тогда, когда ничто другое не мешает эмоциям. Ничто, однако, так сильно не мешает чувствованию, как мышление. Отсюда совершенно понятно, что мышление у этого типа подавляется насколько возможно. Это не должно значить, что такая женщина вообще не думает, напротив, она думает, может быть, очень много и очень умно, но ее мышление никогда не бывает *sui generis*, но всегда является эпитетической прибавкой к ее эмоциям. То, что она не может чувствовать, она также не может сознательно думать. «Ведь я не могу думать того, чего я не чувствую», — сказали мне однажды раздраженным тоном в подобном случае. Поскольку позволяют эмоции, она может очень хорошо думать, но каждое самое логическое заключение,

---

<sup>1</sup> Опровергать что-либо сразу же. (лат.) — Прим. ред.

которое могло бы помешать чувствованию, а *limine*<sup>1</sup> отвергается. О нем просто не думают. И, таким образом, ценят и любят все, что считается хорошим, согласно объективной оценке, все прочее, как кажется, просто существует само по себе, вне ее. Но эта картина меняется, когда значение объекта достигает еще более высокой степени. Как я уже объяснил выше, тогда происходит такая ассимиляция субъекта в объекте, что субъект чувствования более или менее исчезает. Чувствование теряет личный характер, оно становится чувствованием в себе, и получается впечатление, будто личность полностью растворяется во всякой эмоции. Но так как в жизни постоянно сменяются ситуации, которые дают место различным или друг другу противоречащим эмоциональным тонам, то личность растворяется в таком же количестве различных эмоций. Один раз становится одним, а другой раз чем-то совершенно другим — по видимости, потому что в действительности подобное многообразие личности невозможно. Основа личности остается все-таки идентичной самой себе и становится, поэтому в явную оппозицию к меняющимся эмоциональным состояниям. Вследствие этого наблюдатель более не воспринимает выставленную напоказ эмоцию как личное выражение чувствующего, но скорее как изменение личности, т.е. каприз. Смотря по степени диссоциации между личностью и временным эмоциональным состоянием, более или менее проявляются признаки несовместимости с самим собой, т.е. первоначально компенсирующая установка бессознательного становится в явную оппозицию. Это сказывается, прежде всего, в преувеличенном выражении эмоций, например в громких и навязчивых эмоциональных предикатах, которые, однако, нисколько не заслуживают доверия. Они звучат пусто и не убеждают. Они, напротив, заставляют уже допустить возможность, что этим слишком сильно компенсируется какое-то противодействие, и что поэтому такое эмоциональное суждение могло бы означать и нечто совсем иное. А немного позже оно и означает другое. Ситуация должна только немного измениться для того, чтобы тотчас вызвать противоположную оценку того же самого объекта. Результатом такого опыта является то, что наблюдатель не может принять всерьез ни одно, ни другое суждение. Он начинает сохранять за собой свое собственное суждение. Но так как для этого типа особенно важно установить интенсивное эмоциональное общение с окружающим, то нужны двойные усилия, чтобы преодолеть сдержанность окружающих. Это ухудшает положение в направлении *circulus vitiosus*<sup>2</sup>. Чем сильнее ставится ударение на эмоциональном отношении к объекту,

---

<sup>1</sup> В своем роде, своеобразный (лат.) — Прим. ред.

<sup>2</sup> Порочный круг (лат.) — Прим. ред.

тем сильнее выступает на поверхность бессознательная оппозиция.

Мы уже видели, что экстравертированный эмоциональный тип в большинстве случаев подавляет свое мышление, так как мышлению наиболее свойственно мешать эмоциям. На этом основании и мышление, когда оно стремится к сколько-нибудь чистым результатам, почти всегда исключает чувствование, потому что ничто так не способно помешать мышлению и извратить его, как эмоциональная оценка. Поэтому мышление экстравертированного эмоционального типа, поскольку оно является самостоятельной функцией, подавлено. Как я уже упоминал, оно подавлено не вполне, но лишь в той степени, в какой его неумолимая логика вынуждает к заключениям, не подходящим для эмоций. Но оно допускается как слуга эмоций, или, лучше сказать, их раб. Его позвоночный столб сломан, оно не может происходить самостоятельно, совершаться согласно своим собственным законам. Но так как все-таки существуют логика и неумолимо правильные заключения, то они где-то и происходят, но только вне сознания, а именно в бессознательном. Поэтому бессознательным содержанием этого типа является, прежде всего, своеобразное мышление. Это мышление инфантильно, архаично и негативно. Пока сознательное чувствование проявляет личный характер или, другими словами, пока личность не поглощается отдельными эмоциональными состояниями, бессознательное мышление действует компенсирующе. Но когда личность диссоциируется и растворяется в отдельных друг другу противоречащих эмоциональных состояниях, то идентичность личности теряется, субъект становится бессознательным. Так как субъект входит в бессознательное, он ассоциируется с бессознательным мышлением и иногда придает этим бессознательному мышлению сознательность. Чем сильнее сознательное эмоциональное отношение и чем более поэтому оно обезличивает чувствование, тем сильнее также бессознательная оппозиция. Это выражается в том, что как раз вокруг наиболее ценимого объекта собираются бессознательные мысли, которые безжалостной критикой лишают этот объект его ценности. Мышление в стиле «ничто иное как» здесь как раз на месте, потому что оно разрушает превосходство прикованных к объекту эмоций. Бессознательное мышление выступает на поверхность в форме причуд, часто навязчивого свойства, общий характер которых всегда негативный и обесценивающий. Поэтому у женщин этого типа бывают моменты, когда худшие мысли прикрепляются как раз к тому объекту, который чувствование ценит выше всего. Негативное мышление пользуется всякими инфантильными предрассудками или сравнениями, которые способны поставить под сомнение эмоциональную оценку, и привлекает все примитивные инстинкты, чтобы быть в состоянии объяснить эмоции как «ничто иное

как».

Главной формой невроза этого типа является истерия с ее характерным инфантильно-сексуальным бессознательным миром представлений.

## **ИНТРОВЕРТИРОВАННЫЙ ТИП**

**Общая установка сознания.** ...Интровертированный тип отличается от экстравертированного тем, что он преимущественно ориентируется не на объект и объективно данное как экстравертированный тип, но на субъективные факторы.

Интровертированное сознание, хотя видит внешние условия, но решающим избирает субъективные определители. Я считаю, что тот взгляд, согласно которому... можно было бы назвать эту установку... эгоцентрической, субъективистической или эгоистической, в своем принципе вводит в заблуждение и лишает это понятие ценности. Он соответствует предубеждению в пользу экстравертированной установки против сущности интровертированного. Никогда не следует забывать — экстравертированный образ мышления забывает это слишком легко, — что всякое восприятие и познание обусловлено не только объективно, но и субъективно. Субъективный фактор есть нечто так же непреклонно данное, как протяженность моря и радиус Земли. В этом отношении субъективному фактору принадлежит вся важность мироопределяющей величины, которую никогда и нигде нельзя сбросить со счета. Он является другим мировым законом, и кто на нем основывается, основывается с такой же достоверностью, с такой же твердостью и действительностью, как тот, кто ссылается на объект. Но как объект и объективно данное никогда не остается одним и тем же, так как он подвержен тлению и случайности, так и субъективный фактор подлежит изменчивости и индивидуальной случайности. И поэтому его ценность только относительна. Чрезмерное развитие интровертированной точки зрения в сознании ведет не к лучшему и более верному применению субъективного фактора, но к искусственному субъективированию сознания, которому нельзя не сделать упрека в том, что оно «только субъективно».

**Установка бессознательного.** Преимущественное положение субъективного фактора в сознании означает неполноценность объективного фактора. Объект не имеет того значения, которое ему в действительности надлежит иметь. Как в экстравертированной установке он играет слишком большую роль, так в интровертированной установке он имеет слишком мало значения. Но если сознательная личность стремится придать себе значение субъекта, то естественным образом, как компенсация, происходит бессознательное укрепление влияния объекта. Это изменение проявляется в том, что на иногда просто судорожное усилие

обеспечить превосходство сознательной личности объект и объективно данное оказывают чрезвычайно сильное влияние, которое тем более непреодолимо, что оно овладевает индивидуумом бессознательно, и благодаря этому навязываются сознанию без всякого противодействия. Чем больше сознательная личность старается обеспечить себе всяческую свободу, независимость, свободу от обязанностей и превосходство, тем более попадает она в рабство объективно данного. Свобода духа привязывается на цепь постыдной финансовой зависимости, независимость поступков время от времени совершает робкое отступление перед общественным мнением, моральное превосходство попадает в трясины неполноценных отношений, стремление к господству кончается грустной тоскою по любви. Вследствие этого сознательная личность еще более старается отделить и преодолеть объект. В конце концов, сознательная личность окружает себя формальной системой предохранительных мер (как это верно изобразил Адлер), которые стараются оправдать, по крайней мере, призрак превосходства. Этим, однако, интровертированный вполне отделяет себя от объекта и совершенно изводит себя, с одной стороны, мерами защиты, а с другой — бесплодными попытками импонировать объекту и отстоять себя. Но эти старания всегда пресекаются преодолевающими впечатлениями, которые он получает от объекта. Против его воли объект постоянно ему импонирует, он вызывает у него неприятнейшие и продолжительнейшие аффекты и преследует его шаг за шагом. Ему всегда необходима огромная внутренняя работа для того, чтобы уметь «себя сдерживать».

Так как его сознательное отношение к объекту относительно подавлено, то оно идет через бессознательное, где оно наделяется качествами бессознательного. Эти качества, прежде всего, инфантильно-архаичны. Вследствие этого его отношение к объекту становится примитивным. ...Именно тогда кажется, что объект обладает магической силой. Посторонние, новые объекты возбуждают страх и недоверие, как будто они скрывают неведомые опасности.

**Эмоции.** Интровертированное чувство определяется главным образом субъективным фактором. Это означает для эмоционального суждения настолько же существенное различие от экстравертированного чувствования, как интроверсия мышления от экстраверсии. Без сомнения, интеллектуальное изложение или даже приблизительное описание интровертированного эмоционального процесса относится к самым трудным вещам, хотя своеобразная сущность этого чувствования неизбежно бросается в глаза, если только вообще на него обращают внимание. Так как это чувство подчиняется главным образом субъективным предварительным условиям и объект имеет для него



второстепенное значение, то оно проявляется значительно меньше и обычно превратно понимается. Это чувство, которое, по-видимому, лишает объект его значения, поэтому проявляется по большей части негативно. Существование негативных эмоций можно открыть, так сказать, только косвенным образом. Они стараются не приспособиться к объективному, но поставить себя выше его, так как они стараются осуществить лежащие в их основе образы. Они поэтому всегда стремятся к образу, которого в действительности нельзя найти и который в известной мере им являлся раньше. Они, видимо, скользят мимо объекта, который никогда не подходит для их цели, не обращая на него внимание. Они стремятся к внутренней интенсивности, для которой объекты являются только возбудителем. О глубине этих эмоций можно только догадываться, но ясно понять ее нельзя. Они делают человека молчаливым и труднодоступным, так как они свертываются, подобно мимозе, перед грубостью объекта, чтобы заполнить глубину субъекта. Для защиты они выдвигают негативные эмоциональные суждения и проявляют подчеркнутое равнодушие.

Первоначальные образы, как известно, являются настолько же идеями, как и эмоциями. Поэтому и основные идеи, как Бог, свобода и бессмертие, являются в такой же мере эмоциональными ценностями, в какой они имеют значение как идеи. Поэтому все то, что было сказано об интровертированном мышлении, можно перенести и на интровертированное чувство, только здесь прочувствуется все то, что там продумывалось. Но тот факт, что мысли обычно могут быть выражены более понятно, чем эмоции, обуславливает при этом чувствовании необходимость необычной словесной или художественной способности выражения, для того чтобы только приблизительно внешне выразить или передать его богатство. Если субъективное мышление вследствие своей безотносительности лишь с трудом может вызвать адекватное понимание, то, может быть, еще в большей мере это имеет значение для субъективного чувствования. Чтобы сообщить другому, оно должно найти внешнюю форму, которая способна, с одной стороны, соответственно, выразить субъективное чувство, а с другой — так передать его ближнему, чтобы в нем возник параллельный процесс. Вследствие относительно большого внутреннего (как и внешнего) сходства людей этот эффект может быть достигнут, хотя чрезвычайно трудно найти соответствующую эмоциям форму, пока именно чувство в действительности ориентируется главным образом на сокровищницу первоначальных образов. Если же благодаря эгоцентричности оно становится поддельным, то оно теряет симпатичность, так как в этом случае оно занимается преимущественно сознательной личностью. Тогда оно неизбежно

производит впечатление сентиментального самолюбия, желания заинтересовать собой и даже болезненного самолюбования. Так же как субъективированное сознание интровертированного мыслителя стремится к абстракции абстракций и этим достигает только высочайшей интенсивности пустого в себе мыслительного процесса, так и эгоцентрическое чувство углубляется до бессодержательной страсти, которая чувствует только самое себя. Эта ступень является мистически-экстатической и подготавливает переход к подавленным чувствованием экстравертированным функциям. Так же как интровертированному мышлению противопоставляется примитивное чувство, которому объекты навязываются магической силой, так против интровертированного чувствования выступает примитивное мышление, которое находит себе выражение в конкретизме и рабском подчинении фактам. Чувствование все более эмансипируется от отношения к объекту и создает себе только субъективно связанную свободу действия совести, которая в данном случае расходится со всем обычно принятым. Но тем более бессознательное мышление попадает во власть объективного.

**Интровертированный эмоциональный тип.** Преобладание интровертированного чувствования я нашел главным образом среди женщин. Пословица «Тихая вода — глубока» касается этих женщин. Они по большей части молчаливы, труднодоступны, непонятны, часто скрываются за детской или банальной маской, часто также бывают меланхолического темперамента. Они не блистают и не выдвигаются вперед. Так как они руководятся преимущественно своими субъективно ориентированными эмоциями, то их истинные мотивы остаются по большей части скрытыми. Внешне они гармонически ничем не выделяются, проявляют приятное спокойствие, симпатический параллелизм, который не хочет принуждать другого, влиять на него или даже воспитывать и изменять его. Если эта внешняя сторона несколько более выражена, то появляется легкий оттенок индифферентности и холодности, который может усиливаться до равнодушия к благополучию и несчастью другого. Тогда ясно чувствуется, как эмоции отворачиваются от объекта. У нормального типа этот случай, конечно, бывает только тогда, когда объект каким-нибудь образом слишком сильно воздействует. Гармоническая параллельность эмоций поэтому имеет место лишь до тех пор, пока объект при среднем состоянии эмоций двигается по своему собственному пути и не старается пересечь путь эмоций. Настоящие эмоции объекта не сопровождаются, а смягчаются и сдерживаются, или, лучше сказать, «охлаждаются» негативным эмоциональным суждением. Хотя всегда имеется готовность к спокойному и гармоничному протеканию рядом друг с другом, но по отношению к чужому объекту проявляется не

любезность, не теплая предупредительность, но кажущееся индифферентным, холодное до пренебрежения отношение. Иногда начинают чувствовать ненужность собственного существования. По отношению к тому, в чем имеется порыв, энтузиазм, этот тип соблюдает сначала благожелательный нейтралитет, иногда с легким оттенком превосходства и критики, которые действуют расхолаживающе на впечатлительный объект. Но агрессивная эмоция может быть резко отражена с убийственной холодностью, если только случайно она не овладевает индивидуумом через бессознательное, т.е., другими словами, оживляет какой-нибудь первоначальный эмоциональный образ и тем захватывает в нем чувство этого типа. В этом случае такая женщина почувствует просто мгновенный паралич, которому в дальнейшем будет оказано тем более сильное противодействие, поражающее объект в самое уязвимое место. Отношение к объекту по возможности сохраняется в спокойном и безопасном среднем состоянии эмоций, между упорным сдерживанием страсти и ее безграничностью. Выражение эмоций поэтому остается умеренным, и объект всегда чувствует свою недооценку, если он ее сознает. Это, конечно, случается не всегда, так как недостаточность очень часто остается неосознанной, но зато со временем, вследствие бессознательных притязаний эмоций, развиваются симптомы, которые принуждают к усиленному вниманию. Так как этот тип по большей части холоден и сдержан, то поверхностное суждение легко отказывает ему во всякой эмоции. Но это в основе ложно, так как эмоции хотя не экстенсивны, но интенсивны. Они развиваются в глубину. В то время, например, как экстенсивное чувство сострадания выражается в надлежащем месте словами и поступками и тотчас может снова освободиться от этого впечатления, интенсивное сострадание замыкается перед всяким выражением и достигает болезненной глубины, которая объемлет бедствие мира и потому немеет. Быть может, оно внезапно проявится в избытке и приведет к изумляющему поступку, так сказать, героического характера, к которому, однако, ни объект, ни субъект не могут найти правильного отношения. Внешне слепому глазу экстравертированного это сострадание кажется холодностью, так как оно не совершает ничего осязаемого, а в невидимые силы экстравертированное сознание не может верить. Это недоразумение является характерным событием в жизни этого типа и обычно учитывается как важный аргумент против всякого глубокого эмоционального отношения к объекту. Но о том, что составляет действительный предмет этого чувствования, даже нормальный тип может только догадываться. Перед самим собой он выражает свою цель и свое содержание, быть может, в скрытой и боязливо хранимой от глаз профана религиозности или в такой же не вызывающей

изумления поэтической форме, не без тайного честолюбивого стремления осуществить этим превосходство над объектом. Женщины, которые имеют детей, вкладывают в них много от этого, тайно внушая им свою страсть.

Хотя у нормального типа указанная тенденция — явно и открыто поставить скрытую эмоцию выше объекта или насильно навязать ее ему — не играет роли помехи и никогда не ведет к серьезной попытке в этом направлении. Но все-таки кое-что от этого просачивается в личном действии на объект, в форме часто с трудом определяемого доминирующего влияния. Оно ощущается как угнетающее или удушающее чувство, которое отдаляет окружающее. Благодаря этому этот тип приобретает известную таинственную силу, которая может в высокой степени очаровать именно экстравертированного человека, потому что она затрагивает его бессознательное. Эта сила происходит из прочувствованных бессознательных образов, но легко переносится с бессознательного на сознательную личность, благодаря чему влияние искажается в смысле личной тирании. Но когда бессознательный субъект идентифицируется с сознательной личностью, то и таинственная сила интенсивных эмоций превращается в банальное и высокомерное стремление к господству, в суетность и тираническое самодурство. Отсюда происходит тип женщины, которая известна с невыгодной стороны своим мнительным честолюбием и своей злобной жестокостью. Но такое направление ведет к неврозу.

Пока сознательная личность чувствует себя ниже высоты бессознательного субъекта, и эмоции заключают в себе более высокое и более могущественное, чем сознательная личность, — тип является нормальным. Бессознательное мышление, хотя архаично, но компенсирует, оказывая помощь уменьшением случайных попыток возвысить сознательную личность в субъект. Но если все-таки благодаря полному подавлению смягчающего влияния бессознательного мышления это случается, то бессознательное мышление становится в оппозицию и проецируется в объекты. Благодаря этому ставший эгоцентричным субъект начинает чувствовать силу и значение лишенного ценности объекта. Сознание начинает чувствовать, «что думают другие». Конечно, другие думают всевозможные низости, замышляют зло, тайно травят и интригуют и т.д. Субъект должен это предупредить тем, что сам заранее начинает интриговать и подозревать, выведывать и комбинировать. Над ним приобретают влияние слухи, и нужно употребить судорожные усилия, чтобы угрожающее подчинение превратить по возможности в превосходство. Появляются бесконечные соперничества, и в этих ожесточенных схватках не только не страшатся всякого плохого и низкого

средства, но и добродетель употребляется во зло, лишь бы только сыграть козырем. Такое развитие ведет к истощению. Форма невроза менее истерична, чем неврастенична, у женщин часто с сильным участием соматических состояний, например анемии.

## Фриц Риман

### ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ СТРАХА<sup>1</sup>

**Риман (Riemann) Фриц** (1902—1979) — немецкий психолог и психотерапевт. Окончил психологический факультет университета и получил психоаналитическое образование в Берлине и Лейпциге. Стал одним из основателей психотерапевтической и психологической школы в Мюнхене, где работал доцентом и имел собственную психоаналитическую практику. Почетный член Американской Академии Психоанализа в Нью-Йорке. В своих работах сочетал идеи глубинной психологии и философии экзистенциализма. Ниже приводится разработанная Риманом типология форм страха, которая давно признана классической как психологами, так и врачами.

*Сочинения: Grundformen der Angst (1961) и др. В рус. пер.: Основные формы страха (1998).*

### ШИЗОИДНЫЕ ЛИЧНОСТИ

*Как остаться собой среди множества,  
среди толпы, которая кишит вокруг.*

*Ш. пинкелер*

В этом разделе мы описываем личности, которые испытывают страх перед самоотдачей и находятся под влиянием импульсов, направленных на усиление самостоятельности. С психологической точки зрения жизнь этих людей связана с повышенным стремлением к самосохранению.

Мы все испытываем желание не смешивать свою индивидуальность с другой, чувствительно реагируем на искажение нашего имени; мы не желаем быть заменены на другого, мы хотим осознавать нашу единичность как индивидуальность. Стремление отделиться от других сочетается со своей противоположностью — социальной сущностью принадлежности к группе или коллективу. Мы отстаиваем наши личные интересы в партнерских связях, межчеловеческих отношениях и в вопросах ответственности. Как сказывается это на человеке, который предпочитает уклониться от самоотдачи в пользу самосохранения?

Его стремления направлены прежде всего на сохранение независимости и самоудовлетворение (автаркию). Быть независимым, не нуждаться ни в чьей помощи, не быть никому обязанным имеет для него решающее значение. Поэтому он дистанцируется от других людей, не

---

<sup>1</sup> Риман Ф. Основные формы страха. Пер. с нем. Э.Л. Гушанского. М.: Алетей, 1998. С.32—309 (с сокращ.)

позволяет приближаться к себе, стремится к отграничению.

Нарушение этой дистанции расценивается им как угроза его жизненному пространству, как опасность для его независимости и целостности его личности и вследствие этого пресекается. Так развивается типичный для шизоидной личности страх перед близостью в межчеловеческих связях. В связи с тем, что в реальной жизни от связей уклониться нельзя, он ищет такие защитные формы поведения, которые помогают ему отгородиться от жизни.

Прежде всего, в персонально-близких контактах шизоидные личности уклоняются от интимности и избегают ее. Они страшатся встречи с другой индивидуальностью, с партнером и стремятся ограничить человеческие связи лишь деловыми отношениями. Они стремятся быть анонимными участниками группы или коллектива и все же переживают свою принадлежность к общественным интересам. Они предпочитают использовать сказочную «шапку-невидимку», чтобы незамеченными принимать участие в жизни, и без нее отказываются от какой-либо активной общественной деятельности.

В отношениях с окружением они отстраненны, сдержанны, держатся на расстоянии, неразговорчивы и индифферентны до холодности. Они часто кажутся странными, обособленными, непредсказуемыми в своих реакциях или вызывающими недоумение. С ними можно быть давно знакомыми, но по-настоящему не знать их. Сегодня кажется, что мы имеем с этим человеком хороший контакт, а завтра он ведет себя так, будто мы с ним никогда не виделись: достигнутая ранее близость внезапно и резко прерывается, и появляется непонятная, необоснованная агрессивность или враждебность, оскорбительная для нас.

Избегание доверительной близости возникает из страха перед вами, перед открытостью самоотдачи и делает лиц с шизоидными чертами изолированными и одинокими. Их страх перед близостью усиливается при необходимости приблизиться к другим или при приближении других. Чувство склонности, симпатии, нежности и любви к другому в скором времени оставляет этих людей и сменяется переживанием опасности. Это объясняет, почему они уклоняются от таких ситуаций близости, могущих вызвать у них враждебность, — они внезапно прекращают близкие отношения, прерывают достигнутый контакт с другим и возвращаются назад, не стремясь более к установленной связи.

Если мы попытаемся разделить их опасения и расспросить, почему попытка перейти к доверительной близости вызывает у них неуверенность и страх, то встретим лишь непонимание. Такое участие они расценивают как насмешку или признак того, что их принимают за сумасшедших.

Полные недоверия, вытекающего из их глубокой незащищенности,

независимо от того, является ли она первичной или следствием недостаточности межчеловеческих контактов, лица с шизоидными чертами характера развивают у себя такие функции и способности, которые помогают им ориентироваться в мире. Это восприятие через познание сущности, интеллект, сознание, рациональность. Будучи неуверенными во всем, что связано с эмоциональностью и чувственным познанием, они стремятся к «чистому» познанию, чьи результаты тем выше, чем больше они могут отрешиться от непосредственного созерцания. Шизоиды стремятся к точным знаниям, которые гарантируют их безопасность и отгороженность от источников субъективных переживаний.

В противоположность развитию этой рациональной стороны личности шизоидов, их эмоциональная жизнь остается прежней — она относится как к взаимоотношениям с партнером, так и к эмоциональным связям и взаимоотношениям. Для этих людей часто характерно выдающееся интеллектуальное развитие при эмоциональной недостаточности: эмоциональные переживания неразвиты, а иногда — бедны и скудны.

**Шизоидная личность и любовь.** Встречающиеся в детстве трудности контактов в межчеловеческих отношениях, которые свидетельствуют о шизоидной проблематике и о которых становится известно со слов родителей или воспитателей, могут быть по субъективным причинам усилены или смягчены и выявляются до того, как эти нарушения становятся очевидными. Сюда относятся случаи, когда у ребенка возникают трудности в контактах в детском саду или в школьном классе, когда он не находит себе товарищей, когда он держится особняком, предпочитает одиночество и испытывает неприязнь к другим; когда молодой человек в пубертатном периоде уклоняется от контактов с противоположным полом, когда он зарывается в книгу или предпринимает другие действия для того, чтобы остаться одному; когда он переносит тяжелый мировоззренческий кризис в период пубертата с раздумьями о смысле жизни без попытки разделить свои переживания с другими. Все это является сигналами тревоги, которые заставляют родителей обращаться за советом к психиатру или психотерапевту.

Дополнительная проблематика беспокоит шизоидных личностей в период наступления партнерских отношений, возникающих под давлением пубертата. Это связано с тем, что любовь подразумевает взаимную душевную и телесную близость. В каждой любовной встрече нашей самости и нашей независимости в равной степени угрожает опасность излишне открыться партнеру, и это в той или иной степени требует защиты.

В основе описанного нарушения контактов лежит нарастающая до достижения данного возрастного периода неопытность в межличностных контактах, из которой проистекает особая тяжесть интеграции



сексуальности. Им не хватает полутонов для самооценки и для того, чтобы представить себя партнеру привлекательным и пленительным, чтобы решиться на соращение и самоотдану. Нежность, вербальное или сентиментальное выражение склонности чуждо шизоиду, ему недостает чуткости и сопереживания, способности отождествить себя с другим.

Попытка разрешить конфликт между усиливающимся стремлением к обладанию и страхом перед близостью в межличностных контактах принимает различные формы. Чаще всего это проявляется в освобождении от любовного чувства и отщеплении от него сексуального влечения в чистом виде, т.е. в стремлении к сексуальной связи без любовного антуража. Партнер для него является лишь «сексуальным объектом», лишь средством для достижения полового удовлетворения, во всем остальном он его не интересует. Однако вследствие такой эмоциональной безучастности партнерские взаимоотношения легко заменяются. Это защищает шизоидов от глубокого проникновения в их жизнь посторонних, свидетельствуя как об их полной беспомощности и неопытности в общеизвестных эмоциональных связях и отношениях, так и о том, что они предполагают, что партнер представляет угрозу для их жизни.

Единственный, к кому шизоид прислушивается и кому доверяет, — это он сам. Отсюда его чрезвычайная чувствительность к действительной или воображаемой угрозе его суверенитету и интегративности, к враждебному нарушению сохраняемой им дистанции. Он нуждается лишь в собственной поддержке, которая не оставляет его. Естественно, любые отношения, связанные с атмосферой доверия и интимности, не свойственны ему и не возникают в его связях с партнерами. Свою любовь он ощущает как принудительную связь, которую он должен прекратить, тогда как его партнер в такой связи ищет близости и теплоты. Его робость и нерешительность здесь может исходить из потребности избежать клятвы в верности и регистрации брака.

Один молодой человек под давлением своей подруги, которая хотела этого в течение нескольких лет, наконец обручился с ней. Он пришел к ней с кольцом, и они вместе отпраздновали обручение. Как только он вышел из дома, он опустил в ее почтовый ящик письмо, в котором отменил только что совершенное обручение.

Подобное поведение не так уж редко встречается у шизоидов. Часто они предпочитают знакомство на расстоянии и высказывают свое предпочтение в письмах, но непосредственная персональная близость отталкивает их, и они отказываются от прежних намерений.

Нередко шизоидные личности своим цинизмом разрушают все нежные порывы партнера, не отказываясь, однако, от связи с ним. С их точки зрения, влюбленность в них партнера объясняется лишь в последнюю

очередь их душевными качествами, а в первую — их поведением и внешностью. Это отражается в склонности к иронии и насмешкам: «не строй такие собачьи преданные глаза», «если б ты знал, как ты смешно выглядишь» или «оставь эти дурацкие любовные нежности и давай, наконец, перейдем к существу дела».

В связи с тем, что шизоиды расценивают женственность и женщин как угрозу своей жизни и относятся к ним с недоверием, у них нередко возникает влечение к собственному полу или они выбирают таких партнерш, которые благодаря своим квазимужским чертам выглядят не так, как другие, более женственные и привлекательные. Такие связи часто выглядят как дружески-братские и содержат больше общих интересов, чем связи, связанные с эротической привлекательностью противоположного пола.

Во всех случаях длительные связи тяжелы для шизоидов; отдельные спальни являются как бы само собой разумеющейся потребностью; партнеры должны понимать это и соблюдать требуемую дистанцию, как для своей защиты, так и для сохранения отношений.

**Шизоидная личность и агрессия.** Здесь я предпочитаю говорить о ненависти, так как агрессия является наиболее частым и очевидным выражением ненависти в различных ее проявлениях.

Страх и агрессия тесно связаны друг с другом; возможно, первоначальное протопатическое чувство неудовлетворенности и страх вызывают агрессию, причем это глубинное чувство неудовлетворенности является предформой или архаической формой страха на ранних этапах нашего развития.

Агрессия шизоидов и их аффект остаются изолированными от общественной жизни, являются чисто инстинктивной реакцией отказа, не сплавленной с общими эмоциональными переживаниями. С учетом недостатка чуткости и способности к сопереживанию, эти агрессивные разрядки практически не уменьшают силы и активности шизоида. Агрессия переживается шизоидом лишь как освобождение от зависимости, неконтролируемое и лишённое чувства вины. Из этого следует, что шизоиды в своих взаимоотношениях с другими людьми не имеют ни малейшего представления о действии их аффектов и агрессии; они рассматривают это лишь как форму реагирования, и до посторонних им нет никакого дела. Поэтому они не знают, какими они могут быть резкими, оскорбляющими и грубыми. В одной газете было написано о том, как один подросток убил мальчика. При расспросах о мотивах своего поступка он, пожав плечами, ответил, что не имел для этого особых оснований — просто этот мальчик чем-то мешал ему.

Выразительный пример шизоидного мировосприятия один пациент

формулировал следующим образом: «Когда установленная мной дистанция разрушается, я прихожу в ярость». Конрад Лоренц описывает агрессивные действия, напоминающие реакции дикого зверя при нарушении границы его природного обитания («Так называемое зло»<sup>1</sup>).

Незащищенность в межчеловеческих отношениях и недостаточность связей, как и результирующая эти качества недоверчивость, заставляют шизоидов переживать приближение к ним других как угрозу. Вначале это вызывает страх, за которым в качестве ответной реакции следует и агрессия. Такое мировосприятие шизоидов делает более понятными их необъяснимые реакции. Архаичная, неинтегрированная с личностью отщепленная агрессивность приводит к насилию, когда посторонние расцениваются как докучливые насекомые, досаждающие и преследующие шизоидов. Как все, что относится к не связанным с общественными установками отщепленным инстинктам, такая агрессия может привести к асоциальным или криминальным последствиям.

Но даже если отвлечься от таких экстремальных обстоятельств, шизоидам нелегко контролировать свою агрессивность.

Агрессия может быть одной из форм самовыражения, напоминающей неудачные попытки сближения с противоположным полом, характерной для пубертата. В данном случае мы представляем шизоида как смесь страха и преступления, скрытую эмоциональность, грубое, агрессивное обличье сокрытой нежности и нерешительности, страха опозориться. Отсюда готовность как можно скорее отказаться от попытки к сближению и симпатии и стремление прикрыться в своих взаимоотношениях с партнером цинизмом — при мнимой или действительной попытке партнера отказаться от взаимоотношений с шизоидом.

Из психотерапевтических работ нам известно, что если в течение длительного времени поддерживать с шизоидами постоянные контакты, исполненные симпатии и доброжелательности, пропасть в их межперсональных связях постепенно заполняется, что дает возможность для интеграции их агрессивности и адекватного общения с ними.

**Дополнительные соображения.** Следует еще раз подчеркнуть, что шизоидные расстройства могут иметь различную интенсивность. Когда мы пытаемся выстроить в ряд шизоидные личности от здоровых до больных, от менее тяжелых к более тяжелым расстройствам, то получаем следующую последовательность: легкая затрудненность контактов — повышенная чувствительность — индивидуализм — оригинальность — эгоизм — чуждаковатость — странность — аутсайдерство (манера держаться особняком) — асоциальность — криминальность — психотические

---

<sup>1</sup> См. статью К. Лоренца «Так называемое зло» в данной хрестоматии.

расстройства. Мы нередко встречаем среди них лиц с гениальной одаренностью. Для гениально одаренных шизоидов одиночество и незащищенность играют позитивную роль, так как делают их свободными от традиций и привязанности к прошлому, ограничивающих кругозор тех, кто связан с традициями и опирается на поддержку общества.

Профессиональная деятельность часто бывает для них далеко не самой существенной частью жизни, а лишь источником существования; их интересы лежат за пределами профессии и устремлены на различные увлечения и хобби. Они охотно избирают профессии, которые связаны с уединением и требуют минимума межчеловеческих контактов. Нередко отмечается у них склонность заниматься животным миром, растениями или минералами в разнообразных формах. Некоторые из них становятся электриками или работниками транспорта, тем самым подсознательно и символически восполняя в абстрактной форме необходимость в контактах.

Шизоиды, освобождаясь от традиционных форм, часто являются пионерами и инициаторами новых направлений. Иногда их сомнения в целесообразности человеческого существования становятся столь интенсивными, что их одиночество приобретает инфернальный<sup>1</sup> характер и приводит к исключительным пограничным состояниям, от которых они не могут защититься.

Пожилые шизоиды становятся все более одинокими и странными. Однако некоторые из них, понимая это, приобретают мудрость. В общем, можно сказать, что шизоиды иначе, чем другие, осмысливают для себя особенности возраста и, благодаря независимости и изолированности от общества, легче переносят одиночество. Они уже давно построили для себя собственный мир, в котором живут, обходясь без человеческого участия. Шизоиды меньше, чем другие, боятся смерти, относясь к ней стоически и без сантиментов, как к объективному факту. В связи с тем, что они так мало отдают миру и человечеству, они меньше, чем другие, чувствуют свою покинутость и заброшенность; они держатся не столько за посторонних, сколько за самих себя и поэтому легче, чем другие, расстаются с внешним миром. Позитивной стороной шизоидов является, прежде всего, их суверенность и независимость, мужественность в отстаивании своей автономии и индивидуальности. Им свойственны острая наблюдательность, аффективно-холодная деловитость, критический, неподкупный взгляд на действительность, способность к объективному отражению фактов без смягчения и украшательства.

Для шизоидов очень важно в противовес их автаркии и стремлению к самоограничению развивать другую сторону их натуры и не пренебрегать пусть даже ограниченным намерением частично интегрироваться с мас-

---

<sup>1</sup> Infernum (лат.) — ад. — Прим. ред.

сой — в противном случае это может привести к полной болезненной изоляции, утрате всяких связей с окружением.

## ДЕПРЕССИВНЫЕ ЛИЧНОСТИ

*Забыв себя, тебя я не лишусь.*

*Гердер*

Обратимся теперь ко второй основной форме страха, связанной с существованием единства и целостности «Я» и глубинным переживанием утраты безопасности. Основным импульсом у этих личностей является стремление объединиться с «большим центром», другими людьми, избежать поворота к самому себе. Мы определяем это качество как стремление к самоотдаче и расширению своего духовного содержания.

У депрессивных личностей преобладает стремление к доверительным близким контактам, страстное желание любить и быть любимым, соотнесение своей сущности и своего поведения с мерками и масштабами человеческого общества. В их любви превалирует желание сделать любимого человека счастливым — они сочувствуют нам, догадываются о наших желаниях, больше думают о нас, чем о себе, в порыве самоотдачи готовы забыть о себе и, по крайней мере в данный момент, готовы слиться с понятием «Мы», пренебрегая индивидуальными различиями.

Прообразом каждой любви являются отношения между матерью и ребенком, и, быть может, каждая любовь пытается восстановить то, что переживалось нами в раннем детстве: чувство безграничной и безусловной любви к нам, к нам таким, какие мы есть, и ощущение того, что наше существование совместно с другими переживается как счастье. Мы приносим в жизнь нашу предрасположенность к любви и расцветаем, когда эта способность становится востребованной. Любовь воспринимается как чувство собственной ценности, и наша готовность любить возвращается к тому, кто принимает ее. Мы снова должны повторить, что это выглядит таким образом, будто у человека преобладает самоотвержение и самоотдача в ущерб потребностям становления своего «Я».

Первым следствием этого является то, что партнер депрессивной личности становится сверхценным объектом. Любящая самоотверженность стремится посвятить себя партнеру и без связи своего существования с другим человеком невозможна. Отсюда устанавливается и распространяется зависимость, которая является центральной проблемой для лиц с депрессивными чертами характера: они больше, чем другие, зависят от партнера. Их способность любить и готовность любить вместе с их потребностью в любви — вот две стороны их натуры, которые Эрих Фромм в своей книге «Искусство любви» определил двумя фразами: «Я нуждаюсь в тебе, потому что люблю тебя» и «Я люблю тебя, потому что я в

тебе нуждаюсь». Неся свою любовь каждому, поскольку не может не любить, депрессивная личность не верит в возможность того, что ее потребность в любви будет реализована.

Когда один человек действительно нуждается в другом, он стремится уменьшить дистанцию между ними. Ему причиняет страдание пропасть, разделяющая «Я» и «Ты», та дистанция, в которой безусловно нуждаются шизоиды и которую они поддерживают в целях самозащиты. В противоположность этому депрессивные личности стремятся достичь максимальной близости и, по возможности, удержать ее. У них так мало развиты эгоистические, направленные на обеспечение «Я» стремления, что любая дистанция, любое отдаление и разъединенность с партнером вызывают у них страх, и они делают попытки снять это дистанцирование. Отдаление от партнера означает для них оставленность, покинутость и заброшенность, что может привести к глубокой депрессии вплоть до отчаяния.

Что делать, чтобы избежать мучительного разрыва и уйти от страха утраты? Единственный способ состоит в развитии такой степени самостоятельности и независимости, чтобы полностью освободиться от партнера. Но именно это очень тяжело для депрессивных личностей, у которых ослабление тесного контакта с другими тотчас же высвобождает страх утраты. Они делают попытки найти спасение в других людях, которые сняли бы подобные проблемы, но мы видим, что положение от этого лишь ухудшается.

Им кажется, что такую безопасность дает им зависимость — и они ищут ее либо входя в зависимость от другого, либо поставив другого в зависимость от себя. При любом типе зависимости они нуждаются в обещании — пусть лживом — не оставлять их.

Как им, вероятно, кажется, связь с другим тем прочнее, чем выразительнее они демонстрируют беспомощность и зависимость — ведь не может быть другой человек столь жестоким и бессердечным, чтобы оставить их в таком положении. Другая возможность заключается в том, чтобы поставить другого в зависимость от себя, как это делают дети, в противоположность описанным выше действиям; но, в любом случае, мотивация депрессивных личностей остается той же и состоит в том, чтобы удержать зависимость.

Депрессивная личность становится спутником другого человека или делает другого человека своим спутником. Это может быть тихая, безропотная, обращенная в прошлое жизнь в качестве спутника партнера или стремление создать такую жизнь для другого. Страх может достигать высокой степени и осознаваться как боязнь утраты; страх остаться наедине с самим собой, с собственными проблемами продолжает оставаться

неосознанным. Страхи депрессивных личностей, касающиеся как собственных проблем, так и угрозы, которую несет самостоятельность партнера, при столкновении с жизнью получают дальнейшее развитие и могут привести к реальной утрате связи с партнером, тем более что любая индивидуальность и самостоятельность требуют изоляции. Чем больше самости и самостоятельности мы проявляем, тем больше отличаемся от других и тем меньше общего имеем с ними. Индивидуализация означает, прежде всего, выход из системы безопасности, предписывающей «быть таким, как все», и связана с переживанием страха; «стадное влечение» этот страх уменьшает, и, вместе с тем, растворение в массе усиливает страх перед индивидуализацией. Для депрессивных личностей этот страх особенно закономерен.

Можно констатировать, что страх утраты является обратной стороной слабости «Я». Если «Я» недостаточно развито, то такой человек нуждается в поддержке со стороны и вступает в тем большую зависимость от другого, чем слабее он сам. Но при возникновении зависимости появляется постоянный страх лишиться этой поддержки — ведь он так много вложил в другого, так много делегировал ему полномочий, что не верит в возможность жизни без партнера, так как именно в нем, в другом, заключено его существование. Депрессивные личности ищут зависимости, которая сулит им безопасность; вместе с зависимостью, однако, возникает страх утраты, поэтому они прилагают все усилия для удержания другого, панически реагируя даже на кратковременную разлуку. Таким образом, образуется типичный порочный круг, который может быть разорван только с риском для собственного существования, так как автономия субъекта в данном случае разрушительна.

Если шизоидная личность защищает себя от разрушительной близости, придерживаясь мнения, что окружающие люди опасны и недостойны доверия, и избегая, таким образом, страха самоотдачи, то депрессивные личности ведут себя прямо противоположным образом: они идеализируют человека, с которым стремятся сблизиться, считают его безобидным, прощают ему слабости или смотрят сквозь пальцы на темные стороны его характера. Депрессивные личности не проявляют тревоги и беспокойства по поводу возможных неприятных последствий, связанных с их доверчивостью. В связи с этим у них так мало выражены фантазии, связанные с людской злобой в отношении их самих и партнеров, они всецело доверяют другим и не знают ограничений в любви; они подавляют сомнения и игнорируют критические замечания, не желая знать о том, какие трудности могут возникнуть на их пути, избегая споров и столкновений, поступая так, «как хочет любимый», и нередко тем самым создавая угрозу отдаления от них партнера.

Депрессивные личности идеализируют партнера и вообще думают об

окружающих лучше, чем они есть на самом деле. Это создает опасность использования их в корыстных интересах, что чаще всего и происходит. Их поведение отличается детскостью и затянувшейся наивностью. Они придерживаются страусиной политики и, уходя от жизненных трудностей, прячут голову в песок, веря, что их окружают «хорошие люди».

Для достижения гармонии и безмятежной близости депрессивные личности, со своей стороны, должны соответствовать идеалу «хорошего» — они стараются придерживаться альтруистических добродетелей: скромность, самоотверженность, доброжелательность, самоотречение, сочувствие и сострадание они называют главными человеческими качествами. Эти качества могут проявляться в различной степени — от чрезмерной скромности, когда для себя ничего не требуется, выраженной подчиняемости и приспособляемости вплоть до самоотречения, а в экстремальных случаях — в форме мазохистски-послушного поведения. Все приводится к общему знаменателю — с отказом от собственных желаний и собственного существования, для того чтобы избежать страха перед одиночеством и уклониться от пугающей индивидуализации.

При этом может возникнуть опасный самообман: дело в том, что описанные выше варианты поведения с соответствующей идеологией скрывают только мотивацию, исходящую от страха утраты, сами же депрессивные личности могут сознательно разделять другие моральные ценности с меньшей скромностью, доброжелательностью и пр. Они (депрессивные личности), на самом деле, добродетельны поневоле, предпочитая отдавать и жертвовать тем, что у них так мало развито и что занимает так мало места в их жизни, — своим «Я».

Депрессивные личности как бы попадают в положение Тантала, который видит воду и фрукты, но не может их вкусить или ему это не разрешено. Они не могут ничего потребовать и потому ничего не имеют, не могут проявить облегчающую душу агрессию, не могут в достаточной степени оценить свое состояние из-за ограниченности самооценки, и, с другой стороны, у них не хватает мужества, чтобы сдерживать себя. Приведу один пример депрессивного поведения.

Одна молодая замужняя женщина говорила: «Мой муж часто развлекается с юной девушкой; я знаю, что она очень привлекательна, и моего мужа легко совратить. Я сижу дома и реву, но не знаю, что придумать и предпринять. Если я буду его упрекать, он сочтет это за детскую ревность. Я боюсь, что мои нервы не выдержат, и он будет иметь право выгнать меня. Муж у меня единственный, и если я его люблю, то обязана смириться с происходящим, так уж положено».

***Депрессивная личность и любовь.*** Любовь, стремление к любви, становление любовных отношений является самым главным в жизни



депрессивных личностей. В этом направлении развиваются самые лучшие стороны их натуры, здесь же таится наибольшая опасность для их психики. Из приведенных выше описаний становится ясно, что именно в партнерских отношениях депрессивные личности приходят к кризису. Напряженность, столкновения, конфликты в таких отношениях мучительны и непереносимы для них, они угнетают их больше, чем следует из объективных обстоятельств, потому что конфликты активизируют страх утраты. Для депрессивных личностей непонятно, почему их старания могут довести партнера до точки кипения, так как в судорожном цеплянии за него они находят облегчение. Депрессивные личности реагируют на кризис в партнерских отношениях паникой, глубокой депрессией; страх иногда приводит их к шантажированию партнера угрозой или даже попытками самоубийства. Они не могут себе представить, что партнер не столь нуждается в близости, как они сами, что душевная близость не доставляет ему удовольствия и радости. Потребность партнера в дистанцировании они расценивают как недостаточную склонность к ним или признак того, что их больше не любят.

У здоровых людей с депрессивной акцентуацией личностных черт имеется большая и искренняя способность любить, готовность к самоотдаче и жертвенности. Они охотно переносят жизненные трудности вместе с партнером, их личность внушает чувство безопасности, искренности и беспричинной расположенности.

При глубоких расстройствах у депрессивных личностей в любовных отношениях преобладает страх утраты; он настолько непереносим и так значим для них, что фактически становится самым главным в партнерских взаимоотношениях.

Часто партнерские взаимоотношения у депрессивных личностей осуществляются по типу «если я тебя люблю, то я люблю все, что касается тебя». Это прекрасная попытка избежать страха утраты: партнер может вести себя как ему заблагорассудится — в конце концов, депрессивная личность любит свое чувство больше, чем себя самого, и в этом смысле он зависим от себя и своей любовной готовности, достигая таким образом вечной и нерасторжимой любви.

Более тяжелой является другая форма депрессивных партнерских взаимоотношений — так называемая шантажирующая любовь, или любовь-вымогательство. Она охотно рядится в повышенную заботливость, за которой скрывается господствующее влечение бежать от страха утраты. Если это недостижимо, депрессивные личности прибегают к более сильным методам, направленным на пробуждение у партнера чувства вины, — например, к угрозе самоубийства; если же и это не оказывает желаемого действия, они впадают в состояние глубокой депрессии и

отчаяния.

Формулировка «если ты меня больше не любишь, то я не хочу больше жить» побуждает партнера к ответным действиям, чтобы освободиться от тяжелого бремени чужой жизни и изменить свои привязанности. Даже если партнер достаточно мягок, склонен испытывать чувство вины и не догадывается о причинах трагедии, он все равно склонен устраниваться от участия в трагедии, тогда как противоположная сторона все сильнее запутывается в своих проблемах. Таким образом, в глубине таких связей, где от партнера ожидают освобождения от страха, сострадания и чувства вины, тлеет ненависть и желание смерти. Болезнь также используется как один из видов шантажа и приводит к аналогичным трагедиям.

Мы можем снова констатировать, что страхи и конфликты депрессивных личностей имеют общие закономерности: чем глубже мы любим, тем больше боимся быть покинутыми, и при всей опасности человеческой любви мы надеемся найти в ней защиту. Мы видим также, что отказ от собственной индивидуальности не дает нам никакой гарантии безопасности от страха утраты. Напротив, если мы уклоняемся или отказываемся от своей сущности, то в конечном итоге приходим к тому, чего пытались избежать. Существование партнерских отношений связано с созданием дистанции, которую оба партнера, по возможности, должны не только соблюдать, но и развивать по отношению к себе самому. Истинное партнерство возможно только между двумя самостоятельными индивидуумами, которые относятся друг к другу как к объекту любви, а не как к зависимому от другого придатку. Не доверяя самостоятельности партнера, мы тем самым увеличиваем опасность утраты; зависимость и ничтожное внимание к себе самому увеличивают вероятность того, что партнер также потеряет интерес и найдет его на стороне, где не берут и не отдадут так много.

В какой степени свободы или привязанности нуждается каждый, переносима или не переносима данная связь, не может быть регламентировано: каждый ищет и находит свое решение этой проблемы. Каждый человек, его задатки, его биография и его социальная ситуация настолько различны и уникальны, что и требования, которые он ставит перед партнером, могут расцениваться как отклонения от нормы, фальшь или непотребство. Мы должны проявлять достаточно понимания и такта, чтобы уважать различные формы проявления любви, отдавая себе отчет в том, как легко осудить и наказать то, что в зрелом возрасте является компенсацией дефицита любви в детстве.

***Депрессивная личность и агрессия.*** Из сказанного выше понятно, что для депрессивных личностей общение с окружением, с его агрессивностью и аффектами, представляет большую проблему. Как депрессивная личность

может быть агрессивной, утверждать свое мнение и настаивать на своем, если такой человек полон страха утраты, если свою жизнь он проводит в системе зависимости, если он так привязан к предмету своей любви? Зависимость не может быть подвергнута нападению, так как депрессивная личность нуждается в ней — ведь это значит подпилить сук, на котором сидишь. С другой стороны, агрессия и аффекты неизбежны, пока человек существует в мире; они так же естественны, как мы сами. Что же делать с собственной агрессией, если она кажется депрессивной личности столь опасной?

Ее возможно избежать. Это становится достижимо с развитием идеологии миролюбия. Миролюбие принимается как противопоставление агрессивности и предназначается не только для самой депрессивной личности, но и для ее окружения. Тот, кто хочет утвердиться, должен критически отнестись к самому себе; тот, кто действительно хочет защитить себя, предельно заостряет ситуацию, чтобы объяснить ее и сделать безопасной, — трудно представить себе что-либо более действенное, чем превращение агрессивности в пустяк, чем понимание и прощение. В рамках такой идеологии нетрудно отказаться от своих намерений, сославшись на болезнь и беззащитность, не дать развиваться собственному аффекту. Такое поведение носит компенсаторный характер и вызывает чувство морального превосходства, которое есть не что иное, как сублимированная форма агрессии.

В равной степени подсознательная агрессия проявляется в часто встречающихся формах депрессивной агрессивности — причитаниях, жалобах и сетованиях. То, что это изматывает и изнуряет партнера, депрессивные личности не осознают. Они жалуются на то, что на их долю выпало слишком много страданий, что люди так злы и беспощадны; они демонстрируют такое выражение лица, которое без слов вызывает у других чувство вины, принуждающее их к участию и заинтересованности. Однако для партнера это может быть чрезмерным, и он, поняв ситуацию, освобождается от чувства вины, которое возлагает на него депрессивная личность.

Аффекты и агрессивность, не имеющие внешнего выхода и клапана для их регуляции, могут не только вызывать страдания, но и приводят к общей слабости побуждений вплоть до пассивности и апатичности, которые, являясь следствием подавления агрессивности, по типу обратной связи тормозят ее. Ненависть, ярость и зависть неизбежны в жизни ребенка, и они становятся особенно опасными, когда накапливаются в неотреагированном виде и становятся основой для развития депрессии в будущем. Бессильная ярость, фрустрированная агрессивность, чувство ненависти и зависти, которые мы вынуждены подавлять, делают нас

депрессивными, подавленными, т. е. похожими на детей, которые не могут проявить себя из-за своей зависимости и беспомощности. Когда ребенок внешне проявляет свои аффекты и свою агрессивность, он одновременно учится избегать их в случаях, когда соответствующая ситуация становится рискованной или когда она перестает быть актуальной. Если ребенок исключительно тих и покорен, если он скучает и при общении с окружающими от него нет никакого толку, если он не проявляет никакой инициативы и любая его активность нуждается в подбадривании и стимулировании, если он не может чем-либо заниматься в одиночку и бурно реагирует на ситуацию, когда его оставляют одного, то все это является признаками начинающейся депрессии и требует особого внимания.

Переработка агрессии, приобретая зрелые формы, обогащает жизненный опыт. Здоровая и правильно использованная агрессивность является важнейшей составной частью чувства собственного достоинства, осознания ценности собственной личности и здоровой гордости. Ограничение самооценки депрессивных личностей является важным источником их нерешительности, их неиспользованной и извращенной агрессивности.

В качестве родителей и воспитателей люди с депрессивной личностной структурой проявляют общительность и заботливость, они сочувствуют детям и понимают их. Опасность заключается в том, что в связи со страхом перед жизненными трудностями и боязнью отвержения депрессивные личности сильно привязываются к детям и привязывают их к себе; они чрезмерно заботливы и могут затруднить соответствующее возрасту свободное развитие, не соблюдая необходимую дистанцию между собой и ребенком.

В профессиях, где необходима материнская заботливость, помощь, услужливость, расцветают их лучшие способности и проявляются их терпеливость, жертвенность и умение сопереживать. Таким личностям свойственна общественно-полезная медицинская и психотерапевтическая деятельность, связанная с социальной работой. Они умеют терпеть и ждать и являются в прямом и переносном смысле прекрасными садовниками.

## **ЛИЧНОСТИ С НАВЯЗЧИВОСТЯМИ**

*Застыть однаж ды, как камень!  
Однаж ды и навсегда!*

*Гессе*

Страстное стремление к постоянству возникает в нас очень рано и глубоко укореняется в нашей душе. Все, что мы видим, является

убедительным повторением пережитого и доверенного нам в детстве, и это чрезвычайно важно для нашего развития. Возможно, в этом качестве проявляются специфические человеческие способности, наши чувства и наша психическая организация, наша способность любить, дарящая нам доверительность и надежду. У шизоидных личностей, часто меняющих свои привязанности или потерявших в раннем периоде жизни человека, с которым ранее была установлена прочная взаимосвязь, мы обнаруживали подавление или искаженное развитие этого качества.

Определенная длительность психического состояния и повторяемость одинаковых впечатлений в равной степени важны для нашего мышления, для приобретения знаний и опыта, вообще для нашей ориентировки в мире. Хаотический мир без узнаваемых и надежных закономерностей не дает возможности развернуться нашим способностям — внешний хаос соответствует хаосу внутреннему.

Теперь мы должны приступить к описанию третьей основной формы страха — страха перед преходящим. Мы встречаемся с ним тем чаще, чем чаще обращаем на него свое внимание.

Опишем вначале, какие возникают последствия, когда у человека усиливается страх перед временным характером своего существования, когда возрастает его стремление к продлению и безопасности.

Общим следствием такой склонности является стремление все оставить по-прежнему. Изменение привычного состояния напоминает о преходящем, об изменчивости, которую личности с преобладанием навязчивостей (обсессивные) хотели бы, по возможности, уменьшить. В связи с этим они пытаются найти или восстановить уже изведенное и проверенное.

Когда что-либо изменяется, они расстраиваются, становятся беспокойными, испытывают страх, пытаются отделаться от изменений, уменьшить или ограничить их, а если они происходят — помешать им или преодолеть их. Они противостоят тем изменениям, которые с ними происходят, занимаясь при этом сизифовым трудом, так как все мы находимся в потоке событий, «все течет и все изменяется» в непрерывности возникновения и исчезновения, и никто не может остановить этот процесс.

Как вообще выглядят эти попытки? При таких состояниях мнения, опыт, установки, главные правила и привычки удерживаются железной хваткой на основе действующего принципа и неизменного правила — все настоящее превращать в «закон вечности». Новый опыт либо отклоняется, либо, если это невозможно, трактуется как уже давно известное и испытанное. Это сознательно или подсознательно приводит к подтасовкам, вследствие которых некоторые детали нового упускаются, тенденциозно

тракуются или просто аффективно отвергаются с тем обоснованием, что они неубедительны, преходящи, необъективны. В качестве спасения человек держится за такие установки, которые никто не может поколебать. История науки полна примеров подобных непродуктивных споров, основанных на упорном отстаивании своей «правоты».

Отстаивание всего известного и привычного неизбежно приводит к готовности все новое встречать с предубеждением, к стремлению обезопасить себя от всего удивительного, непривычного и неизведанного. Это не только исключает возможность риска и попытки исследовать неизведанное с точки зрения наивной веры в прогресс, но и вызывает тенденцию затормозить, сдерживать или даже предотвратить стремление других людей к риску, к открытию нового, к развитию.

Основной проблемой людей с навязчивостями мы считаем также переоценку потребности в собственной безопасности. Осторожность, предвидение — долгосрочное целенаправленное планирование, вообще, установка на длительный период существования и продление существующего — все это связано с упомянутой потребностью. С точки зрения содержания страха данная проблема описывается как страх перед риском, перед изменениями, перед преходящим. Если провести аналогию с человеком, который вступает в воду, умея плавать, — это курс на сушу. Такие способы поведения и установки могут приобретать различную степень выраженности и очень странные формы.

Тридцатилетний мужчина был одержим пополнением своей библиотеки. Между тем, он регулярно посещал публичную библиотеку и не читал собственных книг, обосновывая это тем, что если он однажды переедет в такое место, где нет библиотеки, что же он будет делать, когда прочтет все свои книги? В данном случае предвидение и предусмотрительность, а также связанный с ними страх приобретают действительно гротескную форму.

Некоторые люди с навязчивыми расстройствами, имея полные шкафы одежды, носят исключительно старые вещи, создавая тем самым «резервы», — у них «сердце болит», если они вынуждены надевать новое, и они носят старомодную, проеденную молью одежду. Новая вещь используется ими лишь тогда, когда старая совсем изнашивается, и то лишь для того, чтобы предотвратить окончательный ее распад. Все, что движется к окончанию, напоминает им о преходящем и, в конечном счете, о смерти.

Человек со склонностью к навязчивостям с трудом осознает, что область его жизнедеятельности не может быть абсолютизирована, что она не подчиняется неизменным принципам и не может быть заранее просчитана и определена. Он верит, что может привести все к единой системе, которую он в состоянии полностью обозреть и которой может

овладеть, т.е. хочет совершить насилие над природой. В связи с этим уместно привести высказывание Ницше о том, что стремление к систематизации всегда содержит в себе частицу неискренности, заключающуюся в стремлении насильственно упростить многообразие живого.

Навязчивое поведение сказывается на межчеловеческих отношениях. Вольно или невольно, сознательно или подсознательно мы предписываем другим то, что нравится нам самим. Это особенно четко выявляется в партнерских связях, при уходе за детьми и лицами, зависимыми от нас.

Эти люди боятся, что без постоянного собственного и постороннего контроля может наступить угрожающий им хаос, что для наступления такой ужасающей неупорядоченности достаточно лишь немного расслабиться, отпустить вожжи, стать более открытым чужим влияниям и более податливым. Они боятся, что их могут притеснить, вытеснить или обойтись без них, что их мнением могут пренебречь, и если это хоть раз произойдет, то все обрушится, наступит светопреставление; они уподобляются Гераклу, который бы уже заранее предвидел, что на месте одной срубленной головы у гидры вырастет по крайней мере две. Они боятся совершить первый шаг, так как представляют себе бесчисленные последствия этого поступка. Они всегда стремятся достичь большей власти, приобрести больше знаний и навыков, чтобы предотвратить возникновение нежелательного и непредвиденного, и живут по принципу «а что будет, если...», вследствие чего отвергают все возможные варианты поведения, так что их повышенная осторожность и предусмотрительность не находит применения в жизни.

Многие личности со склонностью к навязчивостям, исходя из предосторожности и предусмотрительности, отличаются «вязкостью» суждений, застревают на деталях. Их поведение можно проиллюстрировать удачной шуткой: «Один человек, попав на небо, увидел две двери с табличками: «Дверь в царствие небесное» и «Дверь на лекцию о царствии небесном». Он подумал и вошел во вторую дверь».

Можно представить себе, как ограничен и упрям, как принципиален и односторонен в своих выводах человек с такими установками, как «безжизненна» его жизнь, если он возводит в абсолют свои условия и добивается их исполнения.

Человек с обсессивным развитием личности осознает лишь то, что он считает «правильным», т.е. то, что не несет в себе опасности риска и страха, с ним связанного.

Будучи принципиальными во всем, они [личности с навязчивостями] естественный порядок доводят до педантичности, необходимую последовательность и рациональность — до неисправимого упрямства,

разумную экономность — до скупости, здоровое своеобразие — до исключительного своенравия вплоть до деспотизма. Несмотря на то, что полнота жизни заменена у них жесткими правилами, это все же не дает возможности полностью преодолеть страх, что приводит к развитию навязчивой симптоматики и навязчивого поведения. Навязчивые симптомы, первоначально предназначенные для связывания и устранения страха, постепенно становятся внутренне необходимыми. Они «навязываются» личности, и человек не может от них отказаться, даже если не видит в них смысла. Навязчивое мытье рук, навязчивые сомнения, навязчивый счет, навязчивые воспоминания являются примером таких действий. Всегда, когда человек пытается избавиться от навязчивостей, высвобождается связываемый навязчивостями страх.

Сколь бы разнообразны ни были навязчивости, они, в конечном счете, представляют страх пред риском, перед стихийной беспечностью, которая толкает нас на рискованные действия.

В простых примерах столь принципиальной позиции личностей с обсессивным развитием трагическое и комическое тесно переплетаются между собой — попробуйте хоть раз сделать вашу квартиру абсолютно чистой, чтобы в ней не было ни пылинки. Трагичность данной ситуации заключается в том, что вы не можете удержать и зафиксировать чистоту, как не можете остановить время. Так как пыль всегда появляется вновь, какой бы чистоты мы ни достигли, вновь появляется стремление ее стереть, и эта проблема неразрешима, сколько бы ни повторялись наши попытки. В данном случае стремление к абсолютному избавлению от пыли несет в себе такой же смысл и таит в себе такую же опасность, как и попытки достичь абсолютной моральной чистоты.

**Личность с навязчивостями и любовь.** Любовь, это иррациональное, безграничное, трансцендентное чувство, которое может перерасти в опасную страсть, ввергает этих людей в глубокое беспокойство. Они расценивают это чувство как нечто вторгающееся в их волю, как проникновение в их жизнь болезненного и невозможного; им кажется, что оно нарушает их собственные законы, и потому они снова и снова обращаются за помощью к разуму. Все это представляет тяжелое испытание для ощущения собственной безопасности личностей с обсессивным развитием и требует от них мобилизации их волевых качеств.

В связи с этим личности с навязчивой структурой пытаются «собрать в кулак» свои чувства, взять их под контроль. Несмотря на то что чувство любви не покидает их, субъективно они переживают его непостоянство и изменчивость. Страсть кажется им подозрительной, она не поддается расчету и рассудку и является, скорее всего, признаком слабости. Поэтому свою симпатию они пытаются расчетливо дозировать, сдерживают свои



чувства и проявляют мало понимания по отношению к партнеру. Неуместной деловитостью они пытаются отрезвить свои чувства.

К тому же во всех партнерских отношениях они проявляют повышенное чувство ответственности и отстаивают принятые раз и навсегда решения. Им нелегко признать равноправие партнера, они скорее склонны к «вертикальному порядку», им ближе соотношение «выше или ниже», быть «молотком над наковальней» для них предпочтительней, чем неизбежное «или-или» — но кому же нравится быть «наковальней»? Таким образом, любая связь для них становится борьбой за подчинение партнера. Как депрессивные личности в своих партнерских отношениях исходят из страха утраты и ставят себя в зависимость, так личности с навязчивым развитием исходят из потребности властвовать, вследствие чего хотят формировать партнерские отношения по своей воле. Это дается им тем тяжелее, чем сильнее партнер, которым они хотят обладать полностью, которого хотят сделать своей собственностью, подчинить своей воле. В партнерских отношениях нередки случаи, когда личности с навязчивым развитием живут «по расчету», требуя от партнера, прежде всего, подчинения и покорности. С другой стороны, связь представляется им чем-то «роковым». Будучи тяжеловесными и основательными, они считают необходимым соблюдать верность по вполне понятным экономическим причинам.

Нередко они вступают в брак по расчету; материальные соображения и прочие вопросы, касающиеся обеспечения условий жизни, играют для них немаловажную роль. Прежде чем вступить в связь, они переживают длительный период сомнений, для них также характерно стремление увеличивать срок обручения и многократно откладывать бракосочетание. Вступив в связь, они считают эти узы нерасторжимыми, опираясь при этом на религиозные или этические мотивы даже тогда, когда эта связь становится нежелательной и причиняет страдания обоим партнерам, и даже в тех случаях, когда сам человек с Obsessивным развитием нуждается в расторжении этих отношений.

Когда одна дама спросила своего мужа, почему он не соглашается на развод, который она давно уже предлагала ему, так как брак из-за отсутствия взаимного чувства стал непереносимым для обоих, он ответил: «Потому что мы женаты», имея в виду, что раз брак зарегистрирован, то он нерушим. Он сказал это не из религиозных или каких-либо других понятных соображений, а просто потому, что, вступая в брак, он женился раз и навсегда.

Чем более выражен процесс навязчивого развития личности, тем чаще брак рассматривается ею как юридический контракт со строгим распределением прав и обязанностей. Формальная сторона брачных

отношений приобретает для них сверхценный характер, и они всегда ссылаются на нее. Пока все остается в разумных пределах — «*clara pacta — boni amici*» («ясные договоры — лучшие друзья») — это не вызывает возражений. Если же эмоциональные отношения подменяются формальностью, когда партнер настаивает на своем мнимом «праве» и в достижении своих принципов доходит до садизма, то под маской корректности мы обнаруживаем враждебные чувства и претензии на власть.

В конфликтах и спорах лицам с обсессивным развитием недостает благоразумия, они с трудом соглашались с чем-либо, им тяжело признать свою неправоту. Они цепляются за прошлое и скрупулезно, педантично перечисляют и подсчитывают все случаи, когда партнер, как им кажется, обманывал их. Во время конфликтов они высказывают странные предложения по устранению недостатков партнера, приводя при этом давно известные и избитые примеры. Если они не могут удержать чувства партнера, то разрабатывают специальную программу поведения, пытаются установить правила, которым должны следовать оба партнера. Если жена жалуется на то, что муж по выходным занимается своими марками или поделками, а ей скучно и она предпочла бы делать все это вместе, он выдвигает целый ряд компромиссных предложений и составляет программу, согласно которой жена каждое второе воскресенье может заниматься своими любимыми делами, в которых он также должен принимать участие. У таких личностей все запланировано — проявление симпатии, забота о партнере, близость с ним. Все это носит принужденный и, в конечном счете, фальшивый характер, так как они превращают в долг то, что должно исходить из чувства, и предполагают, что тем самым выполняется их часть партнерских обязанностей. Человек с навязчивым развитием личности может быть очень удивлен и огорчен, если жена отказывается от «обязательной» совместной экскурсии или не испытывает удовольствия от общения с ним, поскольку нуждается в участии и внимании, которых муж ей не дает.

Особую роль играет для таких личностей постоянство, обеспеченность, экономность и пунктуальность во взаимоотношениях; здесь их стремление к власти проявляется особенно выразительно. Пища должна быть подана на стол немедленно, деньги, предназначенные для ведения хозяйства, делятся и подсчитываются до гроша, муж должен отдавать свою зарплату полностью и получает выговор за то, что оставляет себе карманные деньги, необходимость новых приобретений превращается в настоящую трагедию, предстоящие покупки бесконечно дискутируются и, в конечном счете, являются показателем расточительности партнера, особенно если он небрежно обращается с вещами. Денежные проблемы в

таких браках являются одной из наиболее частых причин конфликтов.

Отношение к сексу, так же как и ко всем другим радостям жизни и возможностям наслаждения, по мере усиления навязчивостей становится все более и более сомнительным и спорным. Секс у личностей с обсессивным развитием делается все более «запланированным», а атмосфера любовной жизни — все более трезвой и чуждой эротичности.

Молодой мужчина познакомился с девушкой, которая ему очень понравилась. После первой же встречи у нее дома он начал мучительно размышлять: «Какие последствия может иметь эта связь (которая еще не состоялась!)? Из какой семьи эта девушка? Быть может, она уже знала многих мужчин? Здорова ли она? Какие у нее представления о любви? Как скоро она забеременеет? Не больна ли она? У нее такой чувственный рот — быть может, она захочет спать с каждым встречным? И вообще, к чему мне с ней связываться? Кто может гарантировать, что здесь все чисто? Что, собственно говоря, случилось? Я еще молод, зачем мне нужно себя связывать? И вообще, нечего здесь обсуждать!»

Нередко лица с навязчивостями приносят свои волевые качества в сексуальность — половая связь служит для испытания своих возможностей и потенции, а партнер — лишь объект проверки собственной сексуальной пригодности. В немецком языке взаимосвязь между сексуальной и финансовой потенцией выражается в том, что они передаются одним и тем же словом «возможность», и лица с обсессивным развитием часто относятся к своей сексуальной потенции, как к деньгам, — они хотят вновь и вновь доказывать, что они «могут», но одновременно скупятся «растратить» свою потенцию, лишиться ее совсем и пытаются распределять ее так, чтобы не «израсходовать весь порошок».

Психически здоровые люди такого личностного типа, у которых навязчивые расстройства выражены незначительно, в общей своей массе не имеют каких-либо доставляющих им страдание нарушений любовных взаимоотношений, зато отличаются верностью и стабильностью в своих привязанностях. Они дарят партнеру неизменную теплоту и вызывают у него ответное чувство безопасности и стабильности. Они — заботливые супруги, их семьи производят впечатление здорового и крепкого содружества в самом позитивном смысле этого слова благодаря той внимательности, взаимной симпатии и ответственности, которые создают в них атмосферу стабильности.

**Личность с навязчивостями и агрессия.** Чаще всего они [личности с навязчивостями] очень осторожно обходят свои аффекты и свою агрессивность. Они долго колеблются и сомневаются в том, могут ли они проявить в данной ситуации агрессию и имеют склонность ослаблять ее проявления, смягчать ситуацию или «перечеркивать» ее, как в данном

примере.

Когда один пациент во время сеанса психотерапевтического лечения высказал замечание относительно поведения своей жены, которое давало ему право на раздражение и досаду, он тотчас же поправил себя: «То, что Вы услышали от меня, явно преувеличено. Я высказал свое мнение только для того, чтобы прояснить ситуацию. Пожалуйста, не поймите меня превратно, у Вас может создаться неправильное впечатление о наших взаимоотношениях, мы во всем понимаем друг друга».

Для лиц с обсессивным развитием личности характерна идеология, связанная с повторными попытками разрешения конфликтов и аффектов, которые они, однако, не могут реализовать. Для них отказ от аффекта сопровождается идеологизацией собственного могущества и собственной значимости: внешнее выражение аффекта является признаком распушенности, неумения держать себя в руках, поведения, которое кажется им недостойным.

Одной из возможностей придать «легитимность» своей агрессивности, не выражая ее вовне, и даже рассматривать ее как достоинство для лиц с навязчивым развитием является адекватный выбор профессии. В этом случае они приобретают право бороться со всем тем, что считают запретным для самих себя. Так появляются фанатики — неумолимые, бескомпромиссные и беспощадные в своей борьбе в любых областях, будь то гигиенические требования, подавление инстинктов, соблюдение морали или религиозность. В отличие от лиц с депрессивным складом личности, они направляют свою агрессию не на самих себя, но на внешние проявления и делают это с чистой совестью, будучи убеждены в том, что это необходимо. Можно себе представить, какую опасность может представить такая склонность искать и всегда находить клапан для выхода своей агрессии, ссылаясь при этом на собственные «убеждения».

Граница между психическим здоровьем и болезнью здесь очень тонка, так как агрессия в данном случае опирается на то, что считается нормой. Какие катастрофические формы это может принять в случае, если коллектив ставит свою агрессивность на службу идеологии, мы видим на примере преследований евреев во времена Третьего рейха, всех войн, когда уничтожение врагов возводится в ранг морали и даже санкционируется церковью.

Более мягким вариантом описанной выше «легитимной» агрессии является чрезмерная корректность, которая, кроме того, что она является формой подавления агрессивности у личностей с обсессивным развитием, представляет наиболее часто встречающуюся форму сознательного поведения. Возможности придать своей агрессивности корректность, доходящую до степени садизма, чрезвычайно разнообразны — это

чиновник, который пунктуально, минута в минуту, закрывает окошко своей конторы, хотя легко мог бы еще кого-нибудь обслужить; учитель, подчеркивающий малейшие отклонения в пунктуации или ошибки, связанные с невнимательностью; экзаменатор, который считает правильным лишь ответ, ни на йоту не отличающийся от ожидаемого; судья, строго придерживающийся буквы закона при оценке того или иного проступка и не принимающий во внимание мотивацию, и т. д. Некоторые личности выражают агрессивность в форме сверхкорректности, злоупотребляя своей властью и скрывая мотивы своего поведения даже от самих себя, ссылаясь на нерушимость правил и значимость выполняемого ими долга. Особенно опасной становится такая агрессивность личностей с obsessивным развитием тогда, когда трудно решить, обоснованы ли предъявляемые ими требования, или они являются лишь проявлением их собственной воли. Естественно, что должен соблюдаться порядок, однако он должен быть живым, а не мертвенно-педантичным; нравственность имеет громадное значение, но она не должна быть человеконенавистнической и враждебной.

Агрессия навязчивых личностей служит власти, и власть, которой они обладают, служит агрессии. В связи с этим личности с навязчивым развитием предпочитают профессии, которые предоставляют им власть и одновременно дают возможность легализовать свою агрессивность во имя порядка, целесообразности, закона, авторитета и пр. Неудивительно, что к данной личностной структуре в той или иной степени относятся многие политические деятели, военные, полицейские, чиновники, судьи, священнослужители, педагоги и государственные защитники. От зрелости и интегративности личности зависит, как она использует данную ей власть и присущую ей агрессивность.

При попытке снова обрисовать линию перехода от здоровых личностей с определенными признаками навязчивой структуры к тяжелым навязчивостям и собственно болезни навязчивостей намечаются две возможности: от личностей с предрасположенностью, obsessивной личностной структурой идет линия до деловых, преисполненных чувства долга, надежных людей, преувеличенно трезвых и рассудительных, с честлюбивыми тенденциями, затем до неисправимых упрямцев и кверулянтов, тиранов, деспотов и автократов и — далее — до больных с навязчивыми расстройствами различной степени. Для навязчивых личностей с легкими витальными расстройствами характерны приспособительные механизмы, связанные с необходимостью оградить их от страха перед жизнью: скептики и излишне медлительные, педанты и придирчивые брюзги, подхалимы и «фанатики здоровья» — аскетические ипохондрики — составляют эту линию личностей, в конце которой стоят

больные с навязчивостями в узком смысле этого понятия.

Здоровые люди с навязчивыми элементами в личностной структуре отличаются стабильностью, инертностью, терпеливостью и обязательностью. Они старательны, целеустремленны, склонны к планированию своих действий; при ориентировании на выполнение долга и достижение текущих целей они интересуются большим, чем могут достичь и уже достигли, часто не удовлетворяясь существующим положением. Со своей последовательностью, прилежностью, упорством, ответственностью и выдающимся чувством реальности эти личности могут многого достичь. Твердость, корректность, надежность, устойчивость и аккуратность относятся к их нравственным добродетелям.

Они сдержаны в своих чувствах и склонны затягивать непривычные для них решения, с трудом отказываясь от запланированного. Их убеждения всегда серьезны, в своих мнениях и высказываниях они стараются быть добросовестными и объективными.

Негативные стороны этих людей могут быть связаны с их потребностью в целях собственной безопасности и предотвращения страха затягивать решения, а также некоторой односторонностью. Эти качества могут быть причиной определенной психологической фиксации. Интегрируя противоположные импульсы, связанные с изменчивостью жизни, они испытывают сомнение в том, следует ли на них реагировать или, в целях собственной безопасности, лучше остаться в прошедшем времени, воспринимая настоящее как недостойное внимания. Они больше хотят учиться и познавать, нежели отдавать и действовать. В рамках сохранения целостности они выполняют очень важную роль поддержания и отстаивания традиций. В некотором смысле они — «защитники общества», особенно тогда, когда реализация их властных намерений и потребность в безопасности не являются сдерживающим фактором развития живительных и прогрессивных сил.

## ИСТЕРИЧЕСКИЕ ЛИЧНОСТИ

*И в каж дом начале ж цвет волшебство...*

*Гессе*

Очарование нового, неизведанного, манящего давно известно; радость риска в такой же степени присуща нашему существованию, как жажда вечности и потребность в безопасности. Авантюризм живет в нас, далекие страны привлекают; нам в равной степени свойственны тоска по дому и тяга к путешествиям, страстное желание интимных впечатлений и переживаний, которые ломают рамки привычных представлений, обогащает нас, новые стороны бытия привлекают и манят. Мы ищем встреч

с новыми людьми, мы торопимся использовать и исчерпать все возможности нашей жизни, расширить, обогатить и осмыслить новые встречи.

В связи со сказанным переходим к описанию четвертой и последней основной формы страха — страха перед окончательностью, перед необходимостью и ограниченностью нашего стремления к свободе. Если личность с навязчивым развитием боится изменений, свободы и риска, то, приступая к описанию личностей с истерической структурой, мы отмечаем у них нечто совершенно противоположное. Они явно стремятся к переменам и свободе, жаждут всего нового и рискованного, перед ними открыты шансы и возможности будущего. Они боятся всяких ограничений, традиций, закономерностей и порядка, которые так значимы для лиц с навязчивым развитием.

Вспомним поговорки и пословицы, отражающие сущность этих людей: они живут по принципу «один раз не в счет», что означает отказ от привязанностей и обязанностей, от каких-либо претензий на неизменность действительности, на вечность. Прошлое уже прошло и больше их не интересует. Оно имеет для них относительный интерес и несравнимо с красочным и живым настоящим; главным и важным для них является «сейчас», мгновение. Латинская поговорка «*carpe diem*» — «пользуйся случаем», быть может, больше всего для них подходит. Будущее есть поле для возможного, однако они, по существу, ничего не планируют, так как это было бы связано с традициями и установками. Для них важно лишь то, что для них открыто и им является; они всегда готовы освободиться от данности, от сложившихся обстоятельств.

Действующие повсеместно и связанные с соблюдением порядка положения они воспринимают, как правило, в аспекте ограничения свободы и по возможности уклоняются от их выполнения. Их стремление к свободе — это, по преимуществу, стремление к свободе от чего-то, а не для чего-то.

Что же происходит, если действующие правила игры в межчеловеческих отношениях и естественный и необходимый для жизни порядок не воспринимаются? В этом случае люди живут в мире, где законы и положения гибки, как каучук, где все уступает желаемому и любимому в данный момент, где порядок не воспринимается всерьез, так как постоянна только изменчивость.

В каждой жизненной ситуации они ищут лазейку, для того чтобы в своем поведении уклониться от принятого порядка и последовательности. Законы каузальности, т. е. взаимосвязь между причиной и следствием, столь необходимые при столкновении с физической природой, они не готовы применять и использовать; для них действительно лишь то, что применимо здесь и сейчас.

Естественно, в большинстве своем они боятся и, по возможности, избегают жестко установленных границ и ограничений — даже биологических данностей, при которых необходимо быть либо мужчиной, либо женщиной, возрастных определений, упоминаний о неизбежности смерти. Они стремятся играть все роли, которые предусмотрены в человеческом коллективе, и избегают всяческих предписаний и законоположений. Резюмируя, можно сказать, что их страшит в жизни и окружающей среде все то, что свидетельствует об ограниченности и неизбежности, все то, что мы обозначаем и поддерживаем как реальность. Однако мы приспосабливаемся к миру фактов и принуждены воспринимать, понимать и усваивать нашу зависимость от законов жизни.

Эту реальность, которая дает нам право не обращать внимания на случайные, мелочные проблемы, личности с истерическим развитием не признают и пытаются разрушить. Тем самым они обретают для себя призрачную свободу, которая со временем становится все более опасной, так как они предпочитают жить в иллюзорном мире, где реальность не ограничивает их фантазию, возможности и желания. Они все более и более погружаются в псевдореальность, в «ложную действительность». Однако чем больше мы отдаляемся от реальности, чем больше возрастает степень нашей кажущейся свободы, тем меньше мы ориентируемся в «действительной действительности» и тем меньше учитываем ее в своем поведении. Это приводит к тому, что попытки связаться с реальностью становятся все более неудачными, приводят к разочарованиям и возвращают этих людей назад в мир желаний. При этом пропасть между желаемым и действительным растет, и это является настоящим порочным кругом для лиц с истерической личностной структурой.

Лица с истерическим развитием не хотят отказываться от своих установок, стремятся как можно дольше считаться детьми, которые не имеют никаких обязанностей, стремятся удерживать молодость и не нести ответственности за те изменения, которые они вносят в окружающий мир или во взаимоотношения с другими. Ответственность для них — неприятное и неудобное понятие, требующее соблюдения определенных условий, которые напоминают им о законе причинности и неприятных последствиях и выводах с ним связанных. И возраст! Они находят различные причины, для того чтобы уклониться от ответов на вопросы о возрасте, ссылаясь на выражение «мне столько лет, на сколько я себя чувствую» и находя различные уловки, чтобы не отвечать на этот вопрос по существу. Им кажется, что, уклоняясь от того, чтобы сказать правду о своем возрасте, они достигают иллюзии вечной молодости. Начиная с одежды, в которой они придерживаются юношеского стиля, и кончая многочисленными косметическими средствами и даже косметическими



операциями, они прибегают к любым средствам, чтобы поддержать эту иллюзию молодости. Они пренебрегают заботами и волнениями, объясняя это тем, что они для них «непереносимы», а если уклониться нельзя, то ссылаются на болезнь и тем самым избавляются от хлопот и беспокойства.

С их точки зрения логика — это обременительная, докучливая реальность. Они все более и более отдаляются от реальности и от решения логически вытекающих из нее проблем — их собственная логика отличается от логики других людей тем, что в ней минимум логики. Когда посторонние находят в их мышлении непонятные прыжки и разрывы, за которыми они не поспевают, а их поведение определяют как немотивированное, сами истерики хорошо себя понимают и находят свои мысли и поступки вполне логичными.

Так развивается так называемая псевдологика, приводящая к сознательной или подсознательной лживости, в которой едва ли не каждый может уличить истерическую личность.

Что можно сделать, чтобы удачно избежать обязательности и окончательности? Гарантирующим безопасностью способом таким личностям представляется жизнь, при которой принимается во внимание лишь мгновение без всяких предыстории и последствий. Если я вчера совершил ошибку, наделал глупостей, то мне приходит в голову решение жить только сегодняшним днем, хвататься за настоящее, потому что завтра может и не наступить. Преодолевая временные и каузальные взаимосвязи, истерические личности достигают необычайной пластичности, они живут без исторических корней, без прошедшего. Они отвергают прошлое как несущественный балласт, что вносит в их жизнь пунктирность, ненадежность, фрагментарность и переливчатость. Они могут, как хамелеоны, приспособиться к каждой новой ситуации и, вместе с тем, проявляют так мало постоянства, такой дефицит «непрерывности «Я»», что мы можем это считать для них характерным. Они кажутся непредсказуемыми и непостижимыми. Истерики могут играть разные роли в зависимости от данного момента и своих потребностей, ориентироваться на партнера и тут же публично отказываться от своей привязанности, если эта роль больше их не устраивает. Так развивается непоследовательность и отсутствие четких контуров поведения, которые характерны для истерических личностей.

Другой возможностью, которую приобретает страх, припирающий истериков к стенке, является так называемый «поворот копы в другую сторону» («*Spieß umzudrehen*»), при котором вина за происшедшее перекладывается на других. При этом упреки к самому себе заменяются претензиями к постороннему, что рефлекторно приводит к свойственной детям реакции, когда они на реплику «ты дурак» автоматически отвечают

«сам дурак».

**Истерическая личность и любовь.** Истерические личности любят любовь. Они любят все, что может способствовать повышению их самооценки — упоение, экстаз, страсть; любовь воспринимается ими как вершина их переживаний.

Если навязчивые личности рассматривают любовное томление как насилие, то истерические личности влекутся к безграничным любовным переживаниям, однако не в форме самоотдачи, как бывает у депрессивных личностей, а в плане распространения и расширения своего «Я», к апофеозу своего «Я». Если депрессивные личности стремятся перейти границы собственного «Я» для симбиотического слияния с другим, с партнером, и тем самым пытаются трансцендентировать себя вовне, то истерические личности пытаются усилить интенсивность своих переживаний, т. е. направляют любовные чувства вовнутрь, для удовлетворения своего «Я». В связи с этим любовные взаимоотношения истерических личностей характеризуются интенсивностью, страстностью и требовательностью. Они ищут в любви, прежде всего, подтверждения своего «Я», им нравится упоение и опьянение, которые им дает партнер, они ожидают в связи с любовными отношениями кульминации своей жизни. Для них эротическая атмосфера — это нечто само собой разумеющееся, они прибегают к различным способам очаровывания и соблазнения, часто являясь истинными мастерами эротики. Это подразумевает владение различными инструментами эротики — от флирта и кокетства до овладения искусством обольщения во всех его нюансах. Истерики, как правило, считают, что партнер должен поддерживать в них чувство собственной любовной привлекательности. Они обладают большой силой внушения, от которой трудно уклониться. В сознании своих достоинств и своей привлекательности они принуждают партнера поверить в это.

При установлении любовных отношений для них важна, прежде всего, сила желания. Эти люди берут крепость штурмом, не затягивая осаду, по принципу *«veni-vidi-vici»* — «пришел, увидел, победил». Они легко вступают в контакт с противоположным полом; связь для них не бывает скучной и тягостной. Они любят любовь больше, чем партнера, им нравится знакомство с различными способами и образцами любви, так как они исполнены любопытства и любовного голода. Им нравится блеск и роскошь, праздники и торжества, они готовы праздновать по любому поводу, находясь при этом в центре внимания с помощью своего обаяния, темперамента, непосредственности и экстравагантной одежды. Они считают смертельным грехом, если партнер не нашел в них любовные качества или не оценил их — такое они переносят с трудом и вряд ли могут

простить. Для них предпочтительнее ситуация «лучше б уж украли коня», чем спокойная, без сантиментов жизнь. Скука для них смертельно непереносима, они всегда скучают, оставаясь наедине с собой. Они яркие, живые, изворотливые партнеры, спонтанные и непредсказуемые в своих чувственных проявлениях, способные к интенсивной кратковременной любви. Они стремятся к наслаждениям, склонны к фантазированию и... часто проигрывают. К верности, по крайней мере, собственной, они относятся пренебрежительно. Тайная, запретная любовь для них особенно привлекательна, так как дает простор для романтических фантазий.

Чем более выражены специфические особенности истерической личностной структуры, тем более требовательными становятся манеры, тем ярче проявляется требовательность в подтверждении собственной ценности. В таких случаях любовная связь имеет доминирующую установку на постоянное подтверждение собственной значимости, в связи с чем необходимо постоянное обновление любви, и усиливается присущее истерическим личностям непостоянство. Потребность в повышении самооценки при этом приводит к новым попыткам удивить окружающих, создать необычную, праздничную атмосферу.

Нередко истерические личности обоих полов находят для себя невзрачных и малозаметных партнеров, чтобы возвыситься на их фоне и быть объектом их безусловного обожания. Это напоминает басню про павлина, который хотел жениться на простой курице: в книге актов гражданского состояния ворон с удивлением записал, что прекрасный павлин хочет зарегистрировать брак с невзрачной курицей в связи с тем, что, как он многозначительно заметил, «я и моя жена безумно меня любим». Такая сильная жажда постоянного подтверждения собственной ценности и значимости, естественно, не может быть утолена, ни один партнер не может полностью ее удовлетворить. В таком случае они ищут нового партнера, который мог бы играть возложенную на него истерической личностью роль. Отчаянные авантюристки и ловкие манипуляторы мужскими сердцами являются как бы коллекционерами скальпов, самооценка которых зависит от числа их жертв и для которых любовь есть игра, за которую приходится платить высокую цену.

Сколь велики их требования к любви, столь же велики и связанные с этими требованиями и надеждами разочарования: неудовлетворенность, капризы, дурное настроение и придирчивые обвинения после каждой новой любовной авантюры часто заканчиваются финансовыми издержками и неприкрытым преследованием партнера, которого они рассматривают как свою собственность и который, по их мнению, не вправе играть самостоятельную роль. Поскольку самооценка истерических личностей связана исключительно с доказательствами любви к ним, они ненасытны в

средствах и способах, с помощью которых добиваются этого: они постоянно сравнивают партнера с другими, «которые умеют любить по-настоящему», подразумевая при этом, что другие способны сделать для них все, что они пожелают; они устраивают сцены и страстно упрекают партнера в том, что он «мало их любит», бурно, катастрофически реагируют, если партнер отдаляется от них. При этом наблюдается такая смесь чувств и расчета, что партнер не может понять, в чем же дело.

Для партнерских взаимоотношений истерических личностей характерны частые разрывы и примирения; в конце концов, они требуют возмещения за свое разочарование, в новых связях являются чрезмерно требовательными, что становится источником новых неудач и провалов.

Особенно тяжело развиваются взаимоотношения между истериками и личностями с навязчивым развитием, являющимися как бы противоположными по структуре. Чем больше партнер с навязчивым развитием неумолимо-последовательно настаивает на своем и в сложившейся ситуации безапелляционно доказывает свою правоту, тем больше уклоняется от такой последовательности истерический партнер, прибегая к непостижимой «логике», перескакивая от одной мысли к другой, что напоминает совершенно беспорядочное движение фигур на шахматной доске без установленных правил. При этом истерики, с одной стороны, имеют тенденцию избавляться от докучливого партнера, а с другой, хотят распоряжаться им. Будучи достаточно гибкими, они не сжигают за собой мосты и оставляют открытой дорогу назад. Однако вместо этого партнер с навязчивым развитием остается припертым к стенке, безуспешно пытаясь понять и истолковать переживания своего истерического партнера.

Шизоидные партнеры инстинктивно избегают истерических личностей, они легко их разгадывают и проявляют мало готовности восторгаться ими и подтверждать их притязания. Поэтому истерические личности охотней избирают себе партнеров с депрессивным развитием, которые проявляют готовность и в дальнейшем выполнять повышенные требования истериков.

Связь между двумя истерическими партнерами удовлетворяет их лишь тогда, когда истерические черты не очень сильно выражены. В противном случае соперничество и взаимное подкалывание является неизбежным подводным камнем таких взаимоотношений.

**Истерическая личность и агрессия.** Специфическими формами агрессии, которые свойственны детям в возрасте от 4 до 6 лет, являются соперничество и конкуренция. Несмотря на дальнейшее развитие, ранние формы агрессии сохраняются и позже. В специфических для данного пола формах эта агрессия в своей основе носит характер саморекламы и овладения или всеобщей борьбы за все, что укрепляет и увеличивает

ценность истерической личности, и против всего, что этой самооценке угрожает. Агрессия, как правило, является следствием самооправдания и стремления к самозащите и проявляется в спорах и конкурентных взаимоотношениях, из которых истерические личности извлекают для себя пользу.

Чем больше выражены истерические расстройства, тем больше проявляется агрессивность; гибрид самовосхваления и аферизма может принять экстремальные формы, а необычная впечатлительность и чувствительность — привести к нарциссическому заболеванию. Нередко наблюдается непомерное хвастовство, стремление к расточительству; они оттесняют других, для того чтобы играть первую скрипку и быть на первом плане; каждый однополюс «другой» является потенциальным соперником, и они всячески стремятся унижить его и затмить собственным блеском.

У истериков часто встречается стремление импонировать, они хотят произвести безусловное, неизгладимое впечатление. Стремление быть в центре внимания и произвести впечатление может достигать весьма высокой степени из-за неумения проводить различие между кажущимся и действительным, желаемым и реальным.

В связи с недостаточностью самокритики и самоконтроля агрессия у истерических личностей носит импульсивный характер, она легко возникает вследствие их увлеченности, которая вообще преобладает у личностей такой структуры. При агрессии в отношении партнеров для них характерны следующие обобщения: «все мужчины — тряпки», «все женщины — дуры».

Особой формой истерической агрессии является интриганство. Возникновение этой формы агрессии можно заметить в семейных отношениях: подсознательно повторяется ситуация, когда ребенок становится между родителями или, по крайней мере, между братом (сестрой) и родителями, когда он вынужден лавировать между ними, настраивая одного родителя против другого или против брата (сестры), обыгрывая их привязанность к себе или другому. Такого рода давнишние семейные проблемы переносятся повзрослевшими истерическими личностями на новые объекты межперсональных отношений. Интриги, распускание слухов, унижающих достоинство других и уменьшающих их общественную значимость, мстительное поведение характерны для них. Сюда же относится половая ненависть, приобретающая иногда формы экстремального влечения к мести. Истерическая агрессия склонна принимать сценические формы, достигая при этом наибольшей выразительности, если имеется возможность проявить свои дарования публично. Пламенное негодование, патетические жесты, страстные призывы и жалобы являются типичным проявлением истерической

агрессии, которая может внезапно ослабеть, если публика больше эти сцены не созерцает.

Вот пример мужененавистничества и мстительности у женщины с сильно выраженными истерическими нарушениями.

В связи с претензиями на внимание и уважение и ссылаясь на свои слабые нервы и хрупкое здоровье, жена требовала от своего мужа, чтобы он курил сигары на балконе, так как она не переносит дыма. Когда он смотрел по телевизору футбольные матчи, она высмеивала перед детьми его примитивность, так что они не хотели принимать участие в этом зрелище и не имели общих интересов с отцом. Он получил лучшее, чем она, образование, но, тем не менее, книги, которые он читал, она находила скучными, потому что не понимала их и не хотела приложить каких-либо усилий, чтобы их понять. Ее сексуальные желания были ему непонятны и обставлялись чрезмерными требованиями, служившими основанием для отказа от близости. Она унижала его во всех его проявлениях и отношениях, бессознательно мстя за разочарование, которое она испытала от отца, отдававшего предпочтение ее интеллектуальной сестре.

**Дополнительные соображения.** В политике истерические личности охотно представляют либеральные или революционные партии не в последнюю очередь из-за жадности сенсаций, а также в связи с некоторой неудовлетворенностью и неопределенными ожиданиями будущего. Они, однако, отнюдь не такие жестокие и бескомпромиссные революционеры, как шизоиды. Истерики иногда очень наивно верят в прогресс, надеясь, что новое уже тем хорошо, что оно отличается от настоящего. Этим они отличаются от лиц с навязчивым развитием, которые держатся за старое только потому, что оно известно и апробировано.

Будучи политиками, они являются также вдохновенными, увлекающимися ораторами, которые много и охотно обещают своим слушателям. Среди них часто встречаются натуры, склонные к лидерству, имеющие новые подходы и намечающие новые пути, но пренебрегающие рутинной, мелочной работой для претворения в жизнь своих идей. Они могут соблазнять и свращать своих избирателей, используя их для выполнения своих тайных желаний. В основе этих «высоких игр» лежит принцип «после нас хоть потоп». Они не жалеют о том, что произошло, часто напоминая игроков, ставящих ва-банк. Рискуя, они не разочаровываются при проигрыше и все начинают сначала, напоминая «ваньку-встаньку».

В социальных областях им подходят все профессии, которые требуют персонифицированного отношения, гибкого реагирования, мгновенной

оценки ситуации, маневренности, умения наладить доброжелательные контакты, способности приспособиться к быстро меняющимся обстоятельствам — короче говоря, они предупредительны и любезны там, где могут быть быстро реализованы их желания. Сюда относятся все виды деятельности, где они могут представлять, где сан и звание предпочтительнее должности, так как символизируют почет и награды. При этом сан и должность для них связаны не столько с исполнением обязанностей и долгом, как у навязчивых личностей, сколько с теми возможностями, которые могут возвысить их личность и сделать ее блистательной. Особенно их привлекают ордена и титулы. Им подходит любая деятельность, при которой их способность к установлению контактов и потребность в межлических отношениях соответствуют задаче удивить и обрадовать публику. Будучи представителями фирмы или продавцами, они обладают большой силой внушения и сбывают покупателю залежалый товар, представляя это как необыкновенно удачную покупку и заставляя покупателя приобрести, к примеру, галстук, как будто это главная часть одежды. Они всегда занимают то место, где могут поразить окружающих своей привлекательностью, представительностью, ловкостью и показной целеустремленностью.

Искусство во всех его формах является преимущественным увлечением истерических личностей. Их творчество, несомненно, носит черты их личности. Иногда они склонны к настоящему эксгибиционизму; они пишут прекрасные письма и автобиографии, в которых с пылкостью приукрашают себя. Красочность, оригинальность и живость являются их сильными сторонами. Формальная сторона дела для них часто не имеет значения.

Попытка определить линию возрастания истерических личностных особенностей от здоровых людей с отдельными истерическими чертами характера до легких и тяжелых расстройств этой структуры дает следующие градации: жизнерадостно-импульсивные, эгоистичные и напористые — люди с нарциссическими потребностями к самоутверждению и желанием быть в центре внимания — лица с чрезмерной напористостью и влечением к контактам — папенькины доченьки и маменькины сыночки, которые никак не могут оторваться от «семейного романа» — истерическая лживость — театральность и бегство от реальности вплоть до афер — «вечные подростки» — лица без четкой женской или мужской личностной структуры, не воспринявшие своей половой роли, нередко с гомосексуальными склонностями — так называемые «кастраты»: женщины с деструктивными тенденциями мужененавистничества и мужчины типа «дон-жуанов», чье поведение определяется жадой мести женщинам — фобии — тяжелые истерические

картины болезни с психотической и соматической симптоматикой, которая не может быть связана с поражением каких-либо органов или систем — лица с предпочтительно экстремальными проявлениями (признаки истерического паралича).

Здоровые люди с истерическими чертами в личностной структуре с радостью идут на риск, предприимчивы, всегда готовы к восприятию нового; они гибки, пластичны, жизнерадостны, блестящи, увлекают других своим жизнелюбием и спонтанностью, готовы все испытать и склонны к импровизации. Они заводилы в компаниях, никогда не скучают, им всегда «чего-то не хватает», они любят все начинания и полны оптимистических ожиданий и представлений о жизни. Каждое начало содержит для них все шансы на успех, таит в себе волшебство. Они во все привносят движение, сотрясают застоялые, устаревшие догмы, преодолевая их с помощью большой силы убеждения и сознательно используя свою привлекательность. Они ничего не воспринимают серьезно, за исключением, быть может, самих себя, потому что «Я» для них — единственная реальность в жизни.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*Если ты познаешь других, то будешь  
ценить каждого, простишь его и  
избавишься от гордыни и высокомерия.*

*Хафиз*

Четыре основных формы страха ставят перед нами общечеловеческие проблемы, которые все мы вынуждены разрешать.

Каждый из нас встречается со страхом перед самоотдачей в его различных формах, которые, в общем, являются ощущением угрозы нашему существованию, нашему личностному пространству или целостности нашей личности. Каждая попытка открыть душу, довериться другому, каждая симпатия и любовь таят в себе угрозу, так как делают нас ранимыми и менее защищенными, как будто мы отдаем другому частицу нас самих. Поэтому всякий страх перед самоотдачей, самоотвержением связан со страхом утраты собственного «Я».

Каждый встречается также со страхом перед становлением «Я», перед индивидуализацией, который в разнообразных формах встречается как общеизвестный страх одиночества. Процесс индивидуализации означает попытку спастись от поглощающей всеобщности и возвыситься над нею. Чем больше мы существуем сами по себе, тем больше отдаляемся от других и тем больше индивидууму угрожает изоляция.

Каждый встречается также со страхом перед преходящим характером нашего существования, перед неизбежностью приближающегося конца и



его внезапностью. Чем больше мы держимся за жизнь и пытаемся сохранить ее, тем больше расширяется этот страх, принимающий разнообразные формы всеобщего страха перед переменами.

И наконец, каждый из нас встречается со страхом перед необходимостью, перед суровостью и строгостью окончательного, который при всем разнообразии форм является общим страхом перед неуклонностью законов и сложившихся установок. Чем больше мы стремимся к неограниченной свободе, тем больше страшимся последовательности и реальности с ее определенными границами.

Таковы основополагающие страхи нашего существования, столь важные для нашего зрелого развития, которые нельзя миновать и которые мстят нам за наши попытки их уменьшить или обойтись множеством маленьких банальных страхов. Эти невротические страхи могут быть практически преодолены, и, в конечном счете, от них можно избавиться тогда, когда мы проанализируем и узнаем, какой же страх лежит в их основе. Невротические страхи исполняют функцию замещения и обезвреживания, и вместе с тем они карикатурно искажают основной страх существования (экзистенциальный страх). При этом невротические страхи мучительны, они угнетают личность и кажутся лишёнными смысла. Мы должны рассматривать их как сигнал тревоги, как указание на то, что наш образ жизни в чем-то неправилен и что в замещенном, скрытом от сознания страхе кроется что-то, что необходимо истолковать. Встреча с экзистенциальным страхом является одним из аспектов духовной зрелости; перенос его на замещающие невротические страхи не только тормозит или парализует нашу деятельность, но и отвлекает от разрешения важнейших задач нашей жизни, свидетельствующих о нашей принадлежности к человечеству. Пережив и преодолев экзистенциальный страх, мы всегда предъявляем новые требования к жизни; в восприятии страха и попытке его преодолеть выявляются новые возможности каждого человека. Преодоление страха — это победа, которая делает нас сильнее, каждое уклонение от борьбы — это поражение, ослабляющее и уязвляющее нас.

**Платон**

**АПОЛОГИЯ СОКРАТА<sup>1</sup>**

Но пожалуй, кто-нибудь скажет: «Не стыдно ли было тебе, Сократ, заниматься таким делом, которое грозит тебе теперь смертью?»

На это я по справедливости могу возразить: «Нехорошо ты это говоришь, друг мой, будто человеку, который приносит хотя бы маленькую пользу, следует принимать в расчет жизнь или смерть, а не смотреть во всяком деле только на то, делает ли он что-то справедливое или несправедливое, что-то достойное доброго человека или злого. Плохими, по твоему рассуждению, окажутся все те полубоги, что пали под Троей, в том числе и сын Фетиды. Он из страха сделать что-нибудь постыдное до того презирал опасность, что, когда мать его, богиня, видя, что он стремится убить Гектора, сказала ему, помнится, так: «Дитя мое, если ты отомстишь за убийство друга твоего Патрокла и убьешь Гектора, то сам умрешь: „Скоро за сыном Приама конец и тебе уготован“», — то он, услышав это, не посмотрел на смерть и опасность — он гораздо больше страшился жить трусом, не отомстив за друзей. „Умереть бы, — сказал он, — мне тотчас же, покарав обидчика, только бы не оставаться еще здесь, у кораблей дуговидных, посмешищем для народа и бременем для земли“. Неужели ты думаешь, что он остерегался смерти и опасности?»

Поистине, афиняне, дело обстоит так: где кто занял место в строю, находя его самым лучшим для себя, или где кого поставил начальник, тот там, по моему мнению, и должен оставаться, несмотря на опасность, пренебрегая и смертью, и всем, кроме позора. А если бы после того, как меня ставили в строй начальники, выбранные вами, чтобы распоряжаться мной, — так было под Потидеей, под Амфиполем и под Делием, — и после того как я подобно любому другому оставался в строю, куда они меня поставили, и подвергался смертельной опасности, — если бы теперь, когда меня бог поставил в строй, обязав, как я полагаю, жить, занимаясь философией и испытая самого себя и людей, я бы вдруг испугался смерти или еще чего-нибудь и покинул строй, это был бы ужасный проступок. И за этот проступок меня в самом деле можно было бы по справедливости привлечь к суду и обвинить в том, что я не признаю богов, так как не слушаюсь прорицаний, боюсь смерти и воображаю себя мудрецом, не

---

<sup>1</sup> «Апология Сократа». Приводится по: Платон. Сочинения. Т. 1, стр. 96—100.

будучи мудрым. Ведь бояться смерти, афиняне, — это не что иное, как приписывать себе мудрость, которой не обладаешь, то есть возомнить, будто знаешь то, чего не знаешь. Ведь никто не знает ни того, что такое смерть, ни даже того, не есть ли она для человека величайшее из благ, между тем ее бояться, словно знают наверное, что она — величайшее из зол. Но не самое ли позорное невежество — воображать, будто знаешь то, чего не знаешь? Я, афиняне, этим, пожалуй, и отличаюсь от большинства людей, и если я кому и кажусь мудрее других, то разве только тем, что, недостаточно зная об Аиде, я так и считаю, что не знаю. А что нарушать закон и не повиноваться тому, кто лучше меня, будь то бог или человек, нехорошо и постыдно, это я знаю. Поэтому неизвестного, которое может оказаться и благом, я никогда не стану бояться и избегать больше, чем того, что заведомо есть зло.

Даже если бы вы меня теперь отпустили, не послушав Анита, который говорил, что мне с самого начала не следовало приходить сюда, а уж раз я пришел, то нельзя не казнить меня, и внушал вам, что если я избежну наказания, то сыновья ваши, занимаясь тем, чему учит Сократ, испортятся уже вконец все до единого, — даже если бы вы сказали мне: «На этот раз, Сократ, мы не послушаемся Анита и отпустим тебя, с тем, однако, чтобы ты больше уже не занимался этими исследованиями и оставил философию, а если еще раз будешь в этом уличен, то должен будешь умереть», — так вот, повторяю, если бы вы меня отпустили на этом условии, то я бы вам сказал:

«Я вам предан, афиняне, и люблю вас, но слушаться буду скорее бога, чем вас, и, пока я дышу и остаюсь в силах, не перестану философствовать, уговаривать и убеждать всякого из вас, кого только встречу, говоря то самое, что обыкновенно говорю: „Ты, лучший из людей, раз ты афинянин, гражданин величайшего города, больше всех прославленного мудростью и могуществом, не стыдно ли тебе заботиться о деньгах, чтобы их у тебя было как можно больше, о славе и о почестях, а о разуме, об истине и о душе своей не заботиться и не помышлять, чтобы она была как можно лучше?“ И если кто из вас станет спорить и утверждать, что он заботится, то я не отстану и не уйду от него тотчас же, а буду его расспрашивать, испытывать, уличать, и, если мне покажется, что в нем нет добродетели, а он только говорит, что она есть, я буду попрекать его за то, что он самое дорогое ни во что не ценит, а плохое ценит дороже всего. Так я буду поступать со всяким, кого только встречу, с молодым и старым, с чужеземцами и с вами — с вами особенно, жители Афин, потому что вы мне ближе по крови. Могу вас уверить, что так велит бог, и я думаю, что во всем городе нет у вас большего блага, чем это мое служение богу. Ведь я только и делаю, что хожу и убеждаю каждого из вас, и молодого, и старого, заботиться прежде и сильнее всего не о теле и не о деньгах, но о душе,

чтобы она была как можно лучше: я говорю, что не от денег рождается добродетель, а от добродетели бывают у людей и деньги, и все прочие блага как в частной жизни, так и в общественной. Если такими речами я порчу юношей, то это, конечно, вредно. А кто утверждает, что я говорю не это, но что-нибудь другое, тот говорит ложь. Вот почему я могу вам сказать: „Афиняне, послушаетесь вы Анита или нет, отпустите меня или нет, но поступать иначе я не буду, даже если бы мне предстояло умирать много раз“.

Не шумите, афиняне, исполните мою просьбу: не шуметь, что бы я ни сказал, а слушать; я думаю, вам будет полезно послушать меня. Я намерен сказать вам и еще кое-что, от чего вы, пожалуй, подымете крик, только вы никоим образом этого не делайте.

Будьте уверены, что если вы меня, такого, каков я есть, казните, то вы больше повредите самим себе, чем мне. Мне-то ведь не будет никакого вреда ни от Мелета, ни от Анита — да они и не могут мне повредить, потому что я не думаю, чтобы худшему было позволено вредить лучшему. Разумеется, он может убить, или изгнать, или обесчестить. Он или еще кто-нибудь, пожалуй, считают это большим злом, но я не считаю: по-моему, гораздо большее зло то, что он теперь делает, пытаюсь несправедливо осудить человека на смерть. Таким образом, афиняне, я защищаюсь теперь вовсе не ради себя, как это может казаться, а ради вас, чтобы вам, осудив меня на смерть, не лишиться дара, который вы получили от бога. Ведь если вы меня казните, вам нелегко будет найти еще такого человека, который попросту — хоть и смешно сказать — приставлен богом к нашему городу, как к коню, большому и благородному, но обленившемуся от тучности и нуждающемуся в том, чтобы его подгонял какой-нибудь овод. Вот, по-моему, бог и послал меня в этот город, чтобы я, целый день носясь повсюду, каждого из вас будил, уговаривал, упрекал непрестанно. Другого такого вам нелегко будет найти, афиняне, а меня вы можете сохранить, если мне поверите. Но очень может статься, что вы, рассердившись, как люди, внезапно разбуженные от сна, прихлопнете меня и с легкостью убьете, послушавшись Анита. Тогда вы всю остальную вашу жизнь проведете в спячке, если только бог, заботясь о вас, не пошлет вам еще кого-нибудь. А что я действительно таков, каким меня дал этому городу бог, вы можете усмотреть вот из чего: на кого из людей это похоже — забросить все свои собственные дела и столько уж лет терпеть домашние неурядицы, а вашими делами заниматься всегда, подходя к каждому particolare, как отец или старший брат и убеждая заботиться о добродетели? И если бы я при этом пользовался чем-нибудь и получал бы плату за свои наставления, тогда бы еще был у меня какой-то расчет, но вы теперь сами видите, что мои обвинители, которые так бесстыдно обвиняли меня во всем прочем, тут по крайней мере оказались неспособными к бесстыдству и не

представили свидетеля, что я когда-либо получал или требовал какую-нибудь плату. Я могу представить достаточного, я полагаю, свидетеля того, что говорю правду, — мою бедность.

**Л.Н. Толстой**

## **ИСПОВЕДЬ<sup>1</sup>**

**Толстой Лев Николаевич** (1828—1910) – русский писатель, граф. Почетный академик Петербургской Академии Наук, автор романов «Война и мир», «Анна Каренина», «Воскресение», целого ряда повестей, рассказов, эссе, философско-религиозных и публицистических работ. Одна из основных линий творчества позднего периода – поиск нравственного идеала в приобщении к естественной жизни народа.

### **I**

[...] Я с шестнадцати лет перестал становиться на молитву и перестал по собственному побуждению ходить в церковь и говеть. Я перестал верить в то, что мне было сообщено с детства, но я верил во что-то. Во что я верил, я никак бы не мог сказать. Верил я и в Бога, или, скорее, я не отрицал Бога, но какого Бога, я бы не мог сказать; не отрицал я и Христа и его учение, но в чем было его учение, я тоже не мог бы сказать.

Теперь, вспоминая то время, я вижу ясно, что вера моя — то, что, кроме животных инстинктов, двигало мою жизнью, — единственная истинная вера моя в то время была вера в совершенствование. Но в чем было совершенствование и какая была цель его, я бы не мог сказать. Я старался совершенствовать себя умственно, — я учился всему, чему мог и на что наталкивала меня жизнь; я старался совершенствовать свою волю — составлял себе правила, которым старался следовать; совершенствовал себя физически, всякими упражнениями изоощряя силу и ловкость и всякими лишениями приучая себя к выносливости и терпению. И все это я считал совершенствованием. Началом всего было, разумеется, нравственное совершенствование, но скоро оно подменилось совершенствованием вообще, то есть желанием быть лучше не перед самим собою или перед Богом, а желанием быть лучше перед другими людьми. И очень скоро это стремление быть лучше перед людьми подменилось желанием быть сильнее других людей, то есть славнее, важнее, богаче других.

### **II**

Когда-нибудь я расскажу историю моей жизни — и трогательную и поучительную в эти десять лет моей молодости. Думаю, что многие и многие испытали то же. Я всюю душой желал быть хорошим; но я был мо-

---

<sup>1</sup> Толстой Л.Н. Не могу молчать. М.: Советская Россия, 1985. С.39—97 (избранные отрывки).

лод, у меня были страсти, а я был один, совершенно один, когда искал хорошего. Всякий раз, когда я пытался выказывать то, что составляло самые задушевные мои желания: то, что я хочу быть нравственно хорошим, я встречал презрение и насмешки; а как только я предавался гадким страстям, меня хвалили и поощряли. Честолюбие, властолюбие, корыстолюбие, любострастие, гордость, гнев, месть — все это уважалось. Отдаваясь этим страстям, я становился похож на большого, и я чувствовал, что мною довольны. [...]

Без ужаса, омерзения и боли сердечной не могу вспомнить об этих годах. Я убивал людей на войне, вызывал на дуэли, чтоб убить, проигрывал в карты, проедал труды мужиков, казнил их, блудил, обманывал. Ложь, воровство, любодения всех родов, пьянство, насилие, убийство... Не было преступления, которого бы я не совершал, и за все это меня хвалили, считали и считают мои сверстники сравнительно нравственным человеком.

Так я жил десять лет.

В это время я стал писать из тщеславия, корыстолюбия и гордости. В писаниях своих я делал то же самое, что и в жизни. Для того чтобы иметь славу и деньги, для которых я писал, надо было скрывать хорошее и выказывать дурное. Я так и делал. Сколько раз я ухитрялся скрывать в писаниях своих, под видом равнодушия и даже легкой насмешливости, те мои стремления к добру, которые составляли смысл моей жизни. И я достигал этого: меня хвалили.

Двадцати шести лет я приехал после войны в Петербург и сошелся с писателями. Меня приняли как своего, льстили мне. И не успел я оглянуться, как сословные писательские взгляды на жизнь тех людей, с которыми я сошелся, усвоились мною и уже совершенно изгладили во мне все мои прежние попытки сделаться лучше. Взгляды эти под распущенность моей жизни подставили теорию, которая ее оправдывала.

Взгляд на жизнь этих людей, моих сотоварищей по писанию, состоял в том, что жизнь вообще идет развиваясь и что в этом развитии главное участие принимаем мы, люди мысли, и из людей мысли главное влияние имеем мы — художники, поэты. Наше призвание — учить людей. Для того же чтобы не представился тот естественный вопрос самому себе: что я знаю и чему мне учить, — в теории этой было выяснено, что этого и не нужно знать, а что художник и поэт бессознательно учат. Я считался чудесным художником и поэтом, и потому мне очень естественно было усвоить эту теорию. Я — художник, поэт — писал, учил, сам не зная чему. Мне за это платили деньги, у меня было прекрасное кушанье, помещение, женщины, общество, у меня была слава. Стало быть, то, чему я учил, было очень хорошо.

Вера эта в значение поэзии и в развитие жизни была вера, и я был

одним из жрецов ее. Быть жрецом ее было очень выгодно и приятно. И я довольно долго жил в этой вере, не сомневаясь в ее истинности. Но на второй и в особенности на третий год такой жизни я стал сомневаться в непогрешимости этой веры и стал ее исследовать. Первым поводом к сомнению было то, что я стал замечать, что жрецы этой веры не все были согласны между собою. Одни говорили: мы — самые хорошие и полезные учителя, мы учим тому, что нужно, а другие учат неправильно. А другие говорили: нет, мы — настоящие, а вы учите неправильно. И они спорили, ссорились, бранились, обманывали, плутовали друг против друга. Кроме того, было много между ними людей и не заботящихся о том, кто прав, кто не прав, а просто достигающих своих корыстных целей с помощью этой нашей деятельности. Все это заставило меня усомниться в истинности нашей веры. [...]

Но странно то, что хотя всю эту ложь веры я понял скоро и отрекся от нее, но от чина, данного мне этими людьми, — от чина художника, поэта, учителя — я не отрекся. Я наивно воображал, что я — поэт, художник и могу учить всех, сам не зная, чему я учу. Я так и делал.

Из сближения с этими людьми я вынес новый порок — болезненности развившуюся гордость и сумасшедшую уверенность в том, что я призван учить людей, сам не зная чему.

Теперь, вспоминая об этом времени, о своем настроении тогда и настроении тех людей (таких, впрочем, и теперь тысячи), мне и жалко, и страшно, и смешно — возникает именно то самое чувство, которое испытываешь в доме сумасшедших. [...]

### III

[...] Так я жил, но пять лет тому назад со мною стало случаться что-то очень странное: на меня стали находить минуты сначала недоумения, остановки жизни, как будто я не знал, как мне жить, что мне делать, и я терялся и впадал в уныние. Но это проходило, и я продолжал жить по-прежнему. Потом эти минуты недоумения стали повторяться чаще и чаще и все в той же самой форме. Эти остановки жизни выражались всегда одинаковыми вопросами: зачем? ну а потом?

Сначала мне казалось, что это так — бесцельные, неуместные вопросы. Мне казалось, что это все известно и что, если я когда и захочу заняться их разрешением, это не будет стоить мне труда, — что теперь только мне некогда этим заниматься, а когда вздумаю, тогда и найду ответы. Но чаще и чаще стали повторяться вопросы, настоятельнее и настоятельнее требовались ответы, и как точки, падая все на одно место, сплотились эти вопросы без ответов в одно черное пятно.

Случилось то, что случается с каждым заболевающим смертельною



внутреннюю болезнь. Сначала появляются ничтожные признаки недомогания, на которые больной не обращает внимания, потом признаки эти повторяются чаще и чаще и сливаются в одно нераздельное по времени страдание. Страдание растет, и больной не успеет оглянуться, как уже сознает, что то, что он принимал за недомогание, есть то, что для него значительнее всего в мире, что это — смерть.

То же случилось и со мной. Я понял, что это — не случайное недомогание, а что-то очень важное, и что если повторяются все те же вопросы, то надо ответить на них. И я попытался ответить. Вопросы казались такими глупыми, простыми, детскими вопросами. Но только что я тронул их и попытался разрешить, я тотчас же убедился, во-первых, с том, что это не детские и глупые вопросы, а самые важные и глубокие вопросы в жизни, и, во-вторых, в том, что я не могу и не смогу, сколько бы я ни думал, разрешить их. Прежде чем заняться самарским именем, воспитанием сына, писанием книги, надо знать, зачем я это буду делать. Пока я не знаю — зачем, я не могу ничего делать. Среди моих мыслей о хозяйстве, которые очень занимали меня в то время, мне вдруг приходил в голову вопрос: «Ну хорошо, у тебя будет 6000 десятин в Самарской губернии, 300 голов лошадей, а потом?..» И я совершенно опешивал и не знал, что думать дальше. Или, начиная думать о том, как я воспитаю детей, я говорил себе: «Зачем?» Или, рассуждая о том, как народ может достигнуть благосостояния, я вдруг говорил себе: «А мне что за дело?» Или, думая о той славе, которую приобретут мне мои сочинения, я говорил себе: «Ну хорошо, ты будешь славнее Гоголя, Пушкина, Шекспира, Мольера, всех писателей в мире, — ну и что ж!..»

И я ничего и ничего не мог ответить.

#### IV

Жизнь моя остановилась. Я мог дышать, есть, пить, спать и не мог не дышать, не есть, не пить, не спать; но жизни не было, потому что не было таких желаний, удовлетворение которых я находил бы разумным. Если я желал чего, то я вперед знал, что, удовлетворю или не удовлетворю мое желание, из этого ничего не выйдет.

Если бы пришла волшебница и предложила мне исполнить мои желания, я бы не знал, что сказать. Если есть у меня не желания, но привычки желаний прежних, в пьяные минуты, то я в трезвые минуты знаю, что это — обман, что нечего желать. Даже узнать истину я не мог желать, потому что я догадывался, в чем она состояла. Истина была то, что жизнь есть бессмыслица.

Я как будто жил-жил, шел-шел и пришел к пропасти и ясно увидал, что впереди ничего нет, кроме гибели. И остановиться нельзя, и назад

нельзя, и закрыть глаза нельзя, чтобы не видеть, что ничего нет впереди, кроме обмана жизни и счастья и настоящих страданий и настоящей смерти — полного уничтожения.

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 хотенье. Это была сила, подобная прежнему стремлению жизни, только в обратном отношении. 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 шнурок из своей комнаты, где я каждый вечер бывал один, раздеваясь, чтобы не повеситься на перекладине между шкафами, и 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.

И это сделалось со мной в то время, когда со всех сторон было у меня то, что считается совершенным счастьем: это было тогда, когда мне не было пятидесяти лет. У меня была добрая, любящая и любимая жена, хорошие дети, большое имение, которое без труда с моей стороны росло и увеличивалось. Я был уважаем близкими и знакомыми, больше чем когда-нибудь прежде был восхваляем чужими и мог считать, что я имею известность, без особенного самообольщения. При этом я не только не был телесно или духовно нездоров, но, напротив, пользовался силой и духовной и телесной, какую я редко встречал в своих сверстниках: телесно я мог работать на покосах, не отставая от мужиков; умственно я мог работать по восьми-десяти часов подряд, не испытывая от такого напряжения никаких последствий. И в таком положении я пришел к тому, что не мог жить и, боясь смерти, должен был употреблять хитрости против себя, чтобы не лишить себя жизни. [...]

Я не мог придать никакого разумного смысла ни одному поступку, ни всей моей жизни. Меня только удивляло то, как мог я не понимать этого в самом начале. Все это так давно всем известно. Не нынче — завтра придут болезни, смерть (и приходили уже) на любимых людей, на меня, и ничего не останется, кроме смрада и червей. Дела мои, какие бы они ни были, все забудутся — раньше, позднее, да и меня не будет. Так из чего же хлопотать? Как может человек не видеть этого и жить — вот что удивительно! Можно жить только, покуда пьян жизнью: а как про-

трезвишься, то нельзя не видеть, что все это — только обман, и глупый обман! Вот именно, что ничего даже нет смешного и остроумного, а просто — жестоко и глупо. [...]

«Семья...» — говорил я себе; но семья — жена, дети, — они тоже люди. Они находятся в тех же самых условиях, в каких и я: они или должны жить во лжи, или видеть ужасную истину. Зачем же им жить? Зачем мне любить их, беречь, растить и блюсти их? Для того же отчаяния, которое во мне, или для тупоумия! Любя их, я не могу скрывать от них истины, — всякий шаг в познании ведет их к этой истине. А истина — смерть.

«Искусство, поэзия?...» Долго под влиянием успеха и похвалы людской я уверял себя, что это — дело, которое можно делать, несмотря на то, что придет смерть, которая уничтожит все — и меня, и мои дела, и память о них; но скоро я увидал, что и это — обман. Мне было ясно, что искусство есть украшение жизни, заманка к жизни. Но жизнь потеряла для меня свою заманчивость, как же я могу заманивать других? [...]

## V

«Но, может быть, я просмотрел что-нибудь, не понял чего-нибудь? — несколько раз говорил я себе.— Не может же быть, чтоб это состояние отчаяния было свойственно людям». И я искал объяснения на мои вопросы во всех тех знаниях, которые приобрели люди. И я мучительно и долго искал, и не из праздного любопытства, не вяло искал, но искал мучительно, упорно, дни и ночи,— искал, как ищет погибающий человек спасенья,— и ничего не нашел. [...]

Вопрос мой — тот, который в пятьдесят лет привел меня к самоубийству, был самый простой вопрос, лежащий в душе каждого человека, от глупого ребенка до мудрейшего старца, — тот вопрос, без которого жизнь невозможна, как я и испытал это на деле. Вопрос состоит в том: «Что выйдет из того, что я делаю нынче, что буду делать завтра, — что выйдет из всей моей жизни?»

Иначе выраженный, вопрос будет такой: «Зачем мне жить, зачем чего-нибудь желать, зачем что-нибудь делать?» Еще иначе выразить вопрос можно так: «Есть ли в моей жизни такой смысл, который не уничтожился бы неизбежно предстоящей мне смертью?»

На этот-то один и тот же различно выраженный вопрос я искал ответа в человеческом знании. И я нашел, что по отношению к этому вопросу все человеческие знания разделяются как бы на две противоположные полусферы, на двух противоположных вершинах которых находятся два полюса: один — отрицательный, другой — положительный; но что ни на том, ни на другом полюсе нет ответов на вопросы жизни.

Один ряд знаний как бы и не признает вопроса, но зато ясно и точно

отвечает на свои независимо поставленные вопросы: это — ряд знаний опытных, и на крайней точке их стоит математика; другой ряд знаний признает вопрос, но не отвечает на него: это — ряд знаний умозрительных, и на крайней их точке — метафизика. [...]

## VII

Не найдя разъяснения в знании, я стал искать этого разъяснения в жизни, надеясь в людях, окружающих меня, найти его, и я стал наблюдать людей — таких же, как я, как они живут вокруг меня и как они относятся к этому вопросу, приведшему меня к отчаянию.

И вот что я нашел у людей, находящихся в одном со мною положении по образованию и образу жизни.

Я нашел, что для людей моего круга есть четыре выхода из того ужасного положения, в котором мы все находимся.

Первый выход есть выход неведения. Он состоит в том, чтобы не знать, не понимать того, что жизнь есть зло и бессмыслица. Люди этого разряда — большею частью женщины, или очень молодые, или очень тупые люди — еще не поняли того вопроса жизни, который представился Шопенгауэру, Соломону, Будде. [...]

От них мне нечему научиться, нельзя перестать знать того, что знаешь.

Второй выход — это выход эпикурейства. Он состоит в том, чтобы, зная безнадежность жизни, пользоваться покамест теми благами, какие есть. Соломон выражает этот выход так:

«И похвалил я веселье, потому что нет лучшего для человека под солнцем, как есть, пить и веселиться: это сопровождает его в трудах во дни жизни его, которые дал ему Бог под солнцем.

Итак, иди ешь с веселием хлеб твой и пей в радости сердца вино твое... Наслаждайся жизнью с женщиною, которую любишь, во все дни суетной жизни твоей, во все суетные дни твои, потому что это — доля твоя в жизни и в трудах твоих, какими ты трудишься под солнцем... Все, что может рука твоя по силам делать, делай, потому что в могиле, куда ты пойдешь, нет ни работы, ни размышления, ни знания, ни мудрости».

Этого второго вывода придерживается большинство людей нашего круга. Условия, в которых они находятся, делают то, что благ у них больше, чем зол, а нравственная тупость дает им возможность забывать, что выгода их положения случайна. Тупость же воображения этих людей дает им возможность забывать про то, что не дало покоя Будде, — неизбежность болезни, старости и смерти, которая не нынче завтра разрушит все эти удовольствия. И этим людям я не мог подражать: не имея их тупости воображения, я не мог ее искусственно произвести в себе. [...]

Третий выход есть выход силы и энергии. Он состоит в том, чтобы,

поняв, что жизнь есть зло и бессмыслица, уничтожить ее. Так поступают редкие сильные и последовательные люди. Поняв всю глупость шутки, какая над ними сыграна, и поняв, что блага умерших паче благ живых и что лучше всего не быть, так и поступают и кончают сразу эту глупую шутку, благо есть средства: петля на шею, вода, нож, чтоб им проткнуть сердце, поезда на железных дорогах. И людей из нашего круга, поступающих так, становится все больше и больше. И поступают люди так большею частью в самый лучший период жизни, когда силы души находятся в самом расцвете, а унижающих человеческий разум привычек еще усвоено мало. Я видел, что это самый достойный выход, и хотел поступить так.

Четвертый выход есть выход слабости. Он состоит в том, чтобы, понимая зло и бессмысленность жизни, продолжать тянуть ее, зная вперед, что ничего из нее выйти не может. Люди этого разбора знают, что смерть лучше жизни, но, не имея сил поступить разумно — поскорее кончить обман и убить себя, чего-то как будто ждут. Это есть выход слабости, ибо если я знаю лучшее и оно в моей власти, почему не отдаться лучшему?.. Я находился в этом разряде. [...]

Теперь я вижу, что если я не убил себя, то причиной тому было смутное сознание несправедливости моих мыслей. Как ни убедителен и несомненен казался мне ход моей мысли и мыслей мудрых, приведших нас к признанию бессмыслицы жизни, во мне оставалось неясное сомнение в истинности исходной точки моего рассуждения.

Оно было такое: Я, мой разум — признали, что жизнь неразумна. Если нет высшего разума (а его нет, и ничто доказать его не может), то разум есть творец жизни для меня. Не было бы разума, не было бы для меня и жизни. Как же этот разум отрицает жизнь, а он сам творец жизни? Или, с другой стороны: если бы не было жизни, не было бы и моего разума, — стало быть, разум есть сын жизни. Жизнь есть все. Разум есть плод жизни, и разум этот отрицает саму жизнь. Я чувствовал, что тут что-то неладно.

Жизнь есть бессмысленное зло, это несомненно, говорил я себе. Но я жил, живу еще, и жило и живет все человечество. Как же так? Зачем же оно живет, когда может не жить? [...]

В самом деле, с тех давних, давних пор, как есть жизнь, о которой я что-нибудь да знаю, жили люди, зная то рассуждение о тщете жизни, которое мне показало ее бессмыслицу, и все-таки жили, придавая ей какой-то смысл. С тех пор как началась какая-нибудь жизнь людей, у них уже был этот смысл жизни, и они вели эту жизнь, дошедшую до меня. Все, что есть во мне и около меня, все это — плод их знания жизни. Те самые орудия мысли, которыми я обсуждаю эту жизнь и осуждаю ее, все это не мной, а ими сделано. Сам я родился, воспитался, вырос благодаря им. Они выкопали железо, научили рубить лес, приручили коров, лошадей, научили

сеять, научили жить вместе, урядили нашу жизнь: они научили меня думать, говорить. И я-то, их произведение, ими вскормленный, вспоенный, ими наученный, их мыслями и словами думающий, доказал им, что они — бессмыслица!

«Тут что-то не так,— говорил я себе.— Где-нибудь я ошибся». Но в чем была ошибка, я никак не мог найти. [...]

## VIII

[...] Положение мое было ужасно. Я знал, что я ничего не найду на пути разумного знания, кроме отрицания жизни, а в вере — ничего, кроме отрицания разума, которое еще невозможнее, чем отрицание жизни. По разумному знанию выходило так, что жизнь есть зло, и люди знают это, от людей зависит не жить, а они жили и живут, и сам я жил, хотя и знал уже давно то, что жизнь бессмысленна и есть зло. По вере выходило, что для того, чтобы понять смысл жизни, я должен отречься от разума, того самого, для которого нужен смысл. [...]

## IX

[...] Я понял, что и нельзя было искать в разумном знании ответа на мой вопрос и что ответ, даваемый разумным знанием, есть только указание на то, что ответ может быть получен только при иной постановке вопроса, только тогда, когда в рассуждение будет введен вопрос отношения конечного к бесконечному. Я понял и то, что, как ни неразумны и уродливы ответы, даваемые верою, они имеют то преимущество, что вводят в каждый ответ отношение конечного к бесконечному, без которого не может быть ответа. Как я ни поставлю вопрос: как мне жить? — ответ: по закону Божию. — Что выйдет настоящего из моей жизни? — Вечные мучения или вечное блаженство. — Какой смысл, не уничтожаемый смертью? — Соединение с бесконечным Богом, рай.

Так что, кроме разумного знания, которое мне прежде представлялось единственным, я был неизбежно приведен к признанию того, что у всего живущего человечества есть еще какое-то другое знание, неразумное — вера, дающая возможность жить. Вся неразумность веры оставалась для меня та же, как и прежде, но я не мог не признать того, что она одна дает человечеству ответы на вопросы жизни и, вследствие того, возможность жить.

Разумное знание привело меня к признанию того, что жизнь бессмысленна, жизнь моя остановилась, и я хотел уничтожить себя. Оглянувшись на людей, на все человечество, я увидал, что люди живут и утверждают, что знают смысл жизни. На себя оглянувшись: я жил, пока знал смысл жизни. Как другим людям, так и мне смысл жизни и возможность

жизни давала вера.

Оглянувшись дальше на людей других стран, на современных мне и на отживших, я увидал одно и то же. Где жизнь, там вера, с тех пор как есть человечество, дает возможность жить, и главные черты веры везде и всегда одни и те же.

Какие бы и кому бы ни давала ответы какая бы то ни была вера, всякий ответ веры конечному существованию человека придает смысл бесконечного, — смысл, не уничтожаемый страданиями, лишениями и смертью. Значит — в одной вере можно найти смысл и возможность жизни. И я понял, что вера в самом существенном своем значении не есть только «обличение вещей невидимых» и т. д., не есть откровение (это есть только описание одного из признаков веры), не есть только отношение человека к Богу (надо определить веру, а потом Бога, а не через Бога определять веру), не есть только согласие с тем, что сказали человеку, как чаще всего понимается вера, — вера есть знание смысла человеческой жизни, вследствие которого человек не уничтожает себя, а живет. Вера есть сила жизни. Если человек живет, то он во что-нибудь да верит. Если б он не верил, что для чего-нибудь надо жить, то он бы не жил. Если он не видит и не понимает призрачности конечного, он верит в это конечное; если он понимает призрачность конечного, он должен верить в бесконечное. Без веры нельзя жить. [...]

## Х

Я понимал это, но от этого мне было не легче.

Я готов был принять теперь всякую веру, только бы она не требовала от меня прямого отрицания разума, которое было бы ложью. И я изучал и буддизм, и магометанство по книгам, и более всего христианство и по книгам, и по живым людям, окружавшим меня. [...]

Несмотря на то, что я делал всевозможные уступки, избегал всяких споров, я не мог принять веры этих людей, — я видел, что то, что выдавали они за веру, было не объяснение, а затемнение смысла жизни и что сами они утверждали свою веру не для того, чтоб ответить на тот вопрос жизни, который привел меня к вере, а для каких-то других, чуждых мне целей. [...]

И я понял, что вера этих людей — не та вера, которой я искал, что их вера не есть вера, а только одно из эпикурейских утешений в жизни. Я понял, что эта вера годится, может быть, хоть не для утешения, а для некоторого рассеяния раскаивающемуся Соломону на смертном одре, но она не может годиться для огромного большинства человечества, которое призвано не потешаться, пользуясь трудами других, а творить жизнь. Для того чтобы все человечество могло жить для того, чтоб оно продолжало жизнь, придавая ей смысл, у них, у этих миллиардов, должно быть другое,

настоящее знание веры. Ведь не то, что мы с Соломоном и Шопенгауэром не убили себя, не это убедило меня в существовании веры, а то, что жили эти миллиарды и живут, и нас с Соломонами вынесли на своих волнах жизни.

И я стал сближаться с верующими из бедных, простых, неученых людей, с странниками, монахами, раскольниками, мужиками. [...] Я стал вглядываться в жизнь и верования этих людей, и чем больше я вглядывался, тем больше убеждался, что у них есть настоящая вера, что вера их необходима для них и одна дает им смысл и возможность жизни. В противоположность того, что я видел в нашем кругу, где возможна жизнь без веры и где из тысячи едва ли один признает себя верующим, в их среде едва ли один неверующий на тысячи. В противоположность того, что я видел в нашем кругу, где вся жизнь проходит в праздности, потехах и недовольстве жизнью, я видел, что вся жизнь этих людей проходила в тяжелом труде, и они были менее недовольны жизнью, чем богатые. В противоположность тому, что люди нашего круга противились и негодовали на судьбу за лишения и страдания, эти люди принимали болезни и горести без всякого недоумения, противления, а со спокойною и твердою уверенностью в том, что все это должно быть и не может быть иначе, что все это — добро. В противоположность тому, что чем мы умнее, тем менее понимаем смысл жизни и видим какую-то злую насмешку в том, что мы страдаем и умираем, эти люди живут, страдают и приближаются к смерти, и страдают со спокойствием, чаще же всего с радостью. В противоположность тому, что спокойная смерть, смерть без ужаса и отчаяния, есть самое редкое исключение в нашем кругу, смерть беспокойная, непокорная и нерадостная есть самое редкое исключение среди народа. [...]

И я полюбил этих людей. Чем больше я вникал в их жизнь живых людей и жизнь таких же умерших людей, про которых читал и слышал, тем больше я любил их и тем легче мне самому становилось жить. Я жил так года два, и со мной случился переворот, который давно готовился во мне и задатки которого всегда были во мне. Со мной случилось то, что жизнь нашего круга — богатых, ученых — не только опротивела мне, но потеряла всякий смысл. Все наши действия, рассуждения, наука, искусства — все это предстало мне как балаболовство. Я понял, что искать смысла в этом нельзя. Действия же трудящегося народа, творящего жизнь, представились мне единым настоящим делом. И я понял, что смысл, придаваемый этой жизни, есть истина, и я принял его. [...]

## XI

[...] Теперь мне все стало ясно.

Что, если бы палач, проводящий жизнь в пытках и отсечении голов,



или мертвый пьяница, или сумасшедший, засевший на всю жизнь в темную комнату, огадивший эту свою комнату и воображающий, что он погибнет, если выйдет из нее,— что, если б они спросили себя: что такое жизнь? Очевидно, они не могли бы получить на вопрос: что такое жизнь,— другого ответа, как тот, что жизнь есть величайшее зло; и ответ сумасшедшего был бы совершенно правилен, но для него только. Что, как я такой же сумасшедший? Что, как мы все, богатые, ученые люди, такие же сумасшедшие?

И я понял, что мы действительно такие сумасшедшие. Я-то уж наверное был такой сумасшедший. И в самом деле, птица существует так, что она должна летать, собирать пищу, строить гнезда, и когда я вижу, что птица делает это, я радуюсь ее радости. Коза, заяц, волк существуют так, что они должны кормиться, множиться, кормить свои семьи, и когда они делают это, у меня есть твердое сознание, что они счастливы и жизнь их разумна. Что же должен делать человек? Он должен точно так же добывать жизнь, как и животные, но с тою только разницей, что он погибнет, добывая ее один, — ему надо добывать ее не для себя, а для всех. И когда он делает это, у меня есть твердое сознание, что он счастлив и жизнь его разумна. [...]

## XII

[...] Со мной случилось как будто вот что: я не помню, когда меня посадили в лодку, оттолкнули от какого-то неизвестного мне берега, указали направление к другому берегу, дали в неопытные руки весла и оставили одного. Я работал, как умел, веслами и плыл; но чем дальше я выплывал на середину, тем быстрее становилось течение, относившее меня прочь от цели, и тем чаще и чаще мне встречались пловцы, такие же, как я, уносимые течением. Были одинокие пловцы, продолжавшие грести; были пловцы, побросавшие весла; были большие лодки огромные корабли, полные народом; одни бились с течением, другие отдавались ему. И чем дальше я плыл, тем больше, глядя на направление вниз, по потоку всех плывущих, я забывал данное мне направление. На самой середине потока, в тесноте лодок и кораблей, несущихся вниз, я уже совсем потерял направление и бросил весла. Со всех сторон с весельем и ликованием вокруг меня неслись на парусах и на веслах пловцы вниз по течению, уверяя меня и друг друга, что и не может быть другого направления. И я поверил им и поплыл с ними. И меня далеко отнесло, так далеко, что я услышал шум порогов, в которых я должен был разбиться, и увидел лодки, разбившиеся в них. И я опомнился. Долго я не мог понять, что со мной случилось. Я видел перед собой одну погибель, к которой я бежал и которой боялся, нигде не видел спасения и не знал, что мне делать. Но,

оглянувшись назад, я увидел бесчисленные лодки, которые, не переставая, упорно перебивали течение, вспомнил о берегу, о веслах и направлении и стал выгребаться назад вверх по течению и к берегу.

Берег — это был Бог, направление — это было предание, весла — это была данная мне свобода выгрестись к берегу — соединиться с Богом. Итак, сила жизни возобновилась во мне, и я опять начал жить. [...]

\* \* \*

Это было написано мною три года назад. Теперь, пересматривая эту печатаемую часть и возвращаясь к тому ходу мысли и к тем чувствам, которые были во мне, когда я переживал ее, я на днях увидел сон. Сон этот выразил для меня в сжатом образе все то, что я пережил и описал, и потому думаю, что и для тех, которые поняли меня, описание этого сна освежит, уяснит и соберет в одно все то, что так длинно рассказано на этих страницах. Вот этот сон: вижу я, что лежу на постели. И мне ни хорошо, ни дурно, я лежу на спине. Но я начинаю думать о том, хорошо ли мне лежать; и что-то, мне кажется, неловко ногам: коротко ли, неровно ли, но неловко что-то; я пошевеливаю ногами и вместе с тем начинаю обдумывать, как и на чем я лежу, чего мне до тех пор не приходило в голову. И, наблюдая свою постель, я вижу, что лежу на плетеных веревочных помочах, прикрепленных к бочинам кровати. Ступни мои лежат на одной такой помочи, голени — на другой, ногам неловко. Я почему-то знаю, что помочи эти можно передвигать. И движением ног отталкиваю крайнюю помочу под ногами. Мне кажется, что так будет покойнее. Но я оттолкнул ее слишком далеко, хочу захватить ее ногами, но с этим движеньем выскальзывает из-под голеней и другая помоча, и ноги мои свешиваются. Я делаю движение всем телом, чтобы справиться, вполне уверенный, что я сейчас устроюсь; но с этим движением выскальзывают и перемещаются подо мной еще и другие помочи, и я вижу, что дело совсем портится: весь низ моего тела спускается и висит, ноги не достают до земли. Я держусь только верхом спины, и мне становится не только неловко, но отчего-то жутко. Тут только я спрашиваю себя то, чего прежде мне и не приходило в голову. Я спрашиваю себя: где я и на чем я лежу? И начинаю оглядываться и прежде всего гляжу вниз, туда, куда свисло мое тело и куда, я чувствую, что должен упасть сейчас. Я гляжу вниз и не верю своим глазам. Не то что я на высоте, подобной высоте высочайшей башни или горы, а я на такой высоте, какую я не мог никогда вообразить себе.

Я не могу даже разобрать — вижу ли я что-нибудь там, внизу, в той бездонной пропасти, над которой я вишу и куда меня тянет. Сердце сжимается, и я испытываю ужас. Смотреть туда ужасно. Если я буду смотреть туда, я чувствую, что я сейчас соскользну с последних помочей и

погибну. Я не смотрю, но не смотреть еще хуже, потому что я думаю о том, что будет со мной сейчас, когда я сорвусь с последних помочей. И я чувствую, что от ужаса я теряю последнюю державу и медленно скольжу на спине ниже и ниже. Еще мгновение, и я оторвусь. И тогда приходит мне мысль: не может это быть правда. Это сон. Проснись. Я пытаюсь проснуться и не могу. Что же делать, что же делать? — спрашиваю я себя и взглядываю вверх. Вверху тоже бездна. Я смотрю в эту бездну неба и стараюсь забыть о бездне внизу, и, действительно, я забываю. Бесконечность внизу отталкивает и ужасает меня; бесконечность вверху притягивает и утверждает меня. Я так же вишу на последних, не выскочивших еще из-под меня помочах над пропастью; я знаю, что я вишу, но я смотрю только вверх, и страх мой проходит. Как это бывает во сне, какой-то голос говорит: «Заметь это, это оно!» — и я гляжу все дальше и дальше в бесконечность вверху и чувствую, что я успокаиваюсь, помню все, что было, и вспоминаю, как это все случилось: как я шевелил ногами, как я повис, как я ужаснулся и как спастся от ужаса тем, что стал глядеть вверх. И я спрашиваю себя: ну а теперь что же, я вишу все так же? И я не столько оглядываюсь, сколько всем телом своим испытываю ту точку опоры, на которой я держусь. И вижу, что я уж не вишу и не падаю, а держусь крепко. Я спрашиваю себя, как я держусь, ощупываюсь, оглядываюсь и вижу, что подо мной, под серединой моего тела, одна помоча и что, глядя вверх, я лежу на ней в самом устойчивом равновесии, что она одна и держала прежде. И тут, как это бывает во сне, мне представляется тот механизм, посредством которого я держусь, очень естественным, понятным и несомненным, несмотря на то, что наяву этот механизм не имеет никакого смысла. Я во сне даже удивляюсь, как я не понимал этого раньше. Оказывается, что в головах у меня стоит столб, и твердость этого столба не подлежит никакому сомнению, несмотря на то, что стоять этому тонкому столбу не на чем. Потом от столба проведена петля как-то очень хитро и вместе просто, и если лежишь на этой петле серединой тела и смотришь вверх, то даже и вопроса не может быть о падении. Все это мне было ясно, и я был рад и спокоен. И как будто кто-то мне говорит: смотри же, запомни. И я проснулся.

## Сэй Сенагон

### ЗАПИСКИ У ИЗГОЛОВЬЯ<sup>1</sup>

**Сэй Сенагон** — фрейлина японского императорского двора X века н.э. Родилась в семье Киевара, японских аристократов эпохи Хэйан, дочь известного японского поэта Мотосукэ (908-990). Будучи камеристкой императрицы Садако (Сэй Сенагон — прозвище, означающее титул фрейлины), вела заметки личного характера, опубликованные впоследствии под названием «Записки у изголовья». Эти «Записки», представляющие собой одно из первых произведений японской культуры в жанре эссе, оказали значительное влияние на японскую литературу и получили всемирную известность.

### ТО, ЧТО НАВОДИТ УНЫНИЕ

Собака, которая воет посреди белого дня.

Верша для ловли рыб, уже ненужная весной.

Зимняя одежда «цвета алой сливы» в пору третьей или четвертой луны.

Погонщик, у которого издох бык.

Комната для родов, где умер ребенок.

Жаровня или очаг без огня.

Ученый высшего звания, у которого рождаются только дочери.

Остановишься в чужом доме, чтобы «изменить направление пути», грозящее бедой, а хозяин как раз в отсутствии. Особенно это грустно в День встречи весны.

Досадно, если к письму, присланному из провинции, не приложен гостинец. Казалось бы, в этом случае не должно радовать и письмо из столицы, но зато оно всегда богато новостями. Узнаешь из него, что творится в большом свете.

С особым старанием напишешь кому-нибудь письмо. Пора бы уже получить ответ, но посланный тобой слуга подозрительно запаздывает. Ждешь долго-долго, и вдруг твое письмо, красиво завязанное узлом или скрученное на концах, возвращается к тебе назад, но в каком виде! Испачкано, смято, черта туши, для сохранности тайны проведенная сверху, бесследно стерта.

Слуга отдает письмо со словами: «Дома не изволят быть» или «Нынче,

---

<sup>1</sup> Сэй Сенагон. Записки у изголовья. Пер. со старояпонского В. Марковой. СПб.: «Азбука», 1999. Избранные отрывки.

сказали, соблюдают День удаления, письма принять не могут».

Какая досада!

Или вот еще. Посылаешь экипаж за кем-нибудь, кто непременно обещал приехать к тебе. Ждешь с нетерпением. Слышится стук подъезжающей повозки. Кто-то кричит: «Вот, наконец, пожаловали!»

Спешишь к воротам. Но экипаж тащат в сарай, оглобли со стуком падают на землю.

Спрашиваешь:

— В чем дело?

— А дома не случилось. Говорят, изволили куда-то отбыть, — отвечает погонщик и уводит в стойло распряженного быка.

Или вот еще. Зять, принятый в семью, перестает навещать свою жену. Большое огорчение! Какая-то важная особа сосватала ему дочку одного придворного. Совестно перед людьми, а делать нечего!

Кормилица отпросилась «на часочек». Утешаешь ребенка, забавляешь. Пошлешь к кормилице приказ немедленно возвращаться... И вдруг от нее ответ: «Нынче вечером не ждите». Тут не просто в уныние придешь, этому имени нет, гнев берет, до чего возмутительно!

Как же сильно должен страдать мужчина, который напрасно ждет свою возлюбленную!

Или еще пример.

Ожидаешь всю ночь. Уже брезжит рассвет, как вдруг — тихий стук в ворота. Сердце твое забилося сильнее, посылаешь людей к воротам узнать, кто пожаловал.

Но называет свое имя не тот, кого ждешь, а другой человек, совершенно тебе безразличный. Нечего и говорить, какая тоска сжимает тогда сердце!

## **ТО, ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ СЕРДЦЕ СИЛЬНЕЕ БИТЬСЯ**

Как взволновано твое сердце, когда случается:

Кормить воробьиных птенчиков.

Ехать в экипаже мимо играющих детей.

Лежать одной в покоях, где курились чудесные благовония.

Заметить, что драгоценное зеркало уже слегка потускнело.

Слышать, как некий вельможа, остановив свой экипаж у твоих ворот, велит слугам что-то спросить у тебя.

Помыв волосы и набелившись, надеть платье, пропитанное ароматами.

Даже если никто тебя не видит, чувствуешь себя счастливой.

Ночью, когда ждешь своего возлюбленного, каждый легкий звук заставляет тебя вздрагивать: шелест дождя или шорох ветра.

## **ТО, ЧТО РАДУЕТ СЕРДЦЕ**

Прекрасное изображение женщины на свитке в сопровождении многих искусно написанных слов.

На обратном пути с какого-нибудь зрелища края женских одежд выбиваются из-под занавесок, так переполнен экипаж. За ним следует большая свита, умелый погонщик гонит быка вовсю.

Сердце радуется, когда пишешь на белой и чистой бумаге из Митиноку такой тонкой-тонкой кистью, что кажется, она и следов не оставит.

Крученые мягкие нити прекрасного шелка.

Во время игры в кости много раз подряд выпадают счастливые очки.

Гадатель, превосходно владеющий своим искусством, возглашает на берегу реки заклятия против злых чар.

Глоток воды посреди ночи, когда очнешься от сна.

Томишься скукой, но вдруг приходит гость, в обычное время не слишком тебе близкий. Он сообщает последние светские новости, рассказывает о разных событиях, забавных, горестных или странных, о том, о другом... Во всем он осведомлен, в делах государственных или частных, обо всем говорит толково и ясно. На сердце у тебя становится весело.

Посетив какой-нибудь храм, закажешь там службу. Бонза в храме или младший жрец в святилище против обыкновения читает молитвы отчетливо, звучным голосом. Приятно слушать.

## **ТО, ЧТО РОДИТ ТРЕВОГУ**

Сердце матери, у которой сын-монах на двенадцать лет удалился в горы.

Приезжаешь безлунной ночью в незнакомый дом. Огонь в светильниках не зажигают, чтобы лица женщин оставались скрытыми от посторонних глаз, и ты садишься рядом с невидимыми тебе людьми.

Еще не знаешь, насколько можно доверять вновь нанятому слуге. Он послан в чей-то дом с ценными вещами — и не спешит вернуться!

Ребенок, который еще не говорит, падает навзничь, кричит, барахтается и никому не дает взять себя на руки.

## **ТО, ЧТО ПРИЧИНЯЕТ ДОСАДУ**

Вы послали кому-нибудь письмо или ответ на присланное вам письмо, и после того, как гонец уже ушел, вам приходит в голову, что несколько слов надо бы непременно заменить.

Вы наспех зашивали что-то. Казалось, работа закончена, но, выдернув иглу, вдруг видите, что забыли завязать узелок на нитке. Досадно также, когда заметишь, что шила что-то наизнанку.

## **ТО, ЧТО ПОРАЖАЕТ НЕПРИЯТНОЙ НЕОЖИДАННОСТЬЮ**

Чистишь до блеска гребень для украшения волос, вдруг он за что-то зацепился — и ломается.

Экипаж перевернулся. Казалось бы, такое громоздкое сооружение должно было бы устойчиво держаться на колесах. Не веришь своим глазам! Это как сон — поразительный и нелепый.

Кто-то, нисколько не смущаясь, сболтнет такую мерзость, что всем становится не по себе.

Всю ночь, всю долгую ночь до рассвета проводишь в ожидании: «Он должен прийти!» На заре забудешься неверным сном. Вдруг кар-р, кар-р! — закричит ворона. Очнешься от дремоты и видишь: солнце уже высоко. Какая тягостная неожиданность!

Нечаянно покажешь любовное письмо как раз тому, кто не должен был бы знать о нем. Опомнишься — какой ужас.

Кто-нибудь бросает прямо тебе в лицо колкий намек, с уверенным видом рассуждая о том, чего не видел и не знает, а ты не можешь и словом возразить. Такое чувство, будто что-то внезапно опрокинулось.

## **ТО, О ЧЕМ СОЖАЛЕЕШЬ**

Во дни празднества Госэти или Поминовения святых имен Будды вместо снега сыплет дождь с потемневшего сумрачного неба.

Ждешь с нетерпением праздника или иного торжества, как вдруг объявлено императорское Удаление от скверны. Все приготовления были закончены, но в последнюю минуту церемония отменена.

Пошлешь слугу за другом, ожидая, что он непременно придет. Может быть, тебе хочется заняться с ним музыкой или показать ему что-нибудь. Но вот посланный возвращается и сообщает: «Он занят, не сможет

прийти». Как не пожалеть об этом!

Чтобы посетить храм или полюбоваться красивым видом, дамы, примерно одного и того же звания, отправились вместе из дворца, где они служат.

Дамы не наряжались в лучшие платья: осторожность не мешает в дороге. Но края их одежд красивыми волнами выбегают из-под занавесок экипажа. Увы, восхищаться некому!

Никто из знатных людей не встречается на дороге, ни на коне, ни в экипаже. Какая досада!

«Уж хоть бы простолюдин какой-нибудь попался», — вздыхают дамы. Очарованный их изяществом, он стал бы рассказывать о них своему господину. Все лучше, чем ничего.

Не мудрено, что дамы в большом огорчении.

## **ТО, ОТЧЕГО ВЧУЖЕ БЕРЕТ СТЫД**

Тайники сердца мужчины, склонного к любовным похождениям.

Вор притаился в углу и, незаметно для всех, подсматривает. Пользуясь темнотой, кто-то украл вещицу и спрятал у себя за пазухой. Должно быть, вору забавно видеть, как другой человек делит с ним его сердечную склонность.

Монаху с чутким слухом приходится часто смущаться, когда он ночью читает молитвы в знатном доме.

Собираются молоденькие прислужницы, начинают судачить и высмеивать людей. Монах все слышит через тонкую перегородку, ему тяжело и совестно.

Иногда старшая придворная дама пробует их пристыдить:

— Что за поведение! Не шумите так!

Им хоть бы что! Продолжают болтать, пока не заснут от усталости... А монах долго не может опомниться от стыда.

Мужчина уже охладел к своей возлюбленной, но он старается обманными речами укрепить в ней доверие к его чувству. Это постыдно!

И еще хуже, если мужчина, который пользуется славой человека искреннего в любви и добросердечного, ведет себя так, что женщина даже и усомниться в нем не может. А между тем он не только лукавит перед ней в глубинах своей души, но и на словах открыто предает ее. Он рассказывает о своей возлюбленной сплетни другим женщинам, точно так же, как чернит их в беседах с ней.

А она, понятно, не подозревает этого и радуется, слыша, как он



умаляет других. Значит, любит ее одну. Какой низкий обман!

Зачем же тогда ей смущаться, если она встретит на своем пути другого человека, который хоть немного любит ее? Пусть прежний друг сочтет ее бессердечной, она вправе порвать с ним, в этом нет ничего постыдного.

Разлука трудна для женщины. Она сожалеет о прошлом, страдает, а мужчина остается равнодушным. «Что у него за сердце?» — с болью думает она.

Но самое ужасное, когда мужчина обольстит какую-нибудь придворную даму, у которой нет в жизни опоры, и после бросит ее, беременную, на произвол судьбы. Знать, мол, ничего не знаю.

### **ТО, ОТ ЧЕГО СТАНОВИТСЯ НЕЛОВКО**

Попросишь слугу доложить о твоём приезде, а к тебе из глубины дома выходит кто-то другой, вообразив, что пришли именно к нему. И совсем конфузно, если у тебя в руках подарок.

Скажешь в разговоре дурное на чей-либо счет, а ребенок возьми и повтори твои слова прямо в лицо тому самому человеку!

Кто-то, всхлипывая, рассказывает грустную историю.

«В самом деле, как это печально!» — думаешь ты, но, как назло, не можешь выжать из себя ни одной слезинки.

Тебе совестно, и ты пытаешься строить плачевную мину, притворяешься безмерно огорченной, но нет. Не получается. А ведь в другой раз услышишь радостную весть — и вдруг побегут непрошенные слезы.

### **ТО, ОТ ЧЕГО СЖИМАЕТСЯ СЕРДЦЕ**

Сердце сжимается:

Когда глядишь на состязания всадников.

Когда плетешь из бумаги шнурок для прически.

Родители твои жалуются на нездоровье и выглядят хуже обычного. А если в это время ходит дурное поветрие, тут уж тебя возьмет такая тревога, что ни о чем другом и думать не можешь.

А как сжимается сердце, когда маленький ребенок не берет грудь и заливается криком даже у кормилицы на руках.

В доме ты впервые слышишь незнакомый голос. Это одно уже волнует. И становится совсем не по себе, если кто-либо из твоих собеседников вдруг начнет разводить сплетни про того человека.

Войдет в комнату кто-то тебе ненавистный — и душа замирает.

Странная вещь — сердце, как легко его взволновать!

Вчера женщину в первый раз навестил возлюбленный — и вот на другое утро письмо от него запаздывает.

Пусть это случилось с другой, не с тобой, все равно сердце сжимается в тревоге за нее.

### **ТО, ЧТО ВНУШАЕТ ОПАСЕНИЯ**

Зять с изменчивым сердцем, который проводит все ночи вдали от своей жены.

Щедрый на посулы, но лживый человек, когда он, делая вид, что готов услужить вам, берется за какое-нибудь очень важное поручение.

Корабль с поднятыми парусами, когда бушует ветер.

Старик лет семидесяти—восемидесяти, который занедужил и уже много дней не чувствует облегчения.

### **ТО, ЧТО СТРАШИТ ДО УЖАСА**

Раскат грома посреди ночи.

Вор, который забрался в соседний дом.

Если грабитель проник в твой собственный дом, невольно потеряешь голову, так что уже не чувствуешь страха.

Пожар поблизости безмерно страшен.

### **ТО, ЧТО РАДУЕТ**

Кончишь первый том еще не читанного романа. Сил нет, как хочется достать продолжение, и вдруг увидишь следующий том.

Кто-то порвал и бросил письмо. Поднимешь куски, и они сложатся так, что можно прочитать связные строки.

Тебе приснился сон, значение которого показалось зловещим. В страхе и тревоге обратишься к толкователю снов и вдруг узнаешь, к великой твоей радости, что сновидение это ничего дурного не предвещает.

Перед неким знатным человеком собралось целое общество придворных дам.

Он ведет рассказ о делах минувших дней или о том, что случилось в наши времена, а сам поглядывает на меня, и я испытываю радостную гордость!

Заболел человек, дорогой твоему сердцу. Тебя терзает тревога, даже когда он живет тут же, в столице. Что же ты почувствуешь, если он где-

нибудь в дальнем краю? Вдруг приходит известие о его выздоровлении — огромная радость!

Люди хвалят того, кого ты любишь. Высокопоставленные лица находят его безупречным. Это так приятно!

Стихотворение, сочиненное по какому-нибудь поводу — может быть, в ответ на поэтическое послание, — имеет большой успех, его переписывают на память. Положим, такого со мной еще не случилось, но я легко могу себе представить, до чего это приятно!

Один человек — не слишком тебе близкий — прочел старинное стихотворение, которое ты слышишь в первый раз. Смысл не дошел до тебя, но потом кто-то другой объяснил его, к твоему удовольствию.

А затем ты вдруг найдешь те самые стихи в книге и обрадуешься им: «Да вот же они!»

Душу твою наполнит чувство благодарности к тому, кто впервые познакомил тебя с этим поэтическим творением.

Удалось достать стопку бумаги Митиноку или даже простой бумаги, но очень хорошей. Это всегда большое удовольствие.

Человек, в присутствии которого тебя берет смущение, попросил тебя сказать начальные или конечные строки стихотворения. Если удастся сразу вспомнить, это большое торжество. К несчастью, в таких случаях сразу вылетает из головы то, что, казалось бы, крепко сидело в памяти.

Вдруг очень понадобилась какая-то вещь. Начнешь искать ее — и она сразу попала под руку.

Как не почувствовать себя на вершине радости, если выиграешь в состязании, все равно каком!

Я очень люблю одурочить того, кто надут спесью. Особенно если это мужчина...

Иногда твой противник держит тебя в напряжении, все время ждешь: вот-вот чем-нибудь да оплатит. Это забавно! А порой он напускает на себя такой невозмутимый вид, словно обо всем забыл... И это тоже меня смешит.

Я знаю, это большой грех, но не могу не радоваться, когда человек, мне ненавистный, попадет в скверное положение.

Готовясь к торжеству, пошлешь платье к мастеру, чтобы отбил шелк до глянца. Волнуешься, хорошо ли получится! И о радость! Великолепно блеснит.

Приятно тоже, когда хорошо отполируют шпильки — украшения для

волос...

Таких маленьких радостей много!

Долгие дни, долгие месяцы носишь на себе явные следы недуга и мучаешься им. Но вот болезнь отпустила — какое облегчение! Однако радость будет во сто крат больше, если выздоровел тот, кого любишь.

Войдешь к императрице и видишь: перед ней столько придворных дам, что для меня места нет. Я сажусь в стороне, возле отдаленной колонны. Государыня замечает это и делает мне знак: «Сюда!»

Дамы дают мне дорогу, и я — о счастье! — могу приблизиться к государыне.

## Мишель Монтень

### ОПЫТЫ<sup>1</sup>

**Монтень (Montagne) Мишель Эйкем де** (1533—1592) — французский философ эпохи Возрождения, сторонник философии скептицизма. Основное сочинение — «Опыты» в двух томах (русское издание — 1954—1960), включенные в XVII веке Ватиканом в список запрещенных книг. Доказывал ограниченность и историческую изменчивость человеческого познания, необходимость постоянного совершенствования, отрицал бессмертие души. В этике настаивал на веротерпимости и доброжелательности как основаниях нравственности.

### О СТРАХЕ

Obstupui, steteruntque comae,  
et vox faucibus haesit<sup>2</sup>

Я отнюдь не являюсь хорошим натуралистом (как принято выражаться), и мне не известно, посредством каких пружин на нас воздействует страх, но как бы там ни было, это — страсть воистину поразительная, и врачи говорят, что нет другой, которая выбивала бы наш рассудок из положенной ему колеи в большей мере, чем эта. И впрямь, я наблюдал немало людей, становившихся невменяемыми под влиянием страха; впрочем, даже у наиболее уравновешенных страх, пока длится его приступ, может порождать ужасное ослепление. Я не говорю уже о людях невежественных и темных, которые видят со страху то своих вышедших из могил и завернутых в саваны предков, то оборотней, то домовых или еще каких чудищ. Но даже солдаты, которые, казалось бы, должны меньше других поддаваться страху, не раз принимали, ослепленные им, стадо овец за эскадрон закованных в броню всадников, камыши и тростник за латников и копейщиков, наших товарищей по оружию за врагов и крест белого цвета за красный.

Случилось, что, когда принц Бурбонский брап Рим, одного знаменщика, стоявшего на часах около замка св. Ангела, охватил при первом же сигнале тревоги такой ужас, что он бросился через пролом, со знаменем в руке, вон из города, прямо на неприятеля, убежденный, что направляется в город, к своим; и только увидев солдат принца Бурбонского, двинувшихся ему навстречу, — ибо они подумали, что это

---

<sup>1</sup> Монтень М. Опыты. В трех книгах. М.: Наука, 1980. Кн.1—2, С.23—26, 71—74, 634—640 (с сокращ.) Пер. А.С. Бобовича.

<sup>2</sup> Я оцепенел; волосы мои встали дыбом, и голос замер в гортани (*лат.*).

вылазка, предпринятая осажденными, — он, наконец, опомнившись, повернул вспять и возвратился в город через тот же пролом, через который вышел только затем, чтобы пройти свыше трехсот шагов в сторону неприятеля по совершенно открытому месту.

Подобный страх овладевает иногда множеством людей. Во время одного из походов Германика против аллеманов два значительных отряда римлян, охваченных ужасом, бросились бежать в двух различных направлениях, причем один из них устремился как раз туда, откуда уходил другой.

Страх то окрыляет нам пятки, как в двух предыдущих примерах, то, напротив, пригвождает и сковывает нам ноги, как можно прочесть об императоре Феофиле, который, потерпев поражение в битве с агарянами, впал в такое безразличие и такое оцепенение, что не был в силах даже бежать: *adeo, pavor etiam auxilia formidat*<sup>1</sup>. Кончилось тем, что Мануил, один из главных военачальников, схватил его за плечо и встряхнув, как делают, чтобы пробудить человека от глубокого сна, обратился к нему с такими словами: «Если ты не последуешь сейчас же за мною, я предам тебя смерти, ибо лучше расстаться с жизнью, чем, потеряв царство, сделаться пленником».

Крайняя степень страха выражается в том, что, поддаваясь ему, мы даже проникаемся той самой храбростью, которой он нас лишил в минуту, когда требовалось исполнить свой долг и защитить свою честь. При первом крупном поражении римлян во время войны с Ганнибалом — в этот раз командовал ими консул Семпроний — один римский отряд численностью до десяти тысяч пехоты, оказавшись во власти страха и не видя, в своем малодушии, иного пути спасения, бросился напролом, в самую гущу врагов, и пробился сквозь них с вызывающей изумление дерзостью, нанеся тяжелый урон карфагенянам. Таким образом, он купил себе возможность позорно бежать за ту же самую цену, которою мог бы купить блистательную победу. Вот чего я страшусь больше самого страха.

Вообще же страх ощущается нами с большею остротой, нежели остальные напасти.

Многих из тех, кого помяли в какой-нибудь схватке, израненных и еще окровавленных, назавтра можно снова повести в бой, но тех, кто познал, что представляет собой страх перед врагом, тех вы не сможете заставить хотя бы взглянуть на него. Все, кого постоянно снедает страх утратить имущество, подвергнуться изгнанию, впасть в зависимость, живут в постоянной тревоге; они теряют сон, перестают есть и пить, тогда как

---

<sup>1</sup> До такой степени страх заставляет трепетать даже перед тем, что могло бы оказать помощь (*лат.*).

бедняки, изгнанники и рабы зачастую живут столь же беспечно, как все прочие люди. А сколько было таких, которые из боязни перед муками страха повесились, утопились или бросились в пропасть, убеждая нас воочию в том, что он еще более несносен и нестерпим, чем сама смерть.

Греки различали особый вид страха, который ни в какой степени не зависит от несовершенства наших мыслительных способностей. Такой страх, по их мнению, возникает без всяких видимых оснований и является внушением неба. Он охватывает порою целый народ, целые армии. Таким был и тот приступ страха, который причинил в Карфагене невероятные бедствия. Во всем городе слышались лишь дикие вопли, лишь смятенные голоса. Всюду можно было увидеть, как горожане выскакивали из домов, словно по сигналу тревоги, как они набрасывались один на другого, ранили и убивали друг друга, будто это были враги, вторгшиеся, чтобы захватить город. Смятение и неистовства продолжались до тех пор, пока молитвами и жертвоприношениями они не смирили гнева богов.

Такой страх греки называли паническим.

## О ГНЕВЕ

Ни одна страсть не помрачает в такой мере ясность суждения, как гнев. Никто не усомнится в том, что судья, вынесший обвиняемому приговор в припадке гнева, сам заслуживает смертного приговора. Почему же в таком случае отцам и школьным учителям разрешается сечь и наказывать детей, когда они обуреваемы гневом? Ведь это не обучение, а месть. Наказание должно служить для детей лечением, но ведь не призвали бы мы к больному врача, который пылал бы к нему яростью и гневом.

Мы сами, желая быть на высоте, никогда не должны были бы давать волю рукам по отношению к нашим слугам, пока мы обуреваемы гневом. До тех пор, пока пульс наш бьется учащенно и мы охвачены волнением, отложим решение вопроса; когда мы успокоимся и остынем, вещи предстанут нам в ином свете, а сейчас нами владеет страсть, это она подсказывает нам решение, а не наш ум.

Гнев — это страсть, которая любит себя и упивается собой. Нередко, будучи выведены из себя по какому-нибудь ложному поводу, мы, несмотря на представленные нам убедительные оправдания и разъяснения, продолжаем упираться вопреки истине, вопреки отсутствию вины. У меня удержался в памяти поразительный пример подобного поведения, относящийся к древности. Пизон, человек во всех отношениях отменно добродетельный, прогневался на одного своего воина за то, что он, вернувшись с фуражировки, не смог дать ему ясного ответа, куда девался второй бывший с ним солдат. Пизон решил, что вернувшийся солдат убил своего товарища, и на этом основании, долго не раздумывая, приговорил

его к смерти. Когда осужденного привели уже к виселице, вдруг, откуда ни возьмись, появился потерявшийся солдат. Все войско необычайно обрадовалось его появлению, и после того, как оба приятеля крепко обнялись и по-братски расцеловались, палач повел их к Пизону, рассчитывая, что такой исход события доставит Пизону большое удовольствие. Но вышло как раз наоборот: со стыда и досады его еще не рассеявшийся гнев лишь еще более распалился и с молниеносной быстротой, внушенной яростью, Пизон решил, что ввиду невинности одного виноваты все трое, и отправил их всех на тот свет: первого солдата во исполнение того смертного приговора, который был ему вынесен, второго за то, что он своей отлучкой явился причиной присуждения к смерти его товарища, а палача за то, что он ослушался и не выполнил отданного ему приказа.

Те, кому приходится иметь дело с упрямыми женщинами, знают по опыту, в какое бешенство они приходят, если на их гнев отвечают молчанием и полнейшим спокойствием, не разделяя их возбуждения. Оратор Целий был по природе необычайно раздражителен. Однажды, когда он ужинал с одним знакомым, человеком мягким и кротким, тот, не желая волновать его, решил одобрять все, что бы он ни говорил, и во всем с ним соглашаться. Целий, не выдержав отсутствия всякого повода для гнева, под конец взмолился: «Во имя богов! Будь хоть в чем-нибудь не согласен со мной, чтобы нас было двое!» Точно так же и женщины: они гnevаются только с целью вызвать ответный гнев — это вроде взаимности в любви.

Пытаясь скрыть гнев, его загоняют внутрь; это напоминает мне следующий случай: однажды Диоген крикнул Демосфену, который, опасаясь, как бы его не заметили в кабачке, поспешил забиться вглубь помещения: «Чем больше ты пятишься назад, тем глубже влезаешь в кабачок». Я рекомендую лучше даже нестати вклеить оплеуху своему слуге, чем корчить из себя мудреца, поражающего своей выдержкой; я предпочитаю обнаруживать свои страсти, чем скрывать их в ущерб самому себе: проявившись, они рассеиваются и улечиваются, и лучше, чтобы жало их вышло наружу, чем отравляло нас изнутри.

Я предупреждаю тех моих домашних, которые имеют право раздражаться, о следующем. Во-первых, чтобы они сдерживали свой гнев и не впадали в него по всякому поводу, ибо он не производит впечатления и не оказывает никакого действия, если проявляется слишком часто. К бессмысленному и постоянному крику привыкают и начинают презирать его. Крик, который слышит от вас слуга, укравший что-нибудь, совершенно бесполезен; слуга знает, что это тот же крик, который он сотни раз слышал от вас, когда ему случалось плохо вымыть стакан или невовко подставить вам скамеечку под ноги. Во-вторых, я предупреждаю их, чтобы они не



гневались на ветер, то есть чтобы их попреки доходили до того, кому они предназначаются, ибо обычно они начинают браниться еще до появления виновника и продолжают кричать часами, когда его уже и след простыл. Они воюют уже не с ним, а с тенью его, и эти громы разражаются уже там, где нет тех, против кого они направлены, где никто больше ничем не интересуется, кроме того, чтобы кончилась эта суматоха.

Когда на меня находит гнев, он охватывает меня со страшной силой, но вместе с тем мои вспышки носят весьма кратковременный и потаенный характер. Сила и внезапность порыва не доводят меня все же до такого помрачения рассудка, при котором я стал бы извергать без разбора всякие оскорбительные слова, совершенно не заботясь о том, чтобы мои стрелы попадали в самые уязвимые места, — ибо я обычно прибегаю только к словесной расправе. Мои слуги легче расплачиваются за крупные проступки, чем за мелкие, ибо мелкие проступки застают меня врасплох, и со мной в таких случаях происходят то же, что с человеком, находящимся на краю глубокого обрыва: стоит ему сорваться — и он сразу же покатится и, какова бы ни была причина его падения, будет продолжать катиться вниз со всевозрастающей скоростью, пока не достигнет дна оврага.

В случае серьезных проступков я получаю то удовлетворение, что каждый считает оправданным вызываемый им гнев; в таких случаях я горжусь тем, что действую вопреки его ожиданиям: я беру себя в руки и накладываю на себя узду, ибо в противном случае, если я поддамся приступам гнева, они могут увлечь меня слишком далеко. Я стараюсь поэтому не поддаваться им, и у меня хватает силы, если я слежу за этим, отбросить повод к гневу, каким бы значительным он ни был; но если мне не удалось предупредить вспышку и я поддался ей, она увлекает меня, каким бы пустячным поводом она ни была вызвана. Ввиду этого я сговариваюсь с теми, кто может вступить со мной в пререкания, о следующем: «Если вы заметите, — говорю я им, — что я вскипел первым, предоставьте мне нестись, закусив удила; а когда настанет ваша очередь, я поступлю так же». Буря разражается только из столкновения вспышек с двух сторон. Но это может произойти лишь добровольно с обеих сторон, ибо сами по себе вспышки эти возникают не в один и тот же момент. Поэтому, если одна сторона охвачена гневом, дадим ей разрядиться, и тогда мир всегда будет обеспечен.

В заключение еще несколько слов. Аристотель утверждает, что иногда гнев служит оружием для добродетели и доблести. Это правдоподобно; но все же те, кто с этим не согласны, остроумно указывают, что это — необычное оружие: ведь обычно оружием владеем мы, а этот род оружия сам владеет нами; не наша рука направляет его, а оно направляет нашу руку, не мы держим его, а оно нас.

## **О ТОМ, ЧТО СТРАСТИ ДУШИ ИЗЛИВАЮТСЯ НА ВООБРАЖАЕМЫЕ ПРЕДМЕТЫ, КОГДА ЕЙ НЕДОСТАЕТ НАСТОЯЩИХ**

Один из наших дворян, которого мучили жесточайшие припадки подагры, когда врачи убеждали его отказаться от употребления в пищу кушаний из соленого мяса, имел обыкновение остроумно отвечать, что в разгар мучений и более ему хочется иметь под рукой что-нибудь, на чем он мог бы сорвать свою злость, и что, ругая и проклиная то колбасу, то бычий язык или окорок, он испытывает от этого облегчение. Но, право же, подобно тому, как мы ощущаем досаду, если, подняв для удара руку, не поражаем предмета, в который метили, и наши усилия растрочены зря, или, скажем, как для того, чтобы тот или иной пейзаж был приятен для взора, он не должен уходить до бесконечности вдаль, но нуждается на подобающем расстоянии в какой-нибудь границе, которая служила б ему опорой: так же, мне кажется, и душа, потрясенная и взволнованная, бесплодно погружается в самое себя, если не занять ее чем-то внешним. Нужно беспрестанно доставлять ей предметы, которые могли бы стать целью ее стремлений, и направлять ее деятельность. Плутарх говорит по поводу тех, кто испытывает чрезмерно нежные чувства к собачкам и обезьянкам, что заложенная в нас потребность любить, не находя естественного выхода, создает, лишь бы не прозябать в праздности, привязанности вымышленные и вздорные. И мы видим, действительно, что душа, теснимая страстями, предпочитает обольщать себя вымыслом, создавая себе ложные и нелепые представления, в которые и сама порою не верит, чем оставаться в бездействии. Вот почему дикие звери, обуреваемые от ярости, набрасываются на оружие или на камень, которые ранили их, или, раздирая себя собственными зубами, пытаются выместить на себе мучающую их боль.

Таков общераспространенный случай. И разве не остроумно сказал философ Бион о царе, который в отчаянии рвал на себе волосы: «Этот человек, кажется, думает, что плешь облегчит его скорбь». Кому из нас не случалось видеть, как жуют и глотают карты, как кусают игральную кость, чтобы выместить хоть на чем-нибудь свой проигрыш? Ксеркс велел высечь море — Геллеспонт и наложить на него цепи, он обрушил на него поток брани и послал горе Агон вызов на поединок. Кир на несколько дней задержал целое войско, чтобы отомстить реке Гинд за страх, испытанный им при переправе через нее. Калигула распорядился снести до основания прекрасный во всех отношениях дом из-за тех огорчений, которые претерпела в нем его мать.

В молодости я слышал о короле одной из соседних стран, который, получив от бога славную трепку, поклялся отмстить за нее; он приказал, чтобы десять лет сряду в его стране не молились богу, не вспоминали о нем и, пока этот король держит в своих руках власть, даже не верили в него. Этим рассказом подчеркивалась не столько вздорность, сколько бахвальство того народа, о котором шла речь: оба эти порока связаны неразрывными узами, но в подобных поступках проявляется, по правде говоря, больше заносчивости, нежели глупости.

Впрочем, мы никогда не кончим, если захотим высказать все, что можно, в осуждение человеческой несдержанности.

**Альфред Хичкок**

**ВОСКОВЫЕ ФИГУРЫ (РАССКАЗ А.М.**

**БАРРИДЖА)<sup>1</sup>**

**Хичкок (Hitchcock) Альфред Джозеф** (1899–1980) – английский кинематографист, сценарист и режиссер, признанный мастер жанра «триллер». Изучал искусство в Лондонском Университете, карьеру в кино начал в 1919 году, подготавливая субтитры для немых фильмов. Свой первый фильм снял в 1925 году, последний – в 1976. Помимо постановки фильмов, писал короткие рассказы, которые представлял как услышанные от своих знакомых. Ниже приводится один из таких рассказов.

В то время как служители Музея восковых фигур Мэринера выпроваживали через застекленную дверь последних посетителей, директор, сидя за письменным столом в своем кабинете, беседовал с Раймондом Хьюсоном.

Директор был довольно молодым крепким блондином среднего роста. Он умел себя подать и — не допуская при этом перехлеста — считал престижным элегантно одеваться. Чего нельзя было сказать о Раймонде Хьюсоне. Одежда его, некогда хорошего покроя, хотя он и следил за ней тщательно, начинала намекать на первые признаки жизненных неудач хозяина. Это был маленький и хрупкий мужчина с поредевшей шевелюрой. Держался он вполне уверенно, а производил впечатление человека вечно настороженного, как будто привыкшего к тому, что он получит от ворот поворот. Его внешность выдавала, кем он был на самом деле: существом скорее одаренным, чем заурядным, но из-за неуверенности в себе терпящим в жизни неудачу за неудачей.

Директор говорил:

— В вашей просьбе есть что-то необычное. В общем-то, мы уже три раза на этой неделе отказали подобным претендентам, молодым типам, поспорившим со своими приятелями. Разрешая людям провести ночь в нашей «Пещере убийц», мы ничего не выигрываем, зато много теряем. Если бы я позволил это кому-нибудь и этот кто-нибудь потерял бы от страха голову, в каком бы положении я оказался? Но поскольку вы журналист, это несколько меняет дело.

Хьюсон улыбнулся:

---

<sup>1</sup> Страх. / Сост. П.С. Гуревич. М. Алетейа, 1998. С.358—371. Пер. Ж. Кузнецовой (с издания: The Abominable Stones. — L., 1968).

— Я полагаю, вы хотите сказать, что журналистам нечего терять: я имею в виду голову?

— Нет, нет, ну что вы, — рассмеявшись, подхватил директор. — Наоборот, в основном вас принимают за людей способных. В данном же случае мы кое-что даже выиграем: бесплатную рекламу, которая принесет выгоду!

— Вот именно, — согласился Хьюсон, — посему, я надеюсь, мы договоримся.

Директор музея, все еще смеясь, воскликнул:

— О! Предвижу, что вы собираетесь мне сказать. Вы хотите, чтобы вам заплатили вдвойне, не так ли? Рассказывали, что в Музее мадам Тюссо несколько лет назад якобы заплатили сто фунтов стерлингов человеку, который провел ночь в «Комнате ужасов». Вы, конечно, не думаете, что мы делаем или сделаем подобное предложение. А... как называется ваша газета, господин Хьюсон?

— На сегодня я — независимый журналист, — признался Хьюсон. — Мне платят за публикации в нескольких газетах. Уверен, кстати, что мне удастся без всяк труда опубликовать эту статью. Скорее всего, ее немедленно примет «Морнинг Эко», поскольку тема сенсационная: «Ночь, проведенная с убийцами Мэринера». Да не найдется ни одной газеты, которая устояла бы при подобном предложении.

Директор потер подбородок.

— Ну и как вы собираетесь преподнести это?

— Я напишу жестко, конечно, но с элементами юмора, чтобы несколько смягчить тон.

Кивнув, директор протянул журналисту футляр с сигаретами.

— Ну что ж, господин Хьюсон, — заключил он беседу, — публикуйте свою статью в «Морнинг Эко», а купюра в пять фунтов стерлингов будет вас ждать, и вы сможете получить ее, когда у вас появится такое желание. Но прежде должен вас предупредить, что испытание, которое вам предстоит, отнюдь не безобидно. Мое желание — быть в вас абсолютно уверенным, да, собственно, чтобы и вы сами в себе уверились. Я бы ни за что не осмелился на такой эксперимент. Все эти манекены я видел и одетыми, и раздетыми. Я знаю также все о способе их изготовления. Я могу прогуливаться среди них, если меня кто-нибудь сопровождает, и быть совершенно спокойным, словно манекены — это кегли, но провести здесь ночь я совершенно не в состоянии.

— Почему? — спросил Хьюсон.

— Не знаю. Не нахожу этому вразумительного объяснения. Я не верю в привидения, а уж если б и верил, то скорее ожидал бы их встретить там, где они когда-то совершили преступление, или там, где покоится их прах, а

не в музее, в котором случайно собрали их восковые подоби́я. Но у меня не хватило бы мужества просидеть рядом с ними ночь, да еще знать, что глаза их неотрывно следят за мной. В общем-то, эти манекены скопированы с жутчайших типов, самых омерзительных, каких только знало человечество, и публично я никогда не осмелился бы признаться, что приходят поглазеть на них люди, движимые не самыми благородными порывами. Сама атмосфера этого места неприятна. А если вас она волнует и вы к ней чувствительны, то я предупреждаю вас об очень дурной ночи, которую вам предстоит там провести.

Хьюсон знал это с той самой минуты, когда идея зародилась в его голове. Он испытывал нечто болезненное, стоило ему только подумать об этом, однако непринужденно улыбнулся директору музея. У него на руках жена и дети. А в последний месяц он пробавлялся заметками для отдела хроники и снимал проценты со своих скромных сбережений, таявших на глазах. На этот раз удача улыбалась ему, удача, которую он не смел упустить: стоимость необычной статьи в «Морнинг Эко» плюс купюра в пять фунтов стерлингов. С такими деньгами хотя бы неделю он будет чувствовать себя богатым. Или хоть две недели почувствует себя свободным от денежных затруднений. Кроме того, если вдруг репортаж окажется удачным, ему могут предложить постоянное место в газете.

— Жизнь нонконформистов и журналистов сурова, — сказал он. — Ночь в вашей «Пещере убийц» будет отнюдь не веселой, это явно не столь комфортабельное местечко, как гостиничный номер. Но не думаю, что ваши восковые персоны меня смутят.

А вы не суеверны?

Хьюсон рассмеялся:

— Решительно нет.

— Но вы — человек пишущий, а значит, обладаете большим воображением.

— Заведующий отделом информации одной газеты, на которую я работал, постоянно жаловался, что как раз воображения-то мне не хватает. Голый факт мало значит в нашей профессии, газеты не любят держать своих читателей только на «хлебе и воде».

Директор улыбнулся и встал.

— Прекрасно, — сказал он. — Последние посетители, кажется, ушли. Я сейчас распоряжусь, чтобы на манекены не надевали их обычные чехлы, и предупрежу охрану, что вы пробудете здесь до утра. А потом отведу вас вниз и покажу помещение.

Он сказал несколько слов по телефону и повесил трубку.

— К сожалению, вынужден поставить вам одно условие — не курить. Сегодня после обеда в «Пещере убийц» послышался крик: «Пожар!

Горим!» Не знаю, кто поднял тревогу, но она оказалась ложной. К счастью, было мало народу, иначе не миновать бы паники. А теперь отправились, если вы готовы.

Хьюсон следовал за директором через несколько залов, где служащие покрывали чем-то вроде саванов королей и королей Англии, генералов и знаменитых государственных деятелей, прошлых и нынешних поколений, одним словом, всех представителей человечества, репутация которых, дурная или добрая, дала им возможность на подобного рода бессмертие. Директор задержался лишь однажды, отдавая распоряжение служащему поставить кресло в «Пещере убийц».

— Боюсь, это все, что мы в состоянии для вас сделать, — сказал он Хьюсону. — Надеюсь, вы сможете немного поспать.

Он провел Хьюсона через какую-то дверцу и обогнал его на лестнице, сложенной из камня, плохо освещенной, производящей мрачное впечатление спуска в средневековую башню. В коридоре цокольного этажа уже стояли некоторые кошмарные приспособления, предвещающие «Пещеру убийц»: реликвии инквизиции, козлы из средневекового замка, орудия пыток и другие свидетельства эпохи жестокости. Коридор кончался «Пещерой убийц».

Она была неправильной формы, со сводчатым потолком, тускло освещенная матовыми шарами, скрывающими лампочки. Здесь преднамеренно подчеркивалась таинственность, вызывающая беспокойство, заставляющая говорить вполголоса. Воздух был напоен запахами часовни, но не той, где возносили молитвы Христу, а скорее той, где совершались черные мессы.

Восковые фигуры убийц располагались на маленьких пронумерованных постаментах. Знаменитости недавнего времени стояли бок о бок с криминальными «звездами» прошлого. Тертэл, убийца Вэйра, застыл неподвижно, словно окаменевший. Оцепенел и Лефрэф, несчастный маленький сноб, который убивал, воображая себя вельможей. Метрах в пяти от него восседала госпожа Томпсон, сексуально озабоченная особа, которая была приговорена к смерти через повешение. Чарльз Пис, единственный в этой компании не пытавшийся даже скрыть свое истинное лицо и свою причастность к преступному миру, дышал злобой и жестокостью. Два недавних приобретения: Браун и Кеннади — высились между госпожой Дайер и Патриком Мэхоном.

Директор останавливал Хьюсона перед некоторыми именитыми личностями и произносил:

— Вот Крайпен, думаю, вы узнали его. Такое ничтожное, незначительное существо, что трудно себе даже представить подобного. Казалось, он и мухи не обидит. А вот Армстронг. Вид бесхитростного

славного деревенщины, не так ли? А вот старина Вакье. Его ни с кем не спутаешь из-за его бороды. Ну и, конечно, этот самый...

— Кто это? — прервал его тихим шепотом Хьюсон, показывая пальцем на следующую восковую фигуру.

— О! Я как раз добирался до него, — сказал директор, не повышая тона. — Подойдите и посмотрите на него хорошенько. Это наша знаменитость. Он — единственный из всех здешних представителей, который не был повешен.

Манекен, которым заинтересовался Хьюсон, представлял крошечного худенького человечка, ростом не выше метра пятидесяти пяти сантиметров. Усы, тоже из воска, огромные очки и пальто в виде накидки. Прямо-таки пародия на француза, каких часто можно увидеть на лондонской сцене. Хьюсон не смог бы объяснить, почему это кроткое лицо показалось ему столь отвратительным. Он отступил на шаг и, несмотря на присутствие директора, сделал над собой усилие, чтобы снова взглянуть на эту восковую личность.

— А кто он?

— Это — доктор Бурдэтт.

Хьюсон неуверенно покачал головой.

— Мне кажется, я слышал это имя, но не помню, при каких обстоятельствах.

— Вы бы скорее вспомнили, будь вы французом, — ответил директор. — Долгие месяцы он наводил страх на весь Париж. Днем он лечил больных, а ночью во время припадков перерезал им горло. Он убивал только из удовольствия, причем всегда одним способом: бритвой. Совершив последнее преступление, он оставил улику, которая и позволила полиции напасть на его след. Одна улика вывела на другую, и вскоре полиции стало ясно, что она обнаружила парижского Джека-Потрошителя. С такой массой неопровержимых доказательств преступника полагалось отправить либо в психушку, либо на эшафот.

Однако в тот момент наш друг повел себя более умно, чем полиция. Когда он понял, что ему расставлена ловушка, он таинственно исчез, и с тех пор все полиции мира тщательно ищут его. Должно быть, он покончил с собой, но ему удалось это сделать так, что труп не обнаружили нигде. Пара преступлений подобного рода была совершена уже после его исчезновения. Но и это не мешает считать его мертвым почти наверняка, эксперты полагают, что новые убийства — дело рук имитатора. Любопытно, не так ли, что знаменитые убийцы всегда имеют подражателей? Хьюсон содрогнулся и переступил с ноги на ногу.

— Не нравится мне этот тип, — проворчал он. — Поглядите-ка на его глаза!



— Да, данный экспонат — истинное произведение искусства. Такое впечатление, что его глаза вас пожирают. Вглядитесь! Он удивительно реалистичен, ведь Бурдэтт занимался гипнозом, он гипнотизировал свою жертву. Если бы он действовал иначе, то невольно напрашивается вопрос, как такой крошечный человек мог справиться с подобной кошмарной работенкой. На его жертвах ни разу не обнаружили следов борьбы.

— У меня впечатление, что он шевелится, — заметил Хьюсон с дрожью в голосе. Директор улыбнулся.

— А к концу ночи, боюсь, у вас будет еще больше зрительных иллюзий. Но на ключ вас здесь не закроют, вы сможете подняться этажом выше, когда почувствуете, что с вас хватит. В верхнем помещении есть сторожа. Таким образом, у вас есть компания. Не беспокойтесь, если услышите шаги. Сожалею, что не смогу прибавить света, поскольку и так зажжены все лампы. И по совершенно понятным причинам нам бы хотелось, чтобы это помещение имело возможно более мрачный вид. А теперь, я думаю, самое время вернуться в мой кабинет и выпить хорошую порцию виски, прежде чем вы приступите к своему бдению.

Ночной сторож, принеший кресло Хьюсону, был довольно забавен.

— Вам куда его поставить? — спросил он, усмехаясь. — Здесь, чтобы вы могли поболтать с Крайпером, когда устанете, ведь надоест же вам сидеть без движения? А может, тут, возле старой тетушки Дайер, которая смотрит так нежно, что трудно не ответить ей нежностью? Скажите, где?

Хьюсон улыбнулся. Болтливость этого человека развлекала его, изменила атмосферу этого места и превратила его в обычную комнату.

— Я сам устроюсь. Посмотрю, где сильнее сквозняк...

— А здесь его просто нет. Ну ладно, спокойной ночи, мистер. Если я вам понадоблюсь, я — наверху. Не подпускайте их к себе и не давайте им дотрагиваться до вашей шеи своими холодными и липкими руками. Довольствуйтесь взглядами на госпожу Дайер. Мне кажется, она в вас влюбилась.

Хьюсон расхохотался и тоже пожелал сторожу спокойной ночи. Все оказалось намного проще, чем он себе представлял. Он начал двигать кресло на колесиках и поставил его в самый центр прохода, специально повернув спинкой к доктору Бурдэтту. Совершенно по непонятной причине доктор Бурдэтт нравился ему значительно меньше, чем вся остальная компания. С легким сердцем он установил кресло в самом центре, но когда где-то наверху над ним стихли шаги сторожа, он понял, что предстоящее ему испытание не из легких.

Ровный свет озарял вереницу восковых фигур, таких же таинственных, как и живые человеческие существа. А тишина казалась нереальной, почти отвратительной, ужасающей. Чего Хьюсону не хватало, так это дыхания,

шуршания одежды, того тысячи и одного оттенка шума, которые наполняют даже те мгновения, когда самая глубокая тишина обрушивается на толпу. И воздух был такой застоявшийся, словно вода на дне пруда. В комнате не чувствовалось ни малейшего дуновения, даже такого, чтобы заставить шевельнуться занавеску, вздрогнуть штору или затрепетать тень. Его собственная тень, которая вдруг мелькнула, потому что он пошевелил ногой, была единственной, напомнившей ему о движении. «Вот так должно быть на дне моря», — подумал он и задался мыслью, как бы ему включить эту фразу в свою завтрашнюю статью.

Он вел себя мужественно с манекенами. В конце концов, ведь это просто восковые болваны. И до тех пор, пока эта мысль доминировала над всем остальным, все шло нормально. Однако, какой бы ободряющей она ни была, она не надолго удерживала его от того чувства дурноты, которая появилась под пристальным взглядом доктора Бурдэтта, смотревшего — а он это точно знал! — ему в затылок. Глаза этой восковой фигуры неотступно преследовали, терзали его, и его мучило желание обернуться.

— Ну, вот, — сказал он себе, — я начинаю нервничать. Если я сейчас обернусь, чтобы посмотреть на этого выраженного типа, это значит, я позволил себе испугаться.

А потом пронеслась другая мысль:

— Именно потому, что ты боишься, ты не смеешь посмотреть на него.

Оба голоса, казалось, ссорились между собой втихомолку минуту-две, и, наконец, Хьюсон повернулся вместе с креслом. И посмотрел на то, что было у него за спиной.

Среди многочисленных манекенов, населявших комнату, одеревенелых и лишенных естества, фигура отвратительно крошечного доктора отличалась своей значительностью, может быть потому, что свет падал прямо на его лицо. Видимость мягкой кожи, которую мастеровитый творец сумел придать воску, заставила Хьюсона вздрогнуть. Глаза его встретились на секунду с глазами доктора, на секунду, которая показалась ему вечностью, а потом ему удалось отвести взгляд.

— Но это такая же восковая имитация, похожая на остальных, — прошептал Хьюсон. — Вы все здесь восковые фигуры!

Да, это так, они были всего лишь восковыми фигурами, но восковые фигуры не двигаются. Не отметив ни малейшего движения, он все-таки подозревал, что за те несколько секунд, на которые он отвернулся, чтобы посмотреть назад, произошло легкое, едва заметное изменение в группе манекенов, расположенной перед его креслом. Например, Крайпен повернулся на один градус влево. «Или, может быть, — подумал Хьюсон, — я поставил кресло не совсем на то место». Один из двух — Филд или Грей — точно двинул руками. Хьюсон на мгновение задержал дыхание,

потом глубоко вздохнул, чтобы вновь вернуть все свое мужество, как человек, который собирается поднять с пола штангу. Он еще раз вспомнил слова заведующего отделом информации и с горечью рассмеялся:

— И они считают, что мне не хватало воображения!

Он вытащил из кармана блокнот и стал быстро записывать:

«Мертвая тишина и тревожная неподвижность манекенов. Впечатление, будто находишься на дне моря. Гипнотизирующие глаза доктора Бурдэтта. Как только перестаешь наблюдать, кажется, что фигуры двигаются».

Он резко захлопнул блокнот и быстро взглянул направо через плечо. Никакого движения; но какое-то шестое чувство подсказало ему, что нечто задвигалось. Он бросил взгляд на Лефроя, который продолжал идиотски улыбаться, как бы говоря: «Это не я!».

Естественно, это был не он, да и никто из них: это были его собственные нервы. Но неужто речь шла о простой галлюцинации? И неужели Крайпен не сделал никакого жеста в какой-то неуловимый миг, пока его внимание отвлеклось на что-то другое? Но доверять этому маленькому человечку, Бурдэтту, было совершенно невозможно. Как только вы перестаете наблюдать за ним, он меняет положение. И остальные поступают точно так же. Он привстал с кресла. Так больше не могло продолжаться. Сейчас он уйдет отсюда. Ему уже не хотелось провести ночь с восковыми фигурами, которые, как только он отводил взгляд, начинали шевелиться.

Хьюсон опять сел. Только что он продемонстрировал свою трусость, что было полным абсурдом. Ведь это же восковые отливки, и двигаться они не могли. Именно этой мысли и надо держаться, и тогда, без сомнения, все будет отлично. Но откуда это молчаливое беспокойство вокруг него? Что-то неуловимое витало в воздухе. Что-то такое, что, в общем-то, и не нарушало тишины, но, с другой стороны, куда бы он ни обращал взор, оставалось вне поля его зрения.

Снова он резко повернулся и встретил взгляд доктора Бурдэтта, мягкий и одновременно злоеющий. Потом неожиданно откинул голову назад и оказался лицом к лицу с Крайпеном. А! На сей раз он почти поймал его с поличным. «Осторожно, старина Крайпен, да и все остальные тоже! Как только увижу, что кто-то из вас зашевелился, — разрежу на тысячу кусочков. Вы меня слышите?»

В душе он понимал, что лучше бы ему отсюда убраться. Он получил достаточно подробностей, чтобы написать свою статью. Да не одну, а целых десять статей. Ну, так почему бы не уйти? А «Морнинг Эко» и не узнает, сколько он тут пробыл, а редактор вообще над ним посмеется, в том случае, конечно, если рассказ получится удачным. Да, но ночной сторож может его выдать. И директор музея, кто его знает, не посмеется ли над

ним в открытую, над ним и над банкнотой в пять фунтов стерлингов, которая ему так нужна. Он спросил себя, спит ли Роза или еще не легла. Думает ли о нем? Ну и хохотать же она будет, когда он расскажет о том, что здесь навоображал...

Ну все, на сей раз это уже слишком! Восковые фигуры не только двигались, но и дышали. Это нестерпимо! Но ведь кто-то действительно дышал, если только не сам Хьюсон. Он застыл, прислушиваясь, и сдерживал дыхание, сколько мог, пока не прорвался глубоким вздохом. Ну, конечно же, это его собственное дыхание, если только... Если только здесь не догадались, что он прислушивается, и тоже не задержали дыхание. Хьюсон резко повернул голову и оглядел все вокруг. Отовсюду на него смотрели восковые лица без всякого выражения, а он-то воображал, что за какую-то долю секунды едва не пропустил движение руки или ноги, дрожь губ, помаргивание ресниц, словом, свидетельство присутствия человеческого разума. Впечатление было как от целого класса невыносимых учеников, которые только того и ждут, чтобы учитель отвернулся к доске, а они примутся двигаться и шептаться и, как только он, учитель, повернется к ним, вновь станут благоразумными и примерными.

Нет, так больше продолжаться не может. Решительно не может. Надо, чтобы его мысль ухватила за что-нибудь постороннее, непосредственно связанное с повседневной жизнью. Ну, например, с освещением лондонских улиц. Или вот: жил-был Раймонд Хьюсон, несостоявшийся журналист, неудачник, человек, который жил, дышал, а эти болваны, стоявшие вокруг него, были всего лишь манекенами. А, следовательно, они не могут ни двигаться, ни разговаривать. Ну и что из того, что они ростом с подлинных убийц? Их туловища сделаны из воска и опилок. Да и здесь-то они выставлены на потребу зрителям с извращенным вкусом. Ну, слава богу — теперь лучше! Да, кстати, что это за смешная история, которую ему кто-то вчера рассказывал...

Он вспомнил только часть ее, так как пристальный взгляд доктора Бурдэтта как бы бросал ему настойчивый вызов и, в конечном счете, заставил его обернуться.

Хьюсон полуобернулся, а потом повернулся и полностью, вместе с креслом. Теперь он был напротив человека со взглядом гипнотизера. Глаза журналиста расширились, а губы, сложившиеся сначала в гримасу ужаса, раздвинулись, как бы в желании укусить. И тогда он заговорил, и голос его разбудил зловещее эхо.

— Ты пошевелился, дьявол тебя побери, — закричал Хьюсон. — Да, ты пошевелился, я уверен в этом, я видел.

А потом он застыл в кресле и больше не двигался. Он смотрел прямо перед собой, словно человек, найденный замерзшим во льдах Арктики.

Жесты доктора Бурдэтта были медлительны и размеренны. Он спустился с постамента с такой же осторожностью, с какой дама сходит с подножки автобуса. Подиум, на котором стояли скульптуры, был сантиметрах в шестидесяти от пола, и поверх него тянулся огораживающий его красный бархатный шнур. Доктор Бурдэтт приподнял шнур и прошел под ним, как под аркой. Спустил ногу на пол и сел на край подиума, как раз напротив Хьюсона. А потом, сделав едва заметное движение головой, сказал на безупречном английском, в котором угадывался мягкий иностранный акцент:

— Добрый вечер! До тех пор, пока я не услышал разговор между почтенным директором этого заведения и вами, я и не подозревал, что мне представится возможность обзавестись собеседником на эту ночь. Вы не можете ни двигаться, ни говорить без моего соизволения, зато вы прекрасно меня слышите. Что-то мне подсказывает, что вы... Ну, как бы это выразиться? Нервничаете. Мой дорогой сэр, я хочу, чтобы у вас не было никаких иллюзий. Я не похож ни на одно из этих презренных изваяний. Нет. Я — доктор Бурдэтт, собственной персоной.

Он остановился, откашлялся и подвигал ногами.

— Извините, но я несколько одеревенел. Позвольте кое-что объяснить. В силу обстоятельств, нет нужды вам их описывать, для меня крайне желательно стало жить в Англии. Как-то вечером я находился рядом с этим зданием и вдруг наткнулся на полицейского, который рассматривал меня с явным любопытством. Думаю, он намеревался последовать за мной, а может быть, и задать мне несколько нескромных вопросов. Поэтому я смешался с толпой и вошел сюда. Заплатив еще дополнительную сумму, я получил право проникнуть в комнату, в которой мы с вами и встретились. Внезапное вдохновение открыло мне возможность избежать преследования. Я закричал: «Пожар!» — и, когда все эти идиоты бросились к лестнице, я снял с фигуры, изображавшей меня, пальто-накидку, набросил его на себя, спрятал свой манекен под подиум и поднялся на постамент на его место.

Признаюсь, вечер этот был для меня изнурительным, но, к счастью, смотрят на нас недолго, а посему время от времени я могу перевести дыхание и сделать незаметное движение. Один мальчуган закричал было, что видел, как я пошевелинулся. Родители пообещали ему, вернувшись домой, дать хорошую взбучку и оставить без сладкого. Я надеюсь, что обещание свое они не выполнили.

Описание моей персоны, которое сделал директор, было предвзятым, но, в целом, достаточно верным. Итак, я не умер. Но думаю, что будет лучше, если мир поверит в мою кончину. Рассказ о «мании», которой я был подвержен в течение долгих лет, был точен, но не слишком тонко объяснял

ее причину. Мир делится на коллекционеров и неколлекционеров. Мы не будем сейчас заниматься неколлекционерами. Коллекционеры же собирают всякие штучки-дрючки, начиная от денег и кончая пачками из-под сигарет, бабочками и спичками... Все зависит от личного вкуса. Что касается меня, то я коллекционирую человеческие глотки.

Бурдэтт прервал монолог и принялся рассматривать шею Хьюсона с интересом, смешанным с отвращением.

— Я благодарен судьбе, которая свела нас этой ночью, — продолжал он, — и мне грешно было бы жаловаться. Из соображений личной безопасности моя активность была несколько снижена в последние годы, и я рад случаю, который мне представился, чтобы удовлетворить мой довольно необычный каприз. Да, но шея у вас слишком тощая, сэр, если позволите сделать вам это субъективное замечание. Сам-то я никогда бы вас не выбрал. Я люблю людей с мясистыми шеями... С толстыми, красными шеями...

Он порылся во внутреннем кармане, вытащил какой-то предмет, который потрогал своим влажным указательным пальцем, а потом принялся спокойно перекладывать из правой руки в левую.

— Это — французская бритва, — заметил он как можно естественнее. — В Англии ими пользуются не так часто, как во Франции, но, может быть, вам такие встречались. Точат их о дерево. Обратите внимание, как остро лезвие этой бритвы. Они режут не очень глубоко, но именно так, как надо. Через мгновение вы сами сможете в этом убедиться. Сейчас я задам вам учтивый вопрос, который обычно задают все хорошо воспитанные цирюльники: эта бритва подходит вам, сэр?

Он встал. Это было незначительное, но угрожающее движение. Он подошел к Хьюсону гибкой и бесшумной походкой, будто пантера, крадущаяся в джунглях.

— Будьте любезны, приподнимите, пожалуйста, подбородок. Спасибо. Еще чуть-чуть. Еще немножко. Вот так! Прекрасно! Благодарю! Спасибо сэр... А... Спасибо...

В другом конце комнаты, в потолке, был большой витраж матового стекла, и днем сверху сюда проникали слабые лучи света. С восходом солнца эти лучи смешивались с рассеянным электрическим светом, и это добавляло еще больше ужаса той картине, которая открывалась взору.

Восковые фигуры по-прежнему стояли на своих местах в ожидании восхищения или хулы посетителей, робко бродящих среди них... В центральном проходе сидел Хьюсон, откинувшийся на спинку кресла. Подбородок его был приподнят, словно он собирался бриться, и, хотя на шее его не было ни одной царапины, он был холоден и мертв. Его газетное начальство было неправо, не веря в силу его воображения.

Доктор Бурдэтт спокойно высился на своем постаменте, наблюдая за умершим. Он не шевелился, поскольку был не способен сделать ни малейшего движения; в конечном счете, он был всего лишь восковой фигурой...

## Надежда Мандельштам

### СТРАХ<sup>1</sup>

**Мандельштам Надежда Яковлевна** (1899–1980) – вдова поэта О.Э. Мандельштама, автор посвященных ему книг мемуаров, созданных в 1960-х годах. Воспоминания Н.Я. Мандельштам, в которых нашла отражение целая эпоха, по мнению другого выдающегося поэта, Иосифа Бродского, представляют собой «взгляд на историю в свете совести и культуры». После войны десятилетиями находилась в бегах, преподавала английский язык в провинциальных институтах. В конце 1960-х переехала в Москву, занималась творческим наследием Мандельштама, которое смогла сохранить для российского читателя. Блиско дружила с Анной Ахматовой.

Кто мы такие, чтобы с нас спрашивать? Мы просто щепки, и нас несет бурный, почти бешеный поток истории... Среди щепок есть удачливые, которые умеют лавировать — то ли найти причал, то ли вырваться в главное течение, избежав водоворотов. Как кому повезет... А что поток уносит нас черт знает куда, в этом мы неповинны: разве мы полезли в него по своей воле?

Все это так, и все это не так... У человеческой щепки, даже самой заурядной, есть таинственная способность направлять поток. Щепка сама захотела плыть по течению и лишь слегка обижалась, когда попадала в водоворот. Каждый из нас в какой-то степени участвовал в том, что произошло, и отрешиваться от ответственности не стоит. Мы были абсолютно бессильны, но при этом легко сдавались, потому что не знали, что нужно защищать. Роковыми были двадцатые годы, когда люди не только осознали свою беспомощность, но еще превознесли ее и объявили устаревшим, смешным, нелепым всякое интеллектуальное, нравственное, духовное сопротивление. Оно стало признаком отсталости — нельзя сопротивляться неизбежному: исторический процесс детерминирован, как и состояние общества. Всякий член общества представляет собой единицу, щепку, каплю в бесконечном множестве таких же капель, создающих коллективное сознание. В двадцатом веке открыли коллективное сознание, снабдили его чем-то вроде кристалликов, нейтральных к добру и злу, и предложили куче клеток, организованных в человеческое общество, плыть в общем потоке, вслед за победителем. Победителем является тот, кто уловил общие тенденции истории и сумел их использовать. Как известно, наши хозяева умели предсказывать будущее, пользуясь не кофейной гущей,

---

<sup>1</sup> Мандельштам Н.Я. Вторая книга. М.: Московский рабочий, 1990. С.139—148 (с сокращ.).



а научным методами, а также действительно действенным методом устрашения и расправы не над виновными или сопротивляющимися, а над чем попало, чтобы другим было неповадно. Для этого надо было воспитать толпу, чтобы она покорно шла за победителем и верила, что он-то знает, куда движется исторический поток, и умеет им управлять. [...]

Сравнивая исторический процесс с рекой, несущей плавучий мусор, я подчеркиваю чувство стихийности и полной беспомощности, которое возникало у каждого человека, втянутого в события. В бурные периоды уклониться от участия в событиях очень трудно, почти невозможно. Люди с военным опытом принесли в мирную жизнь двадцатых и тридцатых годов теорию не реки, а управляемого движения — она напоминала им строевую службу и скорее маневры, чем военные действия, поскольку никакой враг не стрелял по их рядам, а сами они по приглашению водителей и по собственной инициативе систематически уничтожали тех, кто, по их мнению, мог выбиться из строя и нарушить порядок. В целесообразности этого занятия они не сомневались. Лишь в конце тридцатых годов кое-кто почуял, что количество жертв слишком велико. Огромное большинство не поделилось своими наблюдениями даже с женой, а детей, как правило, держали в полном неведении. Испугавшись, они стали еще старательнее и писали в газеты статьи и заявления с поношением погибших, чтобы потом погибнуть самим. Страшно перелистывать газеты, где перед гибелью человек изо всех сил проклинает тех, кто уже успел погибнуть. В том, что перед арестом им давали возможность опозориться, восхвалив террор, был какой-то изощренно дьявольский замысел.

Приняв строевую аналогию, действующее поколение отказалось от таинственного дара щепки направлять поток, а вся европейская культура строилась именно на этом сознании. Его источник — христианское учение о самоценности личности. Человек в строю не личность, а единица. Мысли строевой единицы никакой роли не играют, его мировоззрение не интересует никого — кто заглядывает в душу «пушечному мясу»? Отличиться в строю можно только походкой и повадкой. Мы когда-то с Мандельштамом увидели на Красной площади милиционера, который палочкой регулировал движение. Он так выкидывал руку, поворачиваясь, то в одну, то в другую сторону, что казалось, он выполняет солю в каком-то механизированном балете. «Он сошел с ума», — сказал Мандельштам, и мы несколько минут стояли, в ужасе наблюдая за вдохновенной точностью его движений. Это была строевая единица, которая, очутившись на индивидуальном посту, решила продемонстрировать блеск своих движений, их непереносимую отработанность. [...]

Единицы не бунтовали — они служили. Я, например, утешалась мыслью, что можно покончить с собой, если меня окончательно выкинут из

единиц и мне придется есть хлеб из чьих-нибудь милостивых рук. Страх остаться без работы всегда трясет людей самого лучшего происхождения, а о тех, у кого есть изъяны в биографии, и говорить нечего. Недавно меня навестила бывшая сослуживица, вдова несчастного скрипача, который спасся от повторного ареста, переезжая из города в город (все городишки были районными — и по возможности не центрами), и перед смертью в начале новой эры получил чистенький паспорт. Милиционер пришел к нему домой, вручил драгоценную книжку и поздравил счастливца. «Слишком поздно», — сказал умирающий скрипач. Вдова скрипача с детства получала все горести полной мерой. Она дочь священника, и в ее комнате и сейчас стоит киот, из которого давным-давно выбросили все иконы. Отцу повезло — он умер дома от рака, кажется не успев расстричься или перейти в живую церковь. Детей разбросало по всей стране — каждый стремился уехать подальше от дома, чтобы никто не знал об их происхождении. Моей сослуживице пришлось вернуться в родной город после первой беды — она вышла замуж, и мужа, мелкого журналиста, тут же посадили. Она мотнулась из Ленинграда в родной город и там доживает дни, похоронив второго мужа — скрипача.

Носит она имя первого мужа, потому что побоялась регистрироваться со вторым, и сына он перед смертью усыновил. Эта женщина дрожала всю жизнь и продолжает дрожать и сейчас, а я не могу, по совести сказать, что для дрожи нет оснований. Я, например, не дрожу только потому, что у меня нет сына, стихи напечатаны, и я себе сказала: «Хватит — надрожалась...» Сейчас, конечно, в миллион раз меньше оснований для дрожи, чем в дни царствования друга детей и народов и даже чем при авторе знаменитого доклада о культе личности. Но нормальному человеку и сейчас есть чего бояться: сегодня вроде ничего, но кто знает, что будет завтра. Дрожащая мать слишком молодого для ее возраста сына — она родила его сильно за сорок, и сейчас он только учится — мучительно боится за него, тоже скрипача, а ей уже кажется, что все скрипачи подвергаются гонениям, как некогда ее муж. Ее недоумили, что сыну может повредить фамилия его матери, поскольку ее первый муж не реабилитирован. Чтобы не ворошить прошлого, она долго не подавала на реабилитацию и раскачалась уже после падения Хрущева, когда заниматься реабилитациями перестали. Она получила бумажку, что прокуратура оснований для реабилитации не нашла. К тому же ее первый муж сел еще в конце двадцатых годов, а этих дел никто никогда не ворошил. Точно такую бумажку из прокуратуры получила и я в дни венгерских событий. Добрая прокурорша, листавшая крохотное дело тридцать восьмого года, уговорила меня подать заявление о пересмотре дела тридцать четвертого года. «Никакого преступления нет, — сказала она, — ведь это только стихи, и он даже нигде публично их не

читал. Так и напишите». Я подумала, что действительно началась новая жизнь, и написала именно такое заявление, как мне посоветовала прокурорша. Не прошло и двух месяцев, как стихи снова стали преступлением, как и мысль. Я храню отказ как святыню и постоянное напоминание о том, что все и всегда легко может повернуться на любое количество градусов. Жаль, что я не запомнила фамилии прокурорши. Было бы любопытно послушать, что она говорит сейчас. На запросы издательств прокуратура скромно отвечала, что дело, в сущности, одно и двух бумажек не требуется. Что бы ответили сейчас, я не знаю. Игра в посмертные реабилитации кончилась, а Мандельштама никто не хочет печатать,— ну их к ляду...

У меня речь идет о покойнике, который больше тридцати лет лежит в яме, в Гутенберге не нуждается и до сих пор портит кровь настоящим советским писателям. У моей поповны, вдовы и матери скрипачей, сердце болит за живого — за сына, у которого все впереди. Ей страшно, что отказ в реабилитации повредит ему. Она боится, что ее куда-то вызовут и спросят, зачем она столько лет лгала в анкетах, называя себя не вдовой, а разведенной. — Куда вас вызовут? — спросила я, — ведь вы уже пенсионерка... — А в себе тоже ведь есть отдел кадров, — сказала она. Она боится всего — управдома, начальника кадров, бывших сослуживцев, соседей по дому, всех учителей и администраторов школы, где учится сын, милиционеров, людей, а главное, того места, куда увозят по ночам и где задают груды вопросов... Если вас спросят, почему вы лгали в анкетах, скажите, что вы боялись потерять работу, — посоветовала я и напомнила ей про женщину, служившую, кажется, лаборанткой в нашем институте. Она приехала из Москвы с четырьмя детьми и всем жаловалась, что муж увлекся другой, потерял голову и бросил семью. Зарабатывала она гроши и голодала вместе со всем выводком. Ей советовали подать на алименты и ругали негодяя, породившего столько детей. Она гордо отвечала: ни я, ни мои дети у него ничего не возьмем... Семья была поразительно дружная, но дети сторонились посторонних, держались кучкой и старшие всеми силами помогали матери. В один прекрасный день вернулся муж, и по всему институту разнеслась весть, что коменданту для прописки он дал справку из лагерного управления. Он, оказывается, сидел, а она разыгрывала комедию, чтобы сохранить работу... Только он сидел не по пятьдесят восьмой,— напомнила мне вдова и мать скрипачей, — просто проворовался по службе, иначе ведь он бы не вернулся...

Все жены лагерников, получивших срок по пятьдесят восьмой, твердо знали, что принадлежат к самой жалкой и ничтожной категории граждан, которая ни в какое сравнение не идет со счастливыми супругами служебных мошенников и воров. Моя гостья мучительно обдумывала, что

ей сказать, если ее вызовут и потребуют объяснения многолетней лжи. Признаться, как я ей советовала, что лгала со страху, она не смела: вузовский работник, воспитатель молодежи, как вы смели бояться!.. Эта женщина до сих пор дрожит как осиновый лист, как тростинка.. Я свидетельствую, что для страха у нее были все основания, и не могу поручиться, что впредь нас всех не охватит безумная, но имеющая самые реальные основания дрожь. А ведь этой женщине еще здорово повезло в жизни: отец и один из мужей умерли дома, а сын не оказался ни тунеядцем, ни подписантом...

Дрожь — естественное состояние всякой единицы, приближающейся или находящейся в пенсионном возрасте. Тридцатилетние побаиваются, но не дрожат. Единицы среди единиц потеряли страх. Таких очень мало, меньше, чем пенсионеров, которые перестали дрожать или раскаялись в том, что писали доносы. Раскаявшихся я не видела ни разу, слышала только об одном, но речь о нем впереди. Переставших дрожать знаю нескольких и удивляюсь их спокойствию. Многие временно не дрожат, но проявляют неусыпную и бдительную осторожность. Ведь всю нашу жизнь нас обучал бдительности, вот мы и продолжаем бдить...

Люди редко пересматривают свое жизнепонимание. Складывается оно в юности и так и живет с человеком. Я спросила вдову скрипача: — Ваш отец научил вас верить в Бога?... Она растерялась. Когда-то семейное благополучие зависело от службы в церкви и ее водили ребенком на все главные службы. Потом ей пришлось выучить закон про переход количества в качество и про скачки, и она узнала, что религия — опиум для народа, хотя про опиум она знает только то, что он входит в состав некоторых болеутоляющих. Твердо усвоено только одно — религиозность признак отсталости. Она выкинула иконы, ни о чем не подумав, и жила только мучительной жалостью к мужу и страхом за сына. У нее музыкальный голос — семьи священников всегда музыкальны — и он льется, как ручеек. Она знает, как труден для исполнения скрипичный концерт Брамса, и мечтает об одном — жить с сыном. Любовь и жалость — ее вера, и она в жизни никого не обидела. Где-то в ее роду среди священников верующих или чиновников церкви был, наверное, хоть один — чистый духом и помыслами, от которого она, случайно утратив веру, унаследовала способность к любви, к жалости и к печали, а еще дивную чистоту помыслов и музыкальную структуру духа. К ней подступает слепота, и неизвестно, куда пошлют сына и сможет ли она к нему поехать. Неужели он тоже будет метаться из одного города в другой, и снова куда-то, и опять куда-то, так что она за ним не угонится?.. Сын вырос дикий и тоже всего боится. Страх передается по наследству, даже если это благоприобретенное свойство...

Я тоже вдова, но второй волны страха — за сына — я избежала, потому что вовремя сообразила, что детей иметь нельзя. Кроме того, мне помогали стихи. Сознывая свое рабское положение, я повторяла: «Зане свободен раб, преодолевший страх». Преодолеть страх я, конечно, не могла, но стихи давали внутреннюю свободу, наглядное подтверждение того, что в человеке заложено нечто высшее и лучшее: любовь, жалость, чувство музыки и поэзии, мысль, скорбь, печаль и боль, а еще — таинственная радость, которая иногда сходит на нас в минуты тишины и печали. Не пора ли остановиться и подумать, кто мы, что мы сделали с собой, где мы живем и как мы живем...

Хорошо, если человек способен отстоять свою внутреннюю свободу. Труднее всего это было не в период страшной расплаты, а пораньше, когда еще казалось, что все может наладиться и очеловечиться. Я говорю о поразительной глухоте и немоте двадцатых годов — после окончания гражданской войны до раскулачивания. Сужу я не по себе — молодость, особенно у женщины, глупа и бессмысленна. Все кругом меня было лишено мысли и сердца. Мандельштам, сильный человек, молчал, как и Ахматова. Хорошие люди, вроде Тынянова, занимались мелким изобретательством. Пастернак сочинял поэмы. Все самоутверждались и, как актеры, играли придуманную для себя роль. Внутренний голос был заглушен победой «нового» и настоящим духовным кризисом. Такого кризиса не представить себе, если не вспомнить, что те немногие, к кому вернулась свобода, исцелились благодаря страху. Это относится к таким, как я, слабым людям. Мандельштам обрел себя другим путем. Он страха не знал, хотя мог испугаться любой чепухи — человека в папаше, который пришел к моим родителям спрашивать, что за тип появился у них в квартире, косоногого взгляда сукиных сыновей, соприкосновения с мерзостью и мертвечиной и еще разного и, по существу, не страшного. Он пугался тени зла, но страха не знал. Объяснить этого я не могу, но видела собственными глазами, что он прожил без страха. Его свобода заключалась в радости. Он на время потерял радость, и она вернулась к нему в самом начале тридцатых годов, когда сразу рухнули все иллюзии и рассеялся дурман. Таков его индивидуальный и неповторимый путь. Мой был иным, как у других моих современников.

В такие эпохи, как пережитая, но еще далеко не изжитая нами, страх имеет положительную функцию. Мы когда-то признались друг другу с Ахматовой, что самое сильное чувство, которое мы испытали, сильнее любви и ревности, сильнее всего человеческого, это страх и его производные — мерзкое сознание позора, связанности и полной беспомощности. Страх тоже бывает разным — пока существует ощущение позора, ты еще человек, а не раб. В сознании позора — целительная сила

страха и залог обретения внутренней свободы. Пока был жив Мандельштам, я боялась только за него и больше ничего не чувствовала. После его смерти все бессонные ночи, все дни, все часы были заполнены горечью и стыдом — целебным чувством нашего позора.

Настоящие рабы это те, кто не сознавал и не сознает позора и твердо верит, что его, преданного и исполнительного, никто не тронет, если, разумеется, не произойдет ошибки. В прошлую эпоху таких было сравнительно мало — они сидели в парниках и с обыкновенными людьми не общались. Они не знали сомнений, и, когда уводили ночью их соседа по парнику, они вздыхали, что измена прокрадась и в их райский уголок. Большинство городских жителей с приличным положением, зарплатой, пакетом или авторским гонораром заклинали страх, закрывая на все глаза и повторяя, что надо лишь быть благоразумным — тогда ничего не случится. Этот вид страха переходит в жалкую трусость и действует растлевающе на несколько поколений вперед. Уцелевшие из этих растленных заклинателей страха продолжают деятельность и сейчас и с упоением рассказывают о величии и красоте двадцатых годов, когда цвели и шумели все искусства.

У людей, заклинавших страх, обычно росли непуганые дети. Мы с Ахматовой придумали поговорку: «За пуганого двух непуганых дают». Родители, охраняя детей, растили их в полном неведении, потом садились родители, и непуганый оставался один — его ничего не стоило завербовать, и бедный мальчик — сын за отца не отвечает — аккуратно писал донос. Иногда забирали самого непуганного, и он, милый человек с открытой душой, добродушно или испугавшись кулака, снабжал вопрошателя любыми показаниями о родных, знакомых или совсем посторонних людях. Наконец, могло повезти: вся семья уцелела, и непуганый ходил по улицам и домам, писал письма и дневники или просто болтал, а расплачиваться за его идиотизм приходилось другим. Для нас непуганый был хуже провокатора — с провокатором хитришь, а непуганый смотрит голубыми глазами, и его не заткнешь. [...]

В настоящее блаженное время развелось много чистых и наивных непуганых, и в любой момент из них смогут выжать что угодно. Есть и немного преодолевших страх, которые пробуют думать и говорить. Пока к людям не вернется память, их не услышат. Люди спят, потому что их искусственно лишили памяти. Им надо узнать, что было с нами — с поколениями их отцов и дедов, иначе они непугаными войдут в новый круг бедствий и окажутся совершенно беспомощными. А бедствия могут повториться: непуганые среди правителей не прочь поднажать. Молодые, они не испытали страха и не знают, что мнительные султаны гибнут в таком же темпе, как солдаты. Надо вернуть людям память и страх.

С самых первых дней, когда мы были еще храбрыми, страх заглушал в

нас все, чем живут люди. В 1938 году мы узнали, что «там» перешли на «упрощенный допрос», то есть просто пытаются и бьют. На одну минуту нам показалось, что если «без психологии» — под психологией подразумевалось все, что не оставляет рубцов на теле, — бояться нечего. Ахматова сказала: «Теперь ясно — шапочку-ушаночку и — фють — за проволоку». Вскоре мы опомнились: как не бояться? Бояться надо — вдруг нас сломают, и мы наговорим, что с нас потребуют, и по нашим спискам будут брать, и брать, и брать... Такое бывало сплошь и рядом с самыми обыкновенными людьми. Ведь мы просто люди — откуда нам знать, как мы будем себя вести в нечеловеческих условиях... И мы повторяли: Господи, помоги, ведь я и за себя поручиться не могу... Никто ни за что поручиться не может. Я и сейчас боюсь — хотя бы шприца с мерзостью, которая лишит меня воли и разума. Как я могу не бояться? Только сознавая свою беспомощность и общий позор, мы не лишимся страха и не станем непугаными. Страх — организующее начало и свидетельствует о понимании реальности. На укрепляющий и поддерживающий страх способен не всякий раб, а только тот, кто преодолел страх и не поддался трусости. Преодолевший страх знает, как было и как будет страшно на этой земле, и смотрит страху прямо в глаза.

Я повторю слова Мандельштама: с таким страхом не страшно. Но и расслабляющий страх, как у вдовы скрипача, безгрешен. Настоящую опасность таят в себе непуганые наверху еще больше, чем внизу, а еще — потерявшие память. Из таких вербуются низкие трусы и мнительные султаны.

Человек, обладающий внутренней свободой, памятью и страхом, и есть та былинка и щепка, которая меняет течение несущегося потока. К тому ужасу, который мы пережили, привела трусость. Она может вернуть нас в старое русло. Я уже не увижу будущего, но меня мучит страх, что оно может в чуть обновленной форме повторить прошлое. Тогда люди заснут и уже не проснутся. Ведь они и сейчас еще не проснулись, а нового погружения в сон выдержать нельзя. Мне страшно, и для страха есть все основания. Ведь я боюсь не за себя, а за людей. Двадцатые годы оставили нам такое наследство, справиться с которым почти невозможно. Надо преодолеть беспамятство. Это первая задача. Надо расплатиться по всем счетам — иначе пути не будет.

## Платон

### ПИР<sup>1</sup>

...Пусть каждый из нас, справа по кругу, скажет как можно лучше похвальное слово Эроту, и первым пусть начнет Федр, который и возлежит первым, и является отцом этой беседы.

#### Речь Федра: древнейшее происхождение Эрота

Весьма многие сходятся на том, что Эрот — бог древнейший. А как древнейший бог, он явился для нас первоисточником величайших благ. Ведь тому, чем надлежит всегда руководствоваться людям, желающим прожить свою жизнь безупречно, никакая родня, никакие почести, никакое богатство, да и вообще ничто на свете не научит их лучше, чем любовь. Чему же она должна их учить? Стыдиться постыдного и честолюбиво стремиться к прекрасному, без чего ни государство, ни отдельный человек не способны ни на какие великие и добрые дела. Я утверждаю, что, если влюбленный совершит какой-нибудь недостойный поступок или по трусости спустит обидчику, он меньше страдает, если уличит его в этом отец, приятель или еще кто-нибудь, — только не его любимец. То же, как мы замечаем, происходит и с возлюбленным: будучи уличен в каком-нибудь неблагоприятном поступке, он стыдится больше всего тех, кто его любит. И если бы возможно было образовать из влюбленных и их возлюбленных государство или, например, войско, они управляли бы им наилучшим образом, избегая всего постыдного и соревнуясь друг с другом; а, сражаясь вместе, такие люди даже и в малом числе побеждали бы, как говорится, любого противника: ведь покинуть строй или бросить оружие влюбленному легче при ком угодно, чем при любимом, и нередко он предпочитает смерть такому позору; а уж бросить возлюбленного на произвол судьбы или не помочь ему, когда он в опасности, — да разве найдется на свете такой трус, в которого сам Эрот не вдохнул бы доблесть, уподобив его прирожденному храбрецу? И если Гомер говорит, что некоторым героям отвагу внушает бог, то любящим дает ее не кто иной, как Эрот.

Ну а умереть друг за друга готовы одни только любящие, причем не только мужчины, но и женщины. У греков убедительно доказала это Алкестида, дочь Пелия: она одна решилась умереть за своего мужа, хотя у него были еще живы отец и мать. Благодаря своей любви она настолько превзошла обоих в привязанности к их сыну, что всем показала: они только

---

<sup>1</sup> Платон. Пир. // Собр. соч. в 3 томах. Т.2. М.: Мысль, 1970. С.95—156 (с сокращ.)



считаются его родственниками, а на самом деле — чужие ему люди. Этот ее подвиг был одобрен не только людьми, но и богами, и если из множества смертных, совершавших прекрасные дела, боги лишь считанным даровали почетное право возвращения души из Аида, то ее душу они выпустили оттуда, восхитившись ее поступком. Таким образом, и боги тоже высоко чтут преданность и самоотверженность в любви. Зато Орфея, сына Ээгра, они спровадили из Аида ни с чем и показали ему лишь призрак жены, за которой тот явился, но не выдали ее самой, сочтя, что он, как кифаред, слишком изнежен, если не отважился, как Алкестида, из-за любви умереть, а умудрился пробраться в Аид живым.

Итак, я утверждаю, что Эрот — самый древний, самый почтенный и самый могущественный из богов, наиболее способный наделить людей доблестью и даровать им блаженство при жизни и после смерти.

### **Речь Павсания: два Эрота**

— По-моему, Федр, мы неудачно определили свою задачу, взявшись восхвалять Эрота вообще. Это было бы правильно, будь на свете один Эрот, но ведь Эротов больше, а поскольку их больше, правильнее будет сначала условиться, какого именно Эрота хвалить. Так вот, я попытаюсь поправить дело, сказав сперва, какого Эрота надо хвалить, а потом уже воздам ему достойную этого бога хвалу. Все мы знаем, что нет Афродиты без Эрота; следовательно, будь на свете одна Афродита, Эрот был бы тоже один; но коль скоро Афродиты две, то и Эротов должно быть два. А этих богинь, конечно же, две: старшая, что без матери, дочь Урана, которую мы и называем поэтому небесной, и младшая, дочь Дионы и Зевса, которую мы именуем пошлой. Но из этого следует, что и Эротов, сопутствующих обеим Афродитам, надо именовать соответственно небесным и пошлым. Хвалить следует, конечно, всех богов, но я попытаюсь определить свойства, доставшиеся в удел каждому из этих двоих.

Так вот, Эрот Афродиты пошлой поистине пошл и способен на что угодно; это как раз та любовь, которой любят люди ничтожные. А такие люди любят, во-первых, женщин не меньше, чем юношей; во-вторых, они любят своих любимых больше ради их тела, чем ради души, и, наконец, любят они тех, кто поглупее, заботясь только о том, чтобы добиться своего, и не задумываясь, прекрасно ли это. Вот почему они и способны на что угодно — на хорошее и на дурное в одинаковой степени. Ведь идет эта любовь как-никак от богини, которая не только гораздо моложе другой, но и по своему происхождению причастна и к женскому и к мужскому началу. Эрот же Афродиты небесной восходит к богине, которая, во-первых, причастна только к мужскому началу, но никак не к женскому, — недаром

это любовь к юношам, — а во-вторых, старше и чужда преступной дерзости. Потому-то одержимые такой любовью обращаются к мужскому полу, отдавая предпочтение тому, что сильнее от природы и наделено большим умом.

### **Речь Аристофана: Эрот как стремление человека к изначальной целостности**

Люди совершенно не сознают истинной мощи любви, ибо, если бы они сознавали ее, они бы воздвигали ей величайшие храмы и алтари и приносили величайшие жертвы, а меж тем ничего подобного не делается, хотя все это следует делать в первую очередь. Ведь Эрот — самый человеколюбивый бог, он помогает людям и врачует недуги, исцеление от которых было бы для рода человеческого величайшим счастьем. Итак, я попытаюсь объяснить вам его мощь, а уж вы будете учителями другим.

Раньше, однако, мы должны кое-что узнать о человеческой природе и о том, что она претерпела. Когда-то наша природа была не такой, как теперь, а совсем другой. Прежде всего, люди были трех полов а не двух, как ныне, — мужского и женского, ибо существовал еще третий пол, который соединял в себе признаки этих обоих. Сам он исчез, и от него сохранилось только имя, ставшее бранным, — андрогины, и из него видно, что они сочетали в себе вид и наименование обоих полов — мужского и женского. Кроме того, тело у всех было округлое, спина не отличалась от груди, рук было четыре, ног столько же, сколько рук, и у каждого на круглой шее два лица, совершенно одинаковых; голова же у двух этих лиц, глядевших в противоположные стороны, была общая, ушей имелось две пары, срамных частей две, а прочее можно представить себе по всему, что уже сказано. Передвигался такой человек либо прямо, во весь рост, — так же как мы теперь, но любой из двух сторон вперед, либо, если торопился, шел колесом, занося ноги вверх и перекатываясь на восьми конечностях, что позволяло ему быстро бежать вперед. А было этих полов три, и таковы они были потому, что мужской искони происходит от Солнца, женский — от Земли, а совмещавший оба этих — от Луны, поскольку и Луна совмещает оба начала. Что же касается шаровидности этих существ и их кругового передвижения, то и тут сказывалось сходство с их прародителями. Страшные своей силой и мощью, они питали великие замыслы и посягали даже на власть богов, и то, что Гомер говорит об Эфиальте и Оте, относится к ним: это они пытались совершить восхождение на небо, чтобы напасть на богов.

И вот Зевс и прочие боги стали совещаться, как поступить с ними, и не знали, как быть: убить их, поразив род людской громом, как когда-то гигантов, — тогда боги лишатся почестей и приношений от людей; но и мириться с таким бесчинством тоже нельзя было. Наконец Зевс, насили

кое-что придумав, говорит:

— Кажется, я нашел способ и сохранить людей, и положить конец их буйству, уменьшив их силу. Я разрежу каждого из них пополам, и тогда они, во-первых, станут слабее, а во-вторых, полезней для нас, потому что число их увеличится. И ходить они будут прямо, на двух ногах. А если они и после этого не угомонятся и начнут буйствовать, я, сказал он, рассеку их пополам снова, и они запрыгают у меня на одной ножке.

Сказав это, он стал разрезать людей пополам, как разрезают перед засолкой ягоды рябины или как режут яйцо волоском. И каждому, кого он разрезал, Аполлон, по приказу Зевса, должен был повернуть в сторону разреза лицо и половину шеи, чтобы, глядя на свое увечье, человек становился скромней, а все остальное велено было залечить. И Аполлон поворачивал лица и, стянув отовсюду кожу, как стягивают мешок, к одному месту, именуемому теперь животом, завязывал получавшееся посреди живота отверстие — оно и носит ныне название пупка. Разгладив складки и придав груди четкие очертания, — для этого ему служило орудие вроде того, каким сапожники сглаживают на колодке складки кожи, — возле пупка и на животе Аполлон оставлял немного морщин, на память о прежнем состоянии. И вот когда тела были таким образом рассечены пополам, каждая половина с вождением устремлялась к другой своей половине, они обнимались, сплетались и, страстно желая срастись, умирали от голода и вообще от бездействия, потому что ничего не хотели делать порознь. И если одна половина умирала, то оставшаяся в живых выискивала себе любую другую половину и сплеталась с ней, независимо от того, попадалась ли ей половина прежней женщины, то есть то, что мы теперь называем женщиной, или прежнего мужчины.

Вот с каких давних пор свойственно людям любовное влечение друг к другу, которое, соединяя прежние половины, пытается сделать из двух одно и тем самым исцелить человеческую природу.

Итак, каждый из нас — это половинка человека, рассеченного на две камбалоподобные части, и поэтому каждый ищет всегда соответствующую ему половину.

Когда кому-либо, будь то любитель юношей или всякий другой, случается встретить как раз свою половину, обоих охватывает такое удивительное чувство привязанности, близости и любви, что они поистине не хотят разлучаться даже на короткое время. И люди, которые проводят вместе всю жизнь, не могут даже сказать, чего они, собственно, хотят друг от друга. Ведь нельзя же утверждать, что только ради удовлетворения похоти столь ревностно стремятся они быть вместе. Ясно, что душа каждого хочет чего-то другого; чего именно, она не может сказать и лишь догадывается о своих желаниях, лишь туманно намекает на них. И если бы

перед ними, когда они лежат вместе, предстал Гефест со своими орудиями и спросил их: «Чего же, люди, вы хотите один от другого?» — а потом, видя, что им трудно ответить, спросил их снова: «Может быть, вы хотите как можно дольше быть вместе и не разлучаться друг с другом ни днем, ни ночью? Если ваше желание именно таково, я готов сплавить вас и срастить воедино, и тогда из двух человек станет один, и, покуда вы живы, вы будете жить одной общей жизнью, а когда вы умрете, в Аиде будет один мертвец вместо двух, ибо умрете вы общей смертью. Подумайте только, этого ли вы жаждете и будете ли вы довольны, если достигнете этого?» — случись так, мы уверены, что каждый не только не отказался бы от подобного предложения и не выразил никакого другого желания, но счел бы, что успыхал именно то, о чем давно мечтал, одержимый стремлением слиться и сплавиться с возлюбленным в единое существо. Причина этому та, что такова была изначальная наша природа и мы составляли нечто целостное.

Таким образом, любовью называется жажда целостности и стремление к ней.

Поэтому каждый должен учить каждого почтению к богам, чтобы нашим уделом была целостность, к которой нас ведет и указывает нам дорогу Эрот. Не следует поступать наперекор Эроту: поступает наперекор ему лишь тот, кто враждебен богам. Наоборот, помирившись и подружившись с этим богом, мы встретим и найдем в тех, кого любим, свою половину, что теперь мало кому удастся.

Следовательно, если мы хотим прославить бога, дарующего нам это благо, мы должны славить Эрота: мало того что Эрот и теперь приносит величайшую пользу, направляя нас к тому, кто близок нам и сродни, он сулит нам, если только мы будем чтить богов, прекрасное будущее, ибо сделает нас тогда счастливыми и блаженными, исцелив и вернув нас к нашей изначальной природе.

### **Речь Сократа: цель Эрота — овладение благом**

...Я был слишком самонадеян, когда полагал, что скажу хорошую речь, раз знаю верный способ воздать хвалу любому предмету. Оказывается, умение произнести прекрасную похвальную речь состоит вовсе не в этом, а в том, чтобы приписать предмету как можно больше прекрасных качеств, не думая, обладает он ими или нет: не беда, стало быть, если и солжешь. Видно, заранее был уговор, что каждый из нас должен лишь делать вид, что восхваляет Эрота, а не восхвалять его на самом деле. Поэтому-то вы, наверное, и приписываете Эроту все, что угодно, любые свойства, любые заслуги, лишь бы выставить его в самом прекрасном и благородном свете — перед теми, разумеется, кто не знает

его, но никак не перед людьми осведомленными. И похвальное слово получается красивое и торжественное. Но я-то не знал такого способа строить похвальные речи и по неведению согласился говорить в очередь с вами. Строить свою речь по такому способу я не стану, потому что попросту не могу. Правду, однако, если хотите, я с удовольствием скажу вам на свой лад, но только не в лад вашим речам, чтобы не показаться смешным. ...

Я попытаюсь передать вам речь об Эроте, которую услышал некогда от одной мантинеечки, Диотимы, женщины очень сведущей и в этом и во многом другом и добившейся однажды для афинян во время жертвоприношения перед чумой десятилетней отсрочки этой болезни, — а Диотима-то и просветила меня в том, что касается любви, — так вот, я попытаюсь передать ее речь, насколько это в моих силах.

По сути, всякое желание блага и счастья — это для всякого великая и коварная любовь. Однако о тех, кто предан таким ее видам, как корыстолюбие, любовь к телесным упражнениям, любовь к мудрости, не говорят, что они любят или что они влюблены, — только к тем, кто занят и увлечен одним лишь определенным видом любви, относят общие названия «любовь», «любить» и «влюбленные».

— Некоторые утверждают, — продолжала она, — что любить — значит искать свою половину. А я утверждаю, что ни половина, ни целое не вызовет любви, если не представляет собой, друг мой, какого-то блага. Люди хотят, чтобы им отрезали руки и ноги, если эти части собственного их тела кажутся им негодными. Ведь ценят люди вовсе не свое, если, конечно, не называть все хорошее своим и родственным себе, а все дурное — чужим, — нет, любят они только хорошее.

Но если любовь, как мы согласились, есть стремление к вечному обладанию благом, то наряду с благом нельзя не желать и бессмертия. А значит, любовь — это стремление и к бессмертию.

— В чем, по-твоему, Сократ, причина этой любви и этого вожделения? Не замечал ли ты, в сколь необыкновенном состоянии бывают все животные, и наземные и пернатые, когда они охвачены страстью деторождения? Они пребывают в любовной горячке сначала во время спаривания, а потом — когда кормят детенышей, ради которых они готовы и бороться с самыми сильными, как бы ни были слабы сами, и умереть, и голодать, только чтобы их выкормить, и вообще сносить все что угодно. О людях еще можно подумать, — продолжала она, — что они делают это по велению разума, но в чем причина таких любовных порывов у животных, ты можешь сказать?

У животных, так же как и у людей, смертная природа стремится стать по возможности бессмертной и вечной. А достичь этого она может только

одним путем — порождением, оставляя всякий раз новое вместо старого; ведь даже за то время, покуда о любом живом существе говорят, что оно живет и остается самим собой — человек, например, от младенчества до старости считается одним и тем же лицом, — оно никогда не бывает одним и тем же, хоть и числится прежним, а всегда обновляется, что-то непременно теряя, будь то волосы, плоть, кости, кровь или вообще все телесное, да и не только телесное, но и то, что принадлежит душе: ни у кого не остаются без перемен ни его привычки и нрав, ни мнения, ни желания, ни радости, ни горести, ни страхи, всегда что-то появляется, а что-то утрачивается. Еще удивительнее, однако, обстоит дело с нашими знаниями: мало того что какие-то знания у нас появляются, а какие-то мы утрачиваем и, следовательно, никогда не бываем прежними и в отношении знаний, — такова же участь каждого вида знаний в отдельности. То, что называется упражнением, обусловлено не чем иным, как убылью знания, ибо забвение — это убыль какого-то знания, а упражнение, заставляя нас вновь вспоминать забытое, сохраняет нам знание настолько, что оно кажется прежним. Так вот, таким же образом сохраняется и все смертное: в отличие от божественного, оно не остается всегда одним и тем же, но, устаревая и уходя, оставляет новое свое подобие. Вот каким способом, Сократ, — заключила она, — приобщается к бессмертию смертное — и тело, и все остальное. Другого способа нет. Не удивляйся же, что каждое живое существо по природе своей заботится о своем потомстве. Бессмертия ради сопутствует всему на свете рачительная эта любовь.

Во все эти таинства любви можно, пожалуй, посвятить и тебя, Сократ. Что же касается тех высших и сокровеннейших, ради которых первые, если разобраться, и существуют на свете, то я не знаю, способен ли ты проникнуть в них. Сказать о них я, однако, скажу, — продолжала она, — за мной дело не станет. Так попытайся же следовать за мной, насколько сможешь.

Кто хочет избрать верный путь ко всему этому, должен начать с устремления к прекрасным телам в молодости. Если ему укажут верную дорогу, он полюбит сначала одно какое-то тело и родит в нем прекрасные мысли, а потом поймет, что красота одного тела родственна красоте любого другого и что если стремиться к идее прекрасного, то нелепо думать, будто красота у всех тел не одна и та же. Поняв это, он станет любить все прекрасные тела, а к тому одному охладает, ибо сочтет такую чрезмерную любовь ничтожной и мелкой. После этого он начнет ценить красоту души выше, чем красоту тела, и, если ему попадется человек хорошей души, но не такой уж цветущий, он будет вполне доволен, полюбит его и станет заботиться о нем, стараясь родить такие суждения, которые делают юношей лучше, благодаря чему невольно постигнет

красоту нравов и обычаев и, увидев, что все это прекрасное родственно между собою, будет считать красоту тела чем-то ничтожным. От нравов он должен перейти к наукам, чтобы увидеть красоту наук и, стремясь к красоте уже во всем ее многообразии, не быть больше ничтожным и жалким рабом чьей-либо привлекательности, плененным красотой одного какого-то мальчишки, человека или характера, а повернуть к открытому морю красоты и, созерцая его в неуклонном стремлении к мудрости, обильно рождать великолепные речи и мысли, пока, наконец, набравшись тут сил и усовершенствовавшись, он не узрит того единственного знания, которое касается прекрасного, и вот какого прекрасного... Теперь, — сказала Диотима, — постарайся слушать меня как можно внимательнее.

Кто, наставляемый на пути любви, будет в правильном порядке созерцать прекрасное, тот, достигнув конца этого пути, вдруг увидит нечто удивительно прекрасное по природе, то самое, Сократ, ради чего и были предприняты все предшествующие труды, — нечто, во-первых, вечное, то есть не знающее ни рождения, ни гибели, ни роста, ни оскудения, а во-вторых, не в чем-то прекрасное, а в чем-то безобразное, не когда-то, где-то, для кого-то и сравнительно с чем-то прекрасное, а в другое время, в другом месте, для другого и сравнительно с другим безобразное. Прекрасное это предстанет ему не в виде какого-то лица, рук или иной части тела, не в виде какой-то речи или знания, не в чем-то другом, будь то животное, Земля, небо или еще что-нибудь, а само по себе, всегда в самом себе единообразное; все же другие разновидности прекрасного причастны к нему таким образом, что они возникают и гибнут, а его не становится ни больше, ни меньше, и никаких воздействий оно не испытывает. И тот, кто благодаря правильной любви к юношам поднялся над отдельными разновидностями прекрасного и начал постигать само прекрасное, тот, пожалуй, почти у цели.

Вот каким путем нужно идти в любви — самому или под чьим-либо руководством: начав с отдельных проявлений прекрасного, надо все время, словно бы по ступенькам, подниматься ради самого прекрасного вверх — от одного прекрасного тела к двум, от двух — ко всем, а затем от прекрасных тел к прекрасным нравам, а от прекрасных нравов к прекрасным учениям, пока не поднимешься от этих учений к тому, которое и есть учение о самом прекрасном, и не познаешь наконец, что же это — прекрасное. И в созерцании прекрасного самого по себе, дорогой Сократ, — продолжала мантинейка, — только и может жить человек, его увидевший. Ведь увидев его, ты не сравнишь его ни со златотканой одеждой, ни с красивыми мальчиками и юношами, при виде которых ты теперь приходишь в восторг, и, как многие другие, кто любит своими возлюбленными и не отходит от них, согласился бы, если бы это было хоть

сколько-нибудь возможно, не есть и не пить, а только непрестанно глядеть на них и быть с ними. Так что же было бы, — спросила она, — если бы кому-нибудь довелось увидеть прекрасное само по себе прозрачным, чистым, беспримесным, не обремененным человеческой плотью, красками и всяким другим бранным вздором, если бы это божественное прекрасное можно было увидеть во всем его единообразии? Неужели ты думаешь, — сказала она, — что человек, устремивший к нему взор, подобающим образом его созерцающий и с ним неразлучный, может жить жалкой жизнью? Неужели ты не понимаешь, что, лишь созерцая прекрасное тем, чем его и надлежит созерцать, он сумеет родить не призраки добродетели, а добродетель истинную, потому что постигает он истину, а не призрак? А кто родил и вскормил истинную добродетель, тому достается в удел любовь богов, и если кто-либо из людей бывает бессмертен, то именно он.



## Стендаль

### О ЛЮБВИ<sup>1</sup>

**Стендаль (Stendhal)** /псевдоним; настоящие имя и фамилия – **Анри Мари Бейль (Beyle)**/ (1783–1842) – французский писатель, сторонник философии Просвещения. Подлинную славу Стендалю принесли его мастерство глубоко реалистического описания тончайших душевных движений человека («Красное и черное», 1831), социальная острота гротеска («Люсьен Левен», 1836), поиск сильных и цельных характеров («Пармская обитель», 1839; «Итальянские хроники, 30-е гг.»), сатирический показ современного ему французского аристократического и буржуазного общества («Записки туриста», 1838). Тратат «О любви» (1822) – один из первых в европейской литературе опытов конкретно-психологического анализа сложных феноменов эмоциональной жизни человека.

### ГЛАВА I

Я пытаюсь дать себе отчет в этой страсти, всякое искреннее проявление которой носит печать прекрасного.

Есть четыре рода любви:

1. **Любовь-страсть**: любовь португальской монахини<sup>2</sup>, любовь Элоизы к Абеляру, любовь капитана Везеля, любовь жандарма в Ченто.

2. **Любовь-влечение**, которое царило в Париже в 1760 году и которое можно найти в мемуарах и романах этого времени — у Крепильона, Лозена, Дюкло, Мармонтеля, Шамфора, г-жи д'Эпине и т. д.

Это картина, где все, вплоть до теней, должно быть розового цвета, куда ничто неприятное не должно вкрасться ни под каким предлогом, потому что это было бы нарушением верности обычаю, хорошему тону, такту и т.д. Человеку хорошего происхождения заранее известны все приемы, которые он употребит и с которыми столкнется в различных фазах этой любви; в ней нет ничего страстного и непредвиденного, и она часто бывает изящнее настоящей любви, ибо ума в ней много; это холодная и красивая миниатюра по сравнению с картиной одного из Каррачи, и в то время как любовь-страсть заставляет нас жертвовать всеми нашими интересами, любовь-влечение всегда умеет принаравливаться к ним. Правда, если отнять у этой бедной любви тщеславие, от нее почти ничего не останется; лишенная тщеславия, она становится выздоравливающим, который до того ослабел, что едва может ходить.

---

<sup>1</sup> *Стендаль*. Собр. соч.: В 15 т. М., 1959. Т. 4. С. 363—386.

<sup>2</sup> Стендаль имеет в виду «Письма португальской монахини» — собрание пылких любовных писем монахини Марианны Алькафорато, изданное в 1669 г.

### **3. Физическая любовь.**

Подстеречь на охоте красивую и свежую крестьянку, убегающую в лес. Всем знакома любовь, основанная на удовольствиях этого рода; какой бы сухой и несчастный характер ни был у человека, в шестнадцать лет он начинает с этого.

### **4. Любовь-тщеславие.**

Огромное большинство мужчин, особенно во Франции, желают обладать и обладают женщинами, которые в моде, как красивыми лошадьми, как необходимым предметом роскоши молодого человека; более или менее польщенное, более или менее возбужденное тщеславие рождает порывы восторга. Иной раз, но далеко не всегда тут есть физическая любовь; часто нет даже физического удовольствия. «В глазах буржуа герцогине никогда не бывает больше тридцати лет»,—говорила герцогиня де Шон, а люди, близкие ко двору короля Людовика Голландского, этого справедливого человека, до сих пор еще улыбаются, вспоминая об одной хорошенькой женщине из Гааги, не решавшейся не найти очаровательным мужчиной, если он был герцог или принц. Но, соблюдая верность монархическому принципу, она, едва лишь при дворе появлялся принц, тотчас давала отставку герцогу.

## **ГЛАВА II. О ЗАРОЖДЕНИИ ЛЮБВИ**

Вот что происходит в душе:

### **1. Восхищение.**

2. Человек думает: «Какое наслаждение целовать ее, получать от нее поцелуй!» и т. д.

### **3. Надежда.**

Начинается изучение совершенства; чтобы получить возможно большее физическое наслаждение, женщине следовало бы отдаваться именно в этот момент. Даже у самых сдержанных женщин глаза краснеют в миг надежды; страсть так сильна, наслаждение настолько живо, что оно проявляется в разительных признаках.

### **4. Любовь зародилась.**

Любить—значит испытывать наслаждение, когда ты видишь, осязаешь, ощущаешь всеми органами чувств, и как можно на более близком расстоянии существо, которое ты любишь и которое любит тебя.

### **5. Начинается первая кристаллизация.**

Нам доставляет удовольствие украшать тысячу совершенств женщину, в любви которой мы уверены; мы с бесконечной радостью перебираем подробности нашего блаженства. Это сводится к тому, что мы преувеличиваем великолепное достояние, которое упало нам с неба, которого мы еще не знаем и в обладании которым мы уверены.

Дайте поработать уму влюбленного в течение двадцати четырех часов, и вот что вы увидите.

В соляных коях Зальцбурга, в заброшенные глубины этих копей кидают ветку дерева, оголившуюся за зиму; два или три месяца спустя ее извлекают оттуда, покрытую блестящими кристаллами; даже самые маленькие веточки, которые не больше лапки синицы, украшены бесчисленным множеством подвижных и ослепительных алмазов; прежнюю ветку невозможно узнать.

То, что я называю кристаллизацией, есть особая деятельность ума, который из всего, с чем он сталкивается, извлекает открытие, что любимый предмет обладает новыми совершенствами.

Путешественник рассказывает о прохладе апельсиновых рощ в Генуе, на берегу моря, в знойные дни; как приятно вкушать эту прохладу вместе с нею!

Один из ваших друзей сломал себе на охоте руку; как сладостно пользоваться уходом женщины, которую любишь! Быть всегда с ней и непрерывно видеть, что она любит тебя; да это заставило бы чуть ли не благословлять страдание! И, взяв за отправную точку сломанную руку друга, вы перестаете сомневаться в ангельской доброте возлюбленной. Одним словом, достаточно подумать о каком-нибудь достоинстве, чтобы найти его в любимом существе.

Это явление, которое я позволяю себе назвать *кристаллизацией*, исходит от природы, повелевающей нам наслаждаться и заставляющей кровь приливать к мозгу от чувств, что наслаждения усиливаются вместе с увеличением достоинств предмета нашей любви, о котором мы думаем: «Она моя». Дикарь не успевает ступить дальше первого шага. Наслаждение он испытывает; но деятельность его мозга тратится на погоню за ланью, которая убегает в лес, между тем как он должен как можно скорее восстановить свои силы с помощью ее мяса, чтобы не погибнуть от секиры врага.

На вершине цивилизации, я не сомневаюсь, женщины с нежной душой доходят до того, что испытывают физическое удовольствие только с мужчинами, которых они любят<sup>1</sup>. Это полная противоположность дикарю. Но у цивилизованных народов женщины пользуются досугом, а дикари так поглощены своими делами, что им приходится обращаться со своими самками, как с вьючными животными. Если самки многих животных более счастливы, то лишь потому, что самцы их более обеспечены всем необходимым.

Но оставим леса и вернемся в Париж. Страстный человек видит в

---

<sup>1</sup> Если эта особенность не наблюдается у мужчин, то это происходит оттого, что им не приходится жертвовать стыдливостью ради одного мгновения.

любимом существе все совершенства; однако, внимание его еще может рассеяться, ибо душа пресыщается всем, что однообразно, даже полным счастьем<sup>1</sup>.

Вот что происходит тогда для фиксации внимания:

#### **6. Рождается сомнение.**

После десяти-двенадцати взглядов или любого другого ряда действий, которые могут продолжаться либо один миг, либо несколько дней, — действий, сперва вселивших, а потом и укрепивших надежду, влюбленный, опомнившись после первой минуты удивления и, привыкнув к своему счастью или следуя теории, всегда основывающейся на наиболее распространенных случаях и потому касающейся лишь доступных женщин, влюбленный, говорю я, требует более реальных доказательств и жаждет ускорить свое счастье.

Если он выказывает чрезмерную самоуверенность, ему противопоставляют равнодушие<sup>2</sup>, холодность или даже гнев; во Франции — легкую иронию, которая как будто говорит: «Вам кажется, что вы достигли большего, чем это есть на самом деле». Женщина ведет себя так либо потому, что она пробуждается от мгновенного опьянения и повинуетя стыдливости, либо потому, что боится насилия, либо просто из осторожности или кокетства.

Влюбленный начинает сомневаться в счастье, казавшемся ему близким; он строго пересматривает основания для надежды, которые ему чудились.

Он хочет вознаградить себя другими радостями жизни и обнаруживает их исчезновение. Боязнь ужасного несчастья овладевает им, а вместе с этой боязнью появляется и глубокое внимание.

#### **7. Вторая кристаллизация.**

Тогда начинается вторая кристаллизация, образующая в качестве алмазов подтверждение мысли: «Она меня любит». Каждые четверть часа ночи, наступающей после зарождения сомнения, пережив минуту страшного горя, влюбленный говорит себе: «Да, она меня любит»; и кристаллизация работает над открытием новых очарований; потом

---

<sup>1</sup> Это значит, что один и тот же оттенок жизни дает лишь мгновение полного счастья, но поведение страстного человека меняется по десять раз в день.

<sup>2</sup> То, что романы XVIII века называли *внезапной вспышкой*, решающей судьбу героя и его возлюбленной, есть движение души, затасканное бесконечным числом бумагомарателей, но от этого не менее существующее в природе; оно происходит от невозможности долго вести оборону. Любящая женщина слишком счастлива чувством, которое она испытывает, чтобы быть в состоянии искусно притворяться; благоразумие ей надоедает, она пренебрегает всякой осторожностью и слепо отдается счастью любви. Недоверие делает внезапную вспышку невозможной.

сомнение с блуждающим взглядом овладевает им и резко останавливает его. Грудь его забывает дышать; он спрашивает себя: «Но любит ли она меня?» Во время всех этих мучительных и сладостных колебаний бедный влюбленный живо чувствует: «Она дала бы мне наслаждение, которое может дать только она одна во всем мире».

Именно очевидность этой истины, эта прогулка по самому краю ужасной бездны и в то же время соприкосновение с полным счастьем дает такое преимущество второй кристаллизации над первой.

Влюбленный непрерывно блуждает между тремя мыслями:

1. В ней все совершенства.
2. Она меня любит.
3. Как добиться от нее величайшего доказательства любви, какое только возможно?

Самый мучительный миг еще молодой любви тот, когда влюбленный замечает, что им сделано неправильное умозаключение и приходится разрушать целую гроздь кристаллов.

Он начинает сомневаться в самой кристаллизации.

#### **ГЛАВА IV**

В душе, совершенно не затронутой, у молодой девушки, живущей в уединенном замке, в деревенской глуши, легкое удивление может перейти в легкий восторг, и, если появится еще хоть самая незначительная надежда, она породит любовь и кристаллизацию.

В этом случае любовь привлекает, прежде всего, своей занимательностью.

Удивлению и надежде сильнейшим образом способствует потребность в любви и в тоске, свойственная шестнадцатилетнему возрасту. Достаточно известно, что беспокойство в такие годы есть жажда любви, и что отличительным признаком этой жажды служит отсутствие чрезмерной взыскательности к происхождению напитка, предложенного случаю.

Перечислим еще раз семь периодов любви; это

1. Восхищение.
2. Какое наслаждение и т. д.
3. Надежда.
4. Любовь родилась.
5. Первая кристаллизация.
6. Появление сомнения.
7. Вторая кристаллизация.

Может пройти год между N 1 и N 2.

Месяц—между N 2 и N 3; если надежда не спешит на помощь, человек незаметно для себя отказывается от N 2, как от чего-то приносящего

несчастье.

Мгновение ока — между N 3 и N 4.

Промежутка между N 4 и N 5 нет. Их может разделять только наступившая близость.

Между N 5 и N 6 может пройти несколько дней в зависимости от степени настойчивости и от склонности человека к дерзанию; промежутка нет между N 6 и N 7.

## ГЛАВА VI. ЗАЛЬЦБУРГСКАЯ ВЕТКА

Кристаллизация в любви почти никогда не прекращается. Вот ее история. Пока еще не наступила близость с любимым существом, налицо кристаллизация *воображаемого разрешения*: только воображением вы уверены, что данное достоинство существует в женщине, которую вы любите. После наступления близости, непрерывно возрождающиеся опасения удастся разрешить более действительным образом. Таким образом, счастье бывает однообразно только в своем источнике. У каждого дня свой особый цветок.

Если любимая женщина уступает испытываемой страсти и, совершая огромную ошибку, убивает опасения пылкостью своих порывов<sup>1</sup>, кристаллизация на время приостанавливается, но, теряя отчасти свою напряженность, то есть свои опасения, она приобретает прелесть полной непринужденности, безграничного доверия; сладостная привычка скрадывает все жизненные горести и придает наслаждениям повышенный интерес.

Если вас покинули, кристаллизация начинается опять, и каждый акт восхищения, вид каждой формы счастья, которое она может дать и о котором вы уже больше не помышляли, приводит к мучительной мысли: «Это столь пленительное счастье *никогда* уже не вернется ко мне! И я утратила его по собственной вине!» Если вы ищете счастья в ощущениях иного рода, ваше сердце отказывается воспринять их. Правда, фантазия ваша рисует реальные картины; она сажает вас на быстрого коня и мчит на охоту в Девонширские леса, но вы видите, вы с очевидностью чувствуете, что это не доставило бы вам ни малейшего удовольствия. Вот оптический обман, который приводит к выстрелу из пистолета.

В игре есть тоже своя кристаллизация, вызванная предполагаемым употреблением денег, которые вы выигрываете.

У ненависти есть своя кристаллизация: стоит лишь появиться надежде на месть, как снова вспыхивает ненависть.

Если всякое верование, в котором есть что-то *противоразумное* или

---

<sup>1</sup> Диана де Пуатье в «Принцессе Клевской».

*недосказанное*, всегда стремится избрать своего главу среди самых неразумных людей, это опять-таки одно из следствий кристаллизации. Кристаллизация есть даже в математике (вспомним ньютонианцев 1740 года), в умах людей, которые не в состоянии в любой момент представить себе всех звеньев доказательства того, во что они верят.

Чтобы убедиться в этом, проследите судьбу великих немецких философов, бессмертие которых, провозглашавшееся столько раз, никогда не длилось больше тридцати или сорока лет.

## ГЛАВА X

В доказательство кристаллизации я расскажу лишь следующий случай. Молодая девушка слышит разговоры о том, что Эдуард, родственник ее, возвращающийся из армии, — юноша, обладающий величайшими достоинствами; ее уверяют, что он влюблен в нее по рассказам, но что, по всей вероятности, он захочет увидеться с ней перед тем, как объясниться и попросить у родителей ее руки. В церкви она обращает внимание на молодого приезжего, слышит, что его называют Эдуардом, думает только о нем, влюбляется в него. Неделю спустя приезжает настоящий Эдуард — не тот, которого она видела в церкви; она бледнеет и будет несчастна всю жизнь, если ее заставят выйти за него. Вот что нищие духом называют одним из безрассудств любви.

Великодушный человек осыпает несчастную молодую девушку самыми утонченными благодеяниями; лучше быть нельзя, и любовь вот-вот должна родиться; но у него плохо выложенная шляпа, и он неуклюже ездит верхом; молодая девушка признается себе, вздыхая, что она не может ответить на его чувства.

Человек ухаживает за добродетельнейшей светской женщиной; она узнает, что в прошлом у него были смешные физические неудачи: он становится невыносим ей. Между тем у нее не было ни малейшего намерения когда-либо отдаться ему, и эти тайные неудачи нисколько не умаляют ни ума его, ни его любезности. Просто-напросто кристаллизация стала невозможной.

Для того чтобы человеческое сердце могло с восторгом приняться за обожествление любимого существа, где бы оно ни предстало ему, в Арденском лесу или на балу Кулона<sup>1</sup>, оно, прежде всего, должно показаться влюбленному совершенным не во всех возможных отношениях,

---

<sup>1</sup> Арденский лес—место действия комедии Шекспира «Как вам это понравится», которую Стендаль очень любил.

Кулоны—семья знаменитых танцоров в эпоху Империи и Реставрации. Один из них открыл танцевальный зал.

а в тех отношениях, которые он наблюдает в данный момент; оно покажется ему совершенным во всех отношениях лишь после нескольких дней второй кристаллизации. Весьма понятно: в этом случае достаточно подумать о каком-нибудь совершенстве, чтобы увидеть его в любимом существе.

Ясно, почему *красота* необходима для рождения любви. Нужно, чтобы безобразие не представляло препятствия. Вскоре любовник начинает находить красивой свою возлюбленную такой, какая она есть, не думая нисколько об *истинной красоте*.

Черты истинной красоты обещали бы ему, если бы он их увидел, — да позволено мне будет так выразиться, — количество счастья, которое я обозначил бы единицей, а черты его возлюбленной — такие, какие они есть, — обещают ему тысячу единиц счастья.

Для рождения любви красота необходима как *вывеска*; она предрасполагает к этой страсти похвалами, расточаемыми в нашем присутствии той, которую мы должны полюбить. Очень сильный восторг придает решающее значение малейшей надежде.

В любви-влечении и, может быть, в первые пять минут любви-страсти женщина, которая заводит любовника, больше считается с представлением о нем других женщин, чем со своим собственным.

Отсюда успех принцев и военных.



## Марсель Пруст

### ЛЮБОВЬ СВАНА<sup>1</sup>

**Пруст (Proust) Марсель** (1871–1922) – французский писатель, автор эпопеи в семи книгах «В поисках утраченного времени», а также ряда других романов (напр., «Жан Сантей») и эссе литературно-критического характера. Лауреат Гонкуровской премии (1919), кавалер ордена Почетного Легиона (1920). Был вхож как в аристократические, так и в литературно-художественные круги, встречался с Ги де Мопассаном, Эмилем Золя, Анатолем Франсом, Оскаром Уайльдом, Клодом Моне и Пабло Пикассо. Несмотря на весьма ограниченную известность при жизни, после смерти стал рассматриваться как один из наиболее выдающихся писателей своего времени. Ниже приводятся отрывки из первого романа эпопеи «В поисках утраченного времени» – «По направлению к Свану».

[...] Теперь каждый вечер, отвезя ее, он должен был заходить к ней, и она часто провожала его в капоте до экипажа, и, поцеловав на глазах у кучера, говорила: «Какое мне дело, что мне до посторонних?» В те вечера, когда он не бывал у Вердюренов (что иной раз случалось с тех пор, как он получил возможность встречаться с ней и в других местах) или когда он — все реже и реже — появлялся в свете, она просила его заезжать к ней по дороге домой, невзирая на поздний час. Была весна, весна ясная и холодная. Уйдя со званного вечера, он садился в свою коляску, закутывал ноги полостью, говорил уезжавшим одновременно друзьям, предлагавшим ему ехать вместе, что он не может, что ему не по дороге, и кучер, знавший, куда ехать, лихо его мчал. Друзья давались диву, и в самом деле: Сван был не тот. Никто из них больше не получал от него писем, в которых он просил бы познакомить его с какой-нибудь женщиной. Он перестал обращать внимание на женщин и избегал ходить туда, где мог бы их встретить. В ресторанах и за городом его манера держать себя была совсем не та, по которой еще так недавно его можно было сразу узнать и которую он, казалось, не переменит никогда. Так страсть становится нашим новым характером, временным и отличным от прежнего, сменяющим его и стирающим до сих пор не менявшиеся его черты. Зато теперь неизменной привычкой Свана было откуда бы то ни было заезжать к Одетте. Путь его к ней — крутой и стремительный спуск его жизни — был неизбежен. Засидевшись у кого-нибудь, он, откровенно говоря, предпочел бы ехать прямо домой, не давая крюку и отложив встречу до завтра; но то об-

---

<sup>1</sup> Пруст М. По направлению к Свану. Пер. с франц. Н. Любимова. М.: «Художественная литература», 1973. Избранные отрывки.

стоятельство, что он себя затруднял, отправляясь к ней в такое необычное время, что он догадывался, что простившиеся с ним друзья говорили между собой: «Его здорово держат в руках; должно быть, какая-то женщина требует, чтобы он являлся к ней в любое время», — это обстоятельство напоминало ему, что у него на первом плане сердечная привязанность и что, жертвуя покоем и выгодой ради упоительных мечтаний, он приобретает внутреннее обаяние. Притом, уверенность, что она ждет его, что она не с другим, что он не вернется домой, не повидавшись с ней, незаметно для него самого подавляла забытую им, но всегда готовую зашевелиться тоску, измучившую его в тот вечер, когда он не застал Одетту у Вердюренов и сменившуюся такой отрадной душевной тишиной, которую можно было назвать счастьем. Быть может, именно благодаря этой тоске Одетта приобрела над ним такую власть. Люди в большинстве своем до того нам безразличны, что когда мы наделяем кого-нибудь из них способностью огорчать и радовать нас, то это существо представляется нам вышедшим из другого мира, мы поэтизируем его, оно преобразует нашу жизнь в захватывающий дух простор, где оно оказывается на более или менее близком от нас расстоянии. Как только Сван пытался вообразить себе, чем станет для него Одетта в будущем, его охватывало волнение. Иной раз, когда Сван чудесной холодной ночью ехал в коляске и смотрел на яркую луну, заливавшую своим сиянием пространство между его глазами и безлюдными улицами, он думал о таком же ясном, розоватом, как лунный лик, лице, которое однажды возникло перед его сознанием и в таинственном свете которого он видит теперь весь мир. Если он приезжал после того, как Одетта отсылала своих слуг спать, то, прежде чем позвонить у калитки, он шел на улицу, куда наряду с совершенно одинаковыми, но темными окнами соседних домов выходило только одно освещенное окно ее спальни в нижнем этаже. Он стучал в окно, и она, ответив на условный знак, спешила встретить его на другой стороне, у калитки. На рояле были раскрыты ноты ее любимых вещей: «Вальса роз» или «Несчастливого безумца» Таляфико (она завещала исполнить их на ее похоронах), тем не менее он просил сыграть фразу из сонаты Вентейля, хотя Одетта играла прескверно, но ведь прекрасные видения, которые остаются у нас после музыки, часто возносятся над теми фальшивыми звуками, что извлекаются неумелыми пальцами из расстроенного рояля. Короткая фраза все еще связывалась в представлении Свана с его любовью к Одетте. Он живо чувствовал, что эта любовь не имеет ничего общего с внешним миром, что она никому, кроме него, непонятна, он сознавал, что никто так высоко не ценит Одетту, как он,— ведь все дело было в тех мгновениях, которые проводил он с нею вдвоем. И нередко, когда в Сване брало верх рассудочное начало, он готов был прекратить жертвовать столькими

умственными и общественными интересами ради воображаемого наслаждения. Но стоило ему услышать короткую фразу — и она освобождала в нем необходимое для нее пространство, она нарушала душевные его пропорции; какой-то краешек его души приберегался для радости, которая тоже не была связана ни с каким явлением внешнего мира, но которую, в противоположность чувствам глубоко личным, в противоположность, например, любви, Сван воспринимал как некую высшую реальность, стоящую над осязаемыми предметами. Фраза вызывала в нем жажду неизведанных очарований, но она не указывала средств к ее утолению. Таким образом, те части души Свана, откуда короткая фраза изгнала житейские заботы, соображения, которые нам по-человечески представляются такими важными, остались у него неисписанными, чистыми страницами, на которых он волен был написать имя Одетты. Фраза присоединяла, припаивала таинственную свою сущность к тому непрочному и обманчивому, что могло быть в его увлечении Одеттой. Кто смотрел на лицо Свана в то время как он слушал фразу, тот мог бы подумать, что Сван только что принял обезболивающее средство, которое дает ему возможность глубже дышать. И в самом деле: наслаждение, которое доставляла Свану музыка и которое перерастало у него в подлинную страсть, напоминало в такие минуты наслаждение, получаемое им от ароматов, от соприкосновения с миром, для которого мы не созданы, который представляется нам бесформенным, потому что наши глаза его не различают, который представляется нам бессмысленным, потому что он не доступен нашему пониманию, и который мы постигаем только одним из наших чувств.

А когда он от нее уходил, причем нередко возвращался, чтобы еще раз поцеловать ее, потому что не унес в своей памяти какую-нибудь особенность ее запаха или какие-то ее черты, и уезжал в своей коляске, он благословлял Одетту за то, что она допускала эти ежедневные его приезды, — ведь он же чувствовал, что ей они большой радости не доставляют, но его они оберегали от припадков ревности, от повторения приступа боли, случившегося с ним в тот вечер, когда он не застал ее у Вердюренов, от возобновления этих приступов, первый из которых оказался невероятно жестоким и пока что был первым и последним, и то, что он испытывал в эти почти волшебные, небывалые в его жизни мгновенья, он мог бы сравнить лишь с тем, что переполняло его, когда он ехал от нее по освещенному луною Парижу. И, замечая при возвращении домой, что светило за это время переместилось и приближается к линии горизонта, чувствуя, что его любовь тоже подчиняется неизменным законам природы, он задавал себе вопрос, долго ли будет длиться этот период его жизни, или мысленный его взор различит дорогое лицо потом уже издали, умень-

шенным и почти лишенным способности очаровывать. А между тем Сван, влюбившись, опять стал видеть в вещах очарование, точно к нему вернулась молодость, когда он воображал себя художником; но это было уже не то очарование: новое придавала окружающему Одетта. Он чувствовал, как в нем возрождаются юношеские порывы, которые рассеяла его легкая жизнь, но все они носили на себе отблеск, отпечаток единственной; теперь, получая изысканное наслаждение от того, что он подолгу бывал дома, один на один со своей выздоравливающей душой, он постепенно вновь становился самим собой, но — ее. [...]

Как все, что окружало Одетту и до известной степени являлось лишь средством увидеться и поговорить с ней, он любил общество Вердюрен. Так как все развлечения, обеды, музыка, игры, костюмированные ужины, выезды за город, выезды в театр, даже редкие «званные вечера» — для скучных, — все это являлось лишь изменчивым фоном, а неизменным оставалось присутствие Одетты, встреча с Одеттой, беседа с Одеттой — бесценный подарок, который Вердюрены делали Свану, приглашая его к себе, — то в их «ядрышке» он чувствовал себя лучше, чем где-нибудь еще, и старался убедить себя, что здесь и в самом деле приятно и что он всю жизнь бывал бы здесь ради собственного удовольствия. Не решаясь сказать себе, — из боязни в это не поверить, — что он всегда будет любить Одетту, во всяком случае допуская возможность, что к Вердюренам он будет ездить по-прежнему (это его предположение *a priori* вызывало меньше принципиальных возражений со стороны его здравого смысла), он воображал, что и в дальнейшем будет ежевечерне встречаться с Одеттой; пожалуй, это было не совсем все равно, что любить до конца дней, но теперь, когда он любил ее, верить в то, что не перестанет встречаться с ней, — это было все, чего он мог желать. «Какое приятное общество! — говорил он себе. — В сущности, ведь это и есть настоящая жизнь! Насколько же все там интеллигентнее, насколько же у них больше вкуса, чем у людей из высшего света! Несмотря на свою восторженность, порой смешную, как искренне любит госпожа Вердюрен живопись, музыку, какая у нее страсть к искусству, как ей нравится доставлять удовольствие художникам и музыкантам! Она составила себе неверное представление о людях из высшего света, но ведь и у высшего света еще менее верное представление о художественном мире! Может быть, у меня недостаточно высокие требования по части умных разговоров, но я отлично себя чувствую в обществе Котара, хотя каламбуры его глупы. Что касается художника, то он неприятен, когда старается удивить, но это один из самых блестящих умов, какие я только знаю. А главное, там чувствуешь себя свободно, непринужденно, — нет этой связанности, натянутости. У них в

салоне всегда весело! За редкими исключениями, право, я нигде больше не стану бывать. Это будет моя среда, мой родной дом».

Так как достоинства, которые он приписывал Вердюренам, являли собой не более чем отблеск того наслаждения, какое ему доставляла у них в доме его любовь к Одетте, то чем больше радости приносила ему любовь, тем существеннее, глубже, жизненно необходимее становились в его глазах достоинства Вердюренов. Так как г-жа Вердюрэн иной раз одаряла Свана тем, что только и могло составить его счастье; так как, если ему на вечер становилось не по себе, потому что Одетта разговаривала с кем-нибудь из гостей дольше, чем с другими, и он с досады не приглашал ее ехать домой вдвоем, г-жа Вердюрэн вливала мир и радость в его душу, как бы ненароком обращаясь к Одетте с вопросом: «Одетта! Ведь вы поедете с господином Сваном?»; так как близилось лето и он начал проявлять беспокойство, не уедет ли Одетта без него, будет ли он по-прежнему видаться с ней ежедневно, а г-жа Вердюрэн пригласила их обоих вместе провести лето на даче, то благодарность и личный интерес, помимо его воли, просочились в его сознание и повлияли на ход его мыслей, и он уже стал считать г-жу Вердюрэн женщиной с большой душой. [...]

Когда, на другой день, он ушел с пирушки, дождь лил ливнем, а в распоряжении Свана была открытая коляска; кто-то из друзей предложил отвезти его домой в карете, и так как Одетта, позвав его к себе, тем самым ручалась ему, что никого к себе не ждет, то ему, вместо того чтобы мокнуть под дождем, можно было со спокойной душой и легким сердцем ехать домой спать. Ну, а вдруг Одетта, заключив, что он не дорожит своим преимуществом — проводить с ней все поздние вечера без исключения, отнимет у него это преимущество как раз, когда оно будет ему особенно желанно?

Приехав к ней уже в двенадцатом часу, он извинился, а она сказала, что сейчас, правда, очень поздно, что от грозы ей стало плохо, что у нее разболелась голова, и предупредила, что позволит ему побыть у нее с полчаса, не больше, только до двенадцати; немного погодя она почувствовала, что устала, ей захотелось спать.

Она попросила его погасить перед уходом свет; он задернул полог и ушел. Дома ему внезапно пришла мысль: а вдруг Одетта кого-нибудь ждала, вдруг она притворилась усталой и попросила погасить свет единственно для того, чтобы он поверил, что она сейчас уснет, а только он за дверь — и она опять зажжет огонь и впустит того, кто должен провести с нею ночь? Сван посмотрел на часы — прошло уже часа полтора после того, как он от нее уехал. Он вышел из дому, взял извозчика и велел остановиться около ее дома, на улице, перпендикулярной той, на которую ее дом выходил своей задней стеной и откуда Сван иной раз стучал в окно

ее спальни, чтобы она ему отворила; он вылез из экипажа; вокруг были мрак и тишина; он сделал несколько шагов и очутился возле самого ее дома. Среди окон, в которых давно уже было темно, только из одного просачивался сквозь ставни выдавливавшийся ими таинственный, золотистый сок заливавшего комнату света, столько вечеров еще издали радовавшего Свана, как только он, свернув на эту улицу, замечал его, возвещавшего: «Она там и ждет тебя», — а сейчас разрывавшего ему сердце: «Она там — с человеком, которого она ждала». Ему не терпелось узнать, кто же это; он прокрался вдоль стены к освещенному окну, но сквозь переплет ставен ему ничего не удалось рассмотреть; в ночной тиши слышны были только неясные голоса.

Конечно, ему больно было смотреть на окно, за которым в золотистом свету невидимо двигалась ненавистная парочка; ему больно было слышать тихие голоса, обличавшие присутствие того, кто пришел сюда после его отъезда, обличавшие лживость Одетты, блаженствовавшей в эту минуту с другим. И все-таки он был рад, что приехал: выгнавшая его из дома душевная пытка вместе с беспричинностью утратила и остроту, утратила именно сейчас, когда другая жизнь Одетты, до последнего момента внушавшая ему мучительное и бессильное подозрение, была вон там, в упор освещенная лампой, и когда она, неведомо для нее самой, стала узницей этой комнаты, где, при желании, он в любую минуту мог застать ее врасплох и заключить под стражу; а может, лучше постучать, как он стучал всякий раз, когда приезжал поздно: так, по крайней мере, Одетта поймет, что ему все известно, что он видел свет и слышал разговор, и если он только что рисовал себе, как она смеется с другим над его доверчивостью, то теперь ему представлялось, что они пребывают в блаженном неведении, что перехитрили-то, в конце концов, не они его, а он их: ведь они воображают, что он от них далеко-далеко, тогда как Сван, — это он уже точно знал, — вот сейчас возьмет да и постучит к ним. И, быть может, почти приятное ощущение, какое он испытывал в этот миг, не было связано ни с тем, что разрешилось сомнение, ни с тем, что утихла боль: то была скорей забава для его ума. Когда он полюбил, вещи вновь приобрели в его глазах известную долю той притягательной силы, какую они имели для него прежде, но только если их озаряло воспоминание об Одетте, а теперь ревность пробудила в нем другое свойство любознательной его молодости: страсть к истине, но к истине, тоже стоявшей меж ним и его любовницей, истине, заимствовавшей свет от нее, истине чисто субъективной, у которой был один-единственный предмет для изучения, предмет неслыханной ценности, предмет до того прекрасный, что в познании его не было почти ничего корыстного, — поступки Одетты, ее отношения с людьми, ее намерения, ее прошлое. Прежде Сван не придавал никакого значения мел-

ким событиям в жизни человека, его образу действий; когда Свану сплетничали на кого-нибудь, он не проявлял к этому интереса, а если и прислушивался, то лишь самой пошлой частью своего слуха; в такие минуты он считал себя жалкой посредственностью. Но в необычную пору его жизни, в пору любви, субъективное начало достигло у Свана такой глубины, что любопытство, с каким он когда-то изучал историю, теперь возбуждал в нем житейский обиход любимой женщины. И все, чего он еще вчера устыдился бы, — подсматриванье в окно, а там, может быть даже, ловкое выспрашиванье посторонних, подкуп слуг, подслушиванье у дверей, — теперь было для него равнозначно расшифровке текстов, сопоставлению свидетельских показаний, изучению памятников старины, то есть методам научного исследования, обладающим неоспоримой духовной ценностью, незаменимым при поисках истины.

Он хотел было постучать, но ему вдруг стало стыдно при мысли, что Одетта узнает о его подозрениях, о том, что он вернулся, о его стоянии на улице. Она часто говорила ему, что ревнивцы, любовники-соглядатаи внушают ей отвращение. Он действует в высшей степени некрасиво, и она может возненавидеть его, а между тем пока он не постучал, она, быть может изменяя ему, все-таки еще любит его. Сколько таких случаев в жизни, когда счастье губила нетерпеливость в утолении страсти! Однако желание узнать истину возобладавало в Сване, — теперь ему казалось, что это самый благородный выход из положения. Для Свана расчерченное световыми полосами окно было сейчас все равно, что тисненый золотом переплет драгоценной рукописи для ученого, которому дороже всего художественные сокровища самой рукописи: он внушил себе, что за переплетом окна перед ним откроется действительное положение вещей, а за то, чтобы восстановить его, он готов был пожертвовать жизнью. То было доходившее у него до сладострастия желание постичь истину в этом единственном свитке, неверном и драгоценном, просвечивающем, таком теплом и таком прекрасном. Кроме того, преимущество, которое, как он внушил себе, было у него перед ними, — а ему было очень важно сознавать, что у него есть преимущество, — заключалось, пожалуй, не столько в самом знании, сколько в возможности показать им, что он знает все. Он поднялся на цыпочки. Постучал. Его не услышали, он постучал сильнее, разговор смолк. Мужской голос, в который Сван так и впился слухом, сию минуту Одетте предстояло понять все, он, чтобы не показаться ей,

— Кто там?

Сван так и не узнал этого человека по голосу. Он постучал еще раз. Отворили окно, потом ставни. Отступать теперь уже было поздно, и, так как сию минуту Одетте предстояло понять все, он, чтобы не показаться ей

слишком несчастным, не в меру ревнивым и любопытным, проговорил небрежным и веселым тоном:

— Не бойтесь, я проходил мимо, увидел свет, и мне захотелось узнать, не лучше ли вам.

Он поднял глаза. У окна стояли два старика, один из них держал лампу, и тут Сван увидел комнату, но комната была не та. Он привык узнавать окно Одетты, когда приезжал к ней поздно, по той примете, что из всех похожих окон это было одно-единственное освещенное окно, и сегодня он по ошибке постучал в следующее — в окно соседнего дома. Извинившись, он отошел от окна и вернулся домой в восторге от того, что удовлетворение любопытства не повредило их любви и что, так долго проявляя к Одетте притворную холодность, он своею ревностью не доказал ей, что любит ее безмерно, а ведь подобного рода доказательство раз навсегда освобождает любовника, который получил его, от обязанности любить одинаково сильно.

Сван ничего не сказал Одетте о своем злословии, да он и не думал о нем. Однако время от времени мысль его случайно натыкалась на воспоминание об этом происшествии, ранила его, загоняла внутрь, и Сван ощущал острую боль в глубине души. Это была как бы физическая боль, потому что мысли Свана бессильны были облегчить ее, но если бы только физическая! Ведь физическая боль не зависит от мысли, мысль может сосредоточиться на ней, признать, что она стала меньше, что она на время утихла. Но эту боль мысль возобновляла одним тем, что напоминала о ней. Хотеть не думать о ней — это уже означало все еще о ней думать, все еще от нее страдать. И когда, беседуя с друзьями, он забывал про свою боль, вдруг кем-либо случайно оброненное слово заставляло его измениться в лице — так искажается лицо у раненого, когда чья-нибудь неловкая рука неосторожно притронется к больному месту. Когда он расставался с Одеттой, он бывал счастлив, спокоен, припоминал ее улыбки, насмешливые, когда она говорила о ком-либо из знакомых, и ласковые, когда она обращалась к нему, вспоминал, какая тяжелая была у нее голова, когда она, нарушив обычное ее положение, склоняла, почти нехотя роняла ее ему на губы, как это впервые с ней произошло в экипаже, вспоминал томные взгляды, какие она, зябко прижимаясь к его плечу головой, бросала на него, когда он ее обнимал.

И в то же мгновенье ревность, словно то была тень его любви, творила ему двойника новой улыбки, которую Одетта ему улыбнулась не далее, как сегодня вечером, но которая сейчас смеялась над Сваном и наполнилась любовью к другому, двойника наклона ее головы, опрокинувшейся на другие губы, и всех проявлений нежности, какую Одетта выказывала теперь не ему, а другому. Сладостные воспоминания, какие он уносил от нее в душе,



были как бы набросками, эскизами, вроде тех, что предлагает вашему вниманию декоратор, и по ним Сван пытался создать себе представление о любовном жаре и об изнеможении, какое могли вызывать у нее другие. И ему уже было жаль каждого наслаждения, изведенного с нею. Жаль, что он имел неосторожность дать ей почувствовать, как отрадна каждая ласка, которую он для нее изобрел, жаль тех обворожительных свойств, какие он в ней открывал, — жаль, потому что он знал, что некоторое время спустя это будут новые орудия его пытки. [...]

Понятно, у Свана не было ясного представления, как велико его чувство. Когда он пытался измерить его, то иной раз ему казалось, что его чувство ослабело, почти сошло на нет; так, например, бывали дни, когда выразительные черты Одетты и поблекший цвет ее лица не прельщали, даже почти отвращали его, как в ту пору, когда он ее еще не любил. «Кое-чего я уже добился, — говорил он себе на другой день. — Вчера, признаться, я почти не испытывал удовольствия, лежа с ней в постели. Странно: мне она казалась даже некрасивой». И, понятно, он не лукавил, но его любовь вышла далеко за пределы вожделения. Одетта уже не занимала в этой любви большого места. Когда она смотрела на Свана с карточки, стоявшей у него на столе, или когда она сама приходила к нему, он не без труда связывал ее лицо, живое или запечатленное на бристольской бумаге, с жившей в нем неутихающей, мучительной тревогой. Он говорил себе почти с изумлением: «Так это она?» — словно человеку показали то, что у него болело и что, пока ему это не удалили, он представлял себе совершенно иначе. «Она?» — спрашивал себя Сван, силясь понять, что же это такое, ибо мы только и слышим, что тайна личности больше похожа на любовь и на смерть, чем на наше смутное представление о болезнях, и из боязни, как бы разгадка тайны от нас не ускользнула, мы доискиваемся ее с особой настойчивостью. А между тем болезнь Свана, — ведь его любовь была именно болезнью, — так распространилась, так сплелась со всеми его привычками, поступками, мыслями, с его здоровьем, с его сном, с его жизнью, даже с его желаниями, переходившими за черту, когда его уже не будет, так срослась с ним, что удалить ее — это было равносильно тому, чтобы разрушить почти всего Свана: как выражаются хирурги, его любовь была уже не операбельна.

Любовь отвлекла Свана от всех его интересов настолько, что когда он теперь случайно появлялся в свете, — убеждая себя, что его связи, подобно изящной оправе, которую Одетта, впрочем, не умела ценить, могут до известной степени повисить в ее глазах его самого (и, пожалуй, он был бы прав, если б его любовь не обесценивала этих связей, ибо, в представлении Одетты, она умаляла все, к чему бы он ни прикоснулся, — его любовь как бы заявляла, что все это не может идти с ней ни в какое сравнение), — он

не только тосковал, оттого что находится там, где Одетта не бывает, среди людей, ей незнакомых, нет, он испытывал столь же бескорыстное наслаждение, какое доставил бы ему роман или картина, на которых изображены развлечения нетрудового класса, так же как у себя он наслаждался бы упорядоченностью своего домашнего обихода, элегантностью своей одежды и одежды слуг, выгодностью помещения своих ценностей, чтением Сен-Симона, одного из любимых своих авторов, тем, как Сен-Симон описывает распорядок дня и меню г-жи де Ментенон, потрясающую скупость Люлли и его широкий образ жизни. То был не полный отрыв от Одетты, и Сван отчасти был этому обязан до сих пор неиспытанным блаженством на время укрыться в тех немногих уголках своего «я», куда почти не проникала его любовь, его печаль. [...]

Даже когда Сван не мог дознаться, куда уезжала Одетта, его тоска, единственным лекарством от которой была радость побыть с Одеттой (лекарством, в конце концов ухудшавшим его состояние, оттого что он слишком часто к нему прибегал, но, по крайней мере, на время успокаивавшим боль), — его тоска прошла бы, если б Одетта позволила ему остаться у нее, дожждаться ее умиротворяющего возвращения, в котором потонули бы часы, злою, колдовскою силою превращавшиеся для него в непохожие ни на какие другие. Но такого разрешения он от нее не получал; он ехал к себе домой; дорогой он заставлял себя строить планы, переставал думать об Одетте; пока он раздевался, ему даже удавалось настроить себя на более или менее веселый лад; он ложился и тушил свет, предвкушая, что завтра пойдет смотреть какое-нибудь выдающееся произведение искусства; но как только он начинал засыпать и переставал делать над собой усилие, усилие бессознательное — настолько оно стало для него привычным, в то же мгновение по его телу пробегал озноб, а к горлу подступали рыдания. Он даже не старался уяснить себе, отчего он только что рыдал; он вытирал глаза и, смеясь, говорил себе: «Препестно! Я становлюсь неврастеником!» Потом он снова невольно думал — думал с глубокой душевной усталостью, что завтра опять надо будет допытываться, что делала Одетта, — и пускаться на хитрости, чтобы увидеться с ней. Эта необходимость непрерывной, однообразной, бесплодной деятельности была для него так мучительна, что как-то, когда он обнаружил у себя на животе опухоль, его по-настоящему обрадовала мысль, что, может быть, это смертельно, что больше ему ни о чем не придется заботиться, что отныне болезнь станет распоряжаться им, а он — до теперь уже близкого конца — будет игрушкой в ее руках. И правда: в эту пору его жизни ему часто хотелось умереть, хотя он и не признавался себе в этом, — умереть для того, чтобы избавиться не столько от самой душевной муки, сколько от ее неотвязности. [...]

То новое, что появилось в обращении Одетты со Сваном, — безразличие, рассеянность, раздражительность, — разумеется, причиняло ему боль, но то была боль уже не столь ясно сознаваемая; так как Одетта охладевала к нему постепенно, день ото дня, то он мог бы измерить глубину совершившейся перемены, лишь наглядно представив себе различие между нынешней Одеттой и Одеттой, какою она была в начале их знакомства. Эта перемена была его глубокой, его скрытой раной, болевшей и днем и ночью, и, стоило ему почувствовать, что мысли его подходят к ней слишком близко, он, боясь, как бы они не растравили ее, мгновенно направлял их в другую сторону. Он часто думал об Одетте: «В былое время она любила меня больше», — но не воссоздавал в своем воображении этого времени. У себя в кабинете он избегал смотреть на комод, он обходил его, потому что в одном из ящиков комода была спрятана хризантема, подаренная ему Одеттой в первый вечер, когда он поехал проводить ее, и письма, где она писала: «Ах, зачем вы не забыли у меня и свое сердце! Я бы вам его ни за что не вернула!», или: «Когда бы я вам ни понадобилась, — в любое время дня и ночи, — подайте мне только знак, и я в вашем распоряжении», — вот так и у него в душе было место, к которому он не давал приближаться своему сознанию, не позволял ему проходить рядом, а заставлял избирать окольный путь долгих рассуждений: там жили воспоминания о счастливых днях.

## Марина Цветаева

### ПОВЕСТЬ О СОНЕЧКЕ<sup>1</sup>

**Цветаева Марина Ивановна** (1892–1941) – русский поэт, прозаик, переводчик. Дочь создателя первого в России Музея изящных искусств, профессора Московского Университета И.В. Цветаева. Начала писать стихи на трех языках в шестилетнем возрасте, а в 1910 опубликовала первый сборник стихов «Вечерний альбом», сразу вызвавший отклики ряда выдающихся российских поэтов Серебряного века. В 1922 году выехала за границу, но через 17 лет получила советское гражданство и вернулась из эмиграции, занималась переводами, готовила очередную книгу стихов. Покончила с собой в Елабуге вскоре после начала Великой Отечественной войны. Среди творческого наследия – книги стихов, поэмы, стихотворные драмы, автобиографическая, мемуарная и историко-литературная проза, в том числе эссе и философско-критические этюды, письма и дневниковые записи.

[...]

— Ах, Марина! Как я люблю — любить! Как я безумно люблю — сама любить! С утра, нет, до утра, в то самое до-утро — еще спать и уже знать, что опять... Вы когда-нибудь забываете, когда любите — что любите? Я — никогда. Это как зубная боль — только наоборот, наоборотная зубная боль, только там ноет, а здесь — и слова нет. (Подумав: поет?) Ну, как сахар обратное соли, но той же силы. Ах, Марина! Марина! Марина! Какие они дикие дураки. (Я, все же изумленная: — Кто?) — Да те, кто не любят, сами не любят, точно в том дело, чтобы тебя любили. Я не говорю... конечно... — устаешь — как в стену. Но Вы знаете, Марина (таинственно), нет такой стены, которую бы я не пробила! Ведь и Юрочка... минуточками... у него почти любящие глаза! Но у него — у меня такое чувство — нет сил сказать это, ему легче гору поднять, чем сказать это слово. Потому что ему нечем его поддержать, а у меня за горою — еще гора, и еще гора, и еще гора... — целые Гималаи любви, Марина! Вы замечаете, Марина, как все они, даже самые целующие, даже самые как будто любящие, боятся сказать это слово, как они его никогда не говорят?! Мне один объяснял, что это... грубо... (фыркает)... отсталю, что: зачем слова, когда — дела? (то есть поцелуй и так далее). А я ему — «Э-э! нет! Дело еще ничего не доказывает, а слово — все». Мне ведь только этого от человека нужно: люблю, и больше ничего, пусть потом что угодно делают, как угодно не любят, я делаю не поверю, потому что слово — было. Я

---

<sup>1</sup> Цветаева М.И. Господин мой – Время. М.: Вагриус, 2000. С.366–369.

только этим словом кормилась, Марина, потому так и отошала.

О, какие они скупые, расчетливые, опасливые, Марина! Мне всегда хочется сказать: — Ты только — скажи. Я проверять — не буду. Но не говорят, потому что думают, что это — жениться, связаться, не развязаться. Если я первым скажу, то никогда уже первым не смогу уйти. (Они и вторым не говорят, Марина, никоторым.) Точно со мной можно не-первому уйти!

Марина! Я — в жизни! — не уходила первая. И в жизни — сколько мне ее еще Бог отпустит — первая не уйду. Я просто не могу. Я всегда жду, чтобы другой ушел, все делаю, чтобы другой ушел, потому что мне первой уйти — легче перейти через собственный труп. (Какое страшное слово. Совсем мертвое. Ах, поняла: это тот мертвый, которого никто никогда не любил. Но для меня и такого мертвого нет, Марина!) Я и внутри себя никогда не уходила первая. Никогда первая не переставала любить. Всегда — до последней возможности, до самой последней капельки — как когда в детстве пьешь. И уж жарко от пустого стакана — а все еще тянешь, и только собственный пар!

Ах, знаете, вы будете смеяться — это была совсем короткая встреча — в одном турне — неважно, кто — совсем молодой — и я безумно в него влюбилась, потому что он все вечера садился в первый ряд — и бедно одетый, Марина! не по деньгам садился, а по глазам, и на третий вечер так на меня смотрел, что — либо глаза выскочат, либо сам — вскочит на сцену. (Говорю, двигаюсь, а сама все кошусь: ну, как? нет, еще сидит.) Только это нужно понять! Потому что это не был обычный влюбленный мужской едящий взгляд (он был почти мальчик) — это был пьющий взгляд, Марина, он глядел как замороженный, точно я его каждым словом и движением — как на нитке — как на канате — притягиваю, наматываю — это чувство должны знать русалки — и еще скрипачи, верней смычки — и реки... И пожары, Марина!.. Что вот-вот вскочит в меня — как в костер. Я просто не знаю, как доиграла. Потому что у меня, Марина, все время было чувство, что в него, в эти глаза — оступлюсь.

И когда я с ним, наконец, за кулисами (знаю, что это ужасная пошлость, но все пошлость, как только оно где, и скалы, на которых сидели девы д'Аннунцио — ничуть не лучше!)... за этими несчастными кулисами поцеловалась, я ничего не чувствовала, кроме одного: спасена!

... Это длилось страшно коротко. Говорить нам было не о чем. Сначала я все говорила, говорила, говорила, а потом — замолчала. Потому что нельзя, я — не могу, чтобы в ответ на мои слова — только глаза, только поцелуи! И вот лежу утром, до-утром, еще сплю, уже не сплю, и вдруг замечаю, что все время что-то повторяю, да, — губами, словами... Вслушалась — и знаете, что это было: — Еще понравься! Еще чуточку,

минуточку, секундочку понравься!

— Ну, и?

— Нет. Он — не смог.

— Чего?

— Еще-понравиться. Не смог бы — даже если бы услышал. Потому что вы не думайте: я не его, спящего, просила — мы жили в разных местах, и вообще... — я в воздух просила, может быть — Бога просила, я просто заклинала, Марина, я сама себя заклинала, чтобы еще немножко вытянуть.

— Ну, и?

(С сияющими глазами:) Вытянула. Он не смог, я — смогла. Никогда не узнал. Все честь честью. И строгий отец генерал в Москве, который даже не знает, что я играю: я будто бы у подруги (а то вдруг вслед поедет, ламповщиком делается?) — и никогда не забуду (это не наврала), и когда уже поезд трогался — потому что я на людях никогда не целуюсь — поцеловала его розы в окне... Потому что, Марина, любовь — любовью, а справедливость — справедливостью. Он не виноват, что он мне больше не нравится. Это не вина, а беда. Не его вина, а моя беда: бездарность. Все равно, что разбить сервиз и злиться, что не железный.

А пьеса — когда мы так друг в друга влюбились — была Юрия Слезкина. Смешное имя? Как раз для меня. Мне даже наш антрепренер сказал: «Маленькая Сонечка, вы все плачете, вот бы вам замуж за Юрия Слезкина». (Деловито:) А он, вы не знаете, Марина, — старик?

(Знаю, что разбиваю единство повествования, но честь — выше художества.

Это «еще понравься!» — мой второй плагиат.

*Как та чахоточная, что в ночь  
Стонала: еще понравься!*

И, дальше:

*Как та чахоточная, что всех  
Просила: еще немножко  
Понравься!..*

И — конец:

*Как та с матросом — с тобой, о ж изнь,  
Торуюсь: еще минутку  
Понравься!..*

Так, в постепенности, дана и сохранена, пронесена сквозь стихи и допроизнесена вся Сонечкина просьба. Ибо, будь Сонечка старше, она бы именно так — кончила.)

## Стефан Цвейг

### АМОК<sup>1</sup>

**Цвейг (Zweig) Стефан** (1881—1942) — австрийский писатель, признанный мастер психологической новеллы, автор ряда исторических романов, литературных биографий («Бальзак», «Триумф и трагедия Эразма Роттердамского» и др.), эссе о мастерах культуры (таких, как Толстой, Достоевский, Верлен, Стендаль) и литературно-критических очерков. Литературную деятельность начал как поэт-лирик, первый сборник стихов выпустил в 1901 году, однако известность приобрел именно как новеллист. Находился под значительным влиянием З. Фрейда. В 1934 году эмигрировал в Бразилию, где покончил с собой в результате тяжелой моральной депрессии.

— До сих пор я еще мог все объяснить вам... может быть, только потому, что до этой минуты сам еще понимал себя... сам, как врач, ставил диагноз своего состояния. Но тут мной словно овладела лихорадка... я потерял способность управлять своими поступками... то есть я ясно сознавал, как бессмысленно все, что я делаю, но я уж е не имел власти над собой... я уже не понимал самого себя... я как одержимый бежал вперед, видя перед собой только одну цель... Впрочем, подождите... я все же постараюсь объяснить вам... Знаете вы, что такое «амок»?

— Амок?.. Что-то припоминаю... Это род опьянения... у малайцев...

— Это больше, чем опьянение... это бешенство, напоминающее собачье... припадок бессмысленной, кровожадной мономании, которую нельзя сравнить ни с каким другим видом алкогольного отравления... Во время своего пребывания там я сам наблюдал несколько случаев, — когда речь идет о других, мы всегда ведь очень рассудительны и деловиты! — но мне так и не удалось выяснить причину этой ужасной и загадочной болезни... Это, вероятно, как-то связано с климатом, с этой душной, насыщенной атмосферой, которая, как гроза, давит на нервную систему, пока, наконец, она не взрывается... О чем я говорил? Об амоке?.. Да, амок — вот как это бывает: какой-нибудь малаец, человек простой и добродушный, сидит и тянет свою настойку... сидит, отупевший, равнодушный, вялый... как я сидел у себя в комнате... и вдруг вскакивает, хватает нож, бросается на улицу... и бежит все вперед и вперед... сам не зная куда... Кто бы ни попался ему на дороге, человек или животное, он убивает его своим «крисом», и вид крови еще больше разжигает его... Пена выступает у него

---

<sup>1</sup> Цвейг С. Нетерпение сердца. Новеллы. М.: Дружба народов, 1992. С.406—408. Пер. с нем. Д. Горфинкеля.

на губах, он воеет, как дикий зверь... и бежит, бежит, бежит, он не смотрит ни вправо, ни влево, бежит с истошными воплями, с окровавленным ножом в руке по своему ужасному, неуклонному пути... Люди в деревнях знают, что нет силы, которая могла бы остановить гонимого амоком... они кричат, предупреждая других, при его приближении: «Амок! Амок!», и все обращаются в бегство... а он мчится, не слыша, не видя, убивая встречаемых... пока его не пристрелят, как бешеную собаку, или он сам не рухнет на землю...

Я видел это раз из окна своего дома... это было страшное зрелище... но только потому, что я это видел, я понимаю самого себя в те дни... Точно так же, с тем же ужасным, неподвижным взором, с тем же иступлением ринулся я... вслед за этой женщиной... Я не помню, как я все это проделал, с такой чудовищной, безумной быстротой это произошло... Через десять минут, нет, что я говорю, через пять, через две... после того как я все узнал об этой женщине, ее имя, адрес, историю ее жизни, я уже мчался на одолженном мне велосипеде домой, швырнул в чемодан костюм, захватил денег и помчался на железнодорожную станцию... уехал, не предупредив окружного чиновника... не назначив себе заместителя, бросив дом и вещи на произвол судьбы... Вокруг меня столпились слуги, изумленные женщины о чем-то спрашивали меня, но я не отвечал, даже не обернулся... помчался на железную дорогу и первым поездом уехал в город... Прошло не больше часа с того мгновения, как эта женщина вошла в мою комнату, а я уже поставил на карту всю свою будущность и мчался, гонимый амоком, сам не зная зачем...

Я мчался вперед очертя голову... В шесть часов вечера я приехал... в десять минут седьмого я был у нее в доме и велел доложить о себе... Это было... вы понимаете... самое бессмысленное, самое глупое, что я мог сделать... но у гонимого амоком незрячие глаза, он не видит, куда бежит... Через несколько минут слуга вернулся... сказал вежливо и холодно... госпожа плохо себя чувствует и не может меня принять...

Я вышел, шатаюсь... Целый час я бродил вокруг дома, в безумной надежде, что она пошлет за мной... лишь после этого я занял номер в Странд-отеле и потребовал себе в комнату две бутылки виски... Виски и двойная доза веронала помогли мне... я наконец уснул... и навалившийся на меня тяжелый, мутный сон был единственной передышкой в этой скачке между жизнью и смертью.



## Зигмунд Фрейд

### ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ<sup>1</sup>

В одной статье *Conferenze fiorentine* приводятся слова Леонардо, которые указывают на его символ веры и дают ключ к пониманию его существа:

*Nessuna cosa si può amare né odiare, se prima non si ha cognition di quella*<sup>2</sup>.

Итак: не имеешь права что-либо любить или ненавидеть, если не составил себе ясного представления об этом. То же самое повторяет Леонардо в одном месте «Трактата о живописи», где он, по-видимому, защищается против упрека в иррелигиозности.

«Но пусть замолкнут такие хулители! Такое отношение есть способ познать Творца стольких достойных удивления вещей, а это есть путь полюбить такого великого изобретателя. Поистине великая любовь проистекает из глубокого знания любимого предмета, а если ты последний мало знаешь, то ты его сумеешь или только немного или вовсе не любить».<sup>3</sup>

Значение этих слов Леонардо нужно усматривать не в том, что они сообщают какой-нибудь важный психологический факт, так как то, что они говорят, как всем известно, ошибочно, и Леонардо должен был это знать так же хорошо, как и мы. Неправда, что люди со своей любовью или ненавистью ждут, пока они не изучат или не проникнут в существо того объекта, которого касается это чувство; гораздо скорее они любят импульсивно, руководимые чувством, которое не имеет ничего общего с познанием и действие которого скорее ослабляется размышлением и обдумыванием. Таким образом Леонардо хотел только сказать, что то, что люди испытывают, не есть настоящая безупречная любовь, *нужно* так любить, чтобы сдерживать аффект, подвергнуть его работе мысли и только тогда предоставить ему полную свободу, когда он выдержит это испытание. И при этом мы понимаем, что он хочет нам сказать, что с ним это так бывает, и всем другим следовало бы стремиться к тому, чтобы у них с любовью и ненавистью обстояло так же, как у него самого.

И у него, по-видимому, действительно было так. Его аффекты были

---

<sup>1</sup> Фрейд З. Леонардо да Винчи. М.: Мысль, 1912. С.18—21, 22—25.

<sup>2</sup> Ни одну вещь нельзя любить или ненавидеть, не познав (ит.). Filippo Botazzi. Leonardo biologo e anatomico. Стр. 193.

<sup>3</sup> Marie Herzfeld. Leonardo da Vinci. Traktat von der Malerei. Nach der Übersetzung von Heinrich, Ludwig neu herausgegeben und eingeleitet. Iena (Abschnitt I, 64, p. 54).

укрощены, подчинены духу исследования; он не любил и не ненавидел, но спрашивал себя, откуда то, что он должен будет любить или ненавидеть и что это означает, и таким образом он должен был вначале казаться индифферентным к добру и злу, к красивому и отвратительному. В процессе анализа любовь и ненависть отбрасывали свой знак плюс или минус и одинаково являлись объектами мышления. В действительности Леонардо не был бесстрастным, он не был лишен божественной искры, которая прямо или косвенно является двигателем — *il primo motore*<sup>1</sup> — всякого человеческого поступка. Он только страсть претворил в стремление к познанию; он отдался исследованию с той настойчивостью, постоянством и глубиной, которая проистекают из страсти, и на вершине умственной работы, после достигнутого познания он дает долго сдерживаемому аффекту прорваться, свободно устремиться, наподобие отведенного от общего потока русла после того, как он совершил свою работу. На вершине какого-либо познания, когда он постигает причинную связь явлений в какой-нибудь большой области, им овладевает пафос, и он в страстных выражениях прославляет красоту той области Божьего Мира, которую он изучал, или — в религиозной форме — величие Творца.

Превращения психических сил в различные формы деятельности, быть может, так же мало возможны без потери, как превращения физических сил. Пример Леонардо показывает, что в этих процессах можно усмотреть еще многое другое. Отсрочивание — раньше познать, а потом любить — становится замещением. Нельзя уже настоящим образом любить или ненавидеть, когда преисполнен стремления к познанию; остаешься по ту сторону любви и ненависти, исследуешь вместо того, чтобы любить. Поэтому, может быть, жизнь Леонардо и была так значительно беднее любовью, нежели жизнь других великих людей и художников. Бурные страсти, воодушевляющие и изнуряющие, в которых другие переживают самое лучшее, его, по-видимому, не коснулись.

И еще другие результаты. Вместо того, чтобы действовать, творить, занимаешься исследованием. Кто начал постигать величие мировой связи явлений, их неизбежность, тот легко теряет сознание своего собственного маленького «я». Уходя глубоко в преклонение перед величием мира и сделавшись действительно смиренным, слишком легко забываешь, что ты сам представляешь часть этих действующих сил и что нужно попытаться по мере своих личных сил изменить частицу этого необходимого хода Мировой жизни, жизни, в которой малое не менее заслуживает удивления и внимания, чем великое.

Как предполагает Сольми, Леонардо, вероятно, занялся исследованием

---

<sup>1</sup> Перводвигатель (ит.).

в интересах своего искусства; он старался изучить свойства и законы света, цветов, теней и перспективы, чтобы самому усовершенствоваться в подражании природе и другим указать тот же путь<sup>1</sup>.

Вероятно, он уже тогда переоценил значение этих знаний для художника. Затем, все еще в связи с потребностью художника, его потянуло к исследованию объектов живописи, животных, растений, пропорций человеческого тела; от последнего он перешел к изучению его внутреннего строения и жизненных функций, которые ведь тоже отражаются на внешней стороне и должны поэтому изображаться художником. Под конец это влечение, сделавшись всемогущим, увлекло его с такой силой, что порвало связь с потребностями его искусства. Так он открыл общие законы механики, историю отложений и окаменелостей в долине Арно и, наконец, он мог занести в свою книгу большими буквами: *"Il sole non si move"*<sup>2</sup>. Так он распространил свое исследование почти на все сферы естествознания и в каждой из них он сделал открытие или, по крайней мере, предсказания или же намечал новые пути<sup>3</sup>.

Однако его стремление к познанию было направлено исключительно на внешний мир, от изучения душевного мира человека его что-то удерживало; в *"Academia Vin-cianna"*, для которой он сделал искусно запутанную эмблему, было мало места для психологии.

Когда же он пробовал от научных исследований снова вернуться к занятию искусством, которое было исходным пунктом, он испытывал помеху благодаря новому направлению своих интересов и изменившемуся характеру его психической работы. В картине его прежде всего интересовала проблема, позади которой для него всплывало бесчисленное множество других, как это приучило его бесконечное, беспредельное, естественно-научное исследование. Он уже не мог заставить себя ограничивать свои требования, изолировать, вырвать произведение искусства из великой цепи причин, с которой он знал, что оно связано. После самых тщательнейших усилий выразить в произведении все, что связано с ним в его мыслях, он должен был или оставить его неоконченным или же признать его незавершенным.

В свое время художник взял себе на подмогу исследователя, но слуга

---

<sup>1</sup> "La resurrezione" etc., стр. 8: "Leonardo aveva posto, come regola al pittore, lo studio della natura..., poi la passione dello studio era di venuta dominante, egli aveva voluto acquistare non più la scienza per l'atre, ra la scienza per la scienza". («Воскресение», и т.д., стр.8: Леонардо, как всякий художник, изучал природу..., затем страсть к познанию захватила его целиком, и он возжелал не науки ради искусства, но науки ради самой науки. — ит.)

<sup>2</sup> Солнце неподвижно (ит.).

<sup>3</sup> См. перечисление его научных работ в прекрасной биографии Марии Герцфельд (Iena, 1906 г.) и в др. местах.

сделался сильнее хозяина и поработил его.

## Карел Чапек

### ЭКСПЕРИМЕНТ ПРОФЕССОРА РОУССА <sup>1</sup>

**Чапек (Сапек) Карел** (1980–1938) – чешский писатель-сатирик, автор юмористических рассказов, социально-фантастических пьес («Средство Макропулоса», «Кракатит», «Белая болезнь») и романов («Фабрика абсолюта», «Война с саламандрами» и др.). Начиная писать вместе с братом Йозефом, первый самостоятельный сборник рассказов «Распятие» выпустил в 1917 году. Помимо прозы и драматургии, публиковал дневники путешествий по европейским странам, где показал себя блестящим мастером очерка.

Среди присутствующих были: министры внутренних дел и юстиции, начальник полиции, несколько депутатов парламента и высших чиновников, видные юристы и ученые и, разумеется, представители печати — без них ведь дело никогда не обойдется.

— Джентльмены! — начал профессор Гарвардского университета Роусс, знаменитый американец чешского происхождения. — Эксперимент, который я вам... э-э... буду показать, основан на исследованиях ряда моих ученых коллег и предшественников. Таким образом, indeed<sup>2</sup>, мой эксперимент не является каким-нибудь откровением. Это... э-э... really<sup>3</sup>... как говорится, новинка с бородой, — профессор просиял, вспомнив, как звучит по-чешски это сравнение. — Я, собственно, разработал лишь метод практического применения некоторых теоретических открытий. Прошу присутствующих криминалистов судить о моих experiences<sup>4</sup> с точки зрения их практических критериев. Well<sup>5</sup>.

Итак, мой метод заключается в следующем: я произношу слово, а вы должны тотчас же произнести другое слово, которое вам придет в этот момент в голову, даже если это будет чепуха, nonsens, вздор. В итоге я, на основании ваших слов, расскажу вам, что у вас на уме, о чем вы думаете и что скрываете. Понимаете? Я опускаю теоретические объяснения и не буду говорить вам об ассоциативном мышлении, заторможенных рефлексх, внушении и прочем. Я буду сказать кратко: при опыте вы должны полностью выключить волю и рассудок. Это даст простор подсознательным ассоциациям, и благодаря им я смогу проникнуть в... э-э... Well, what's on the bottom of your mind... .

---

<sup>1</sup> К. Чапек. Сочинения в 5 томах. Т.1. М.: Гос. изд-во худ. лит-ры, 1958. С.135—143. Перевод Т. Аксель и О. Молочковского.

<sup>2</sup> Право же (англ.)

<sup>3</sup> Ну... (англ.)

<sup>4</sup> Опытах (англ.)

<sup>5</sup> Хорошо (англ.)

— В глубины вашего сознания, — подсказал кто-то.

— Вот именно! — удовлетворенно подтвердил Роусс. — Вы должны automatically<sup>1</sup> произносить все, что вам приходит в данный момент в голову без всякий control. Моей задачей будет анализировать ваши представления. That's all<sup>2</sup>. Свой опыт я проделаю сначала на уголовном случае... Э-э... на одном преступнике, а потом на ком-нибудь из присутствующих. Well, начальник полиции сейчас охарактеризует нам доставленного сюда преступника. Прошу вас, господин начальник.

Начальник полиции встал.

— Господа, человек, которого вы сейчас увидите, — слесарь Ченек Суханек, владелец дома в Забеглице. Он уже неделю находится под арестом по подозрению в убийстве шофера такси Иозефа Чепелки, бесследно исчезнувшего две недели назад. Основания для подозрения следующие: машина исчезнувшего Чепелки найдена в сарае арестованного Суханека. На рулевом колесе и под сиденьем шофера — следы человеческой крови. Арестованный упорно запирается, заявляя, что купил авто у Чепелки за шесть тысяч, так как хотел стать шофером такси. Установлено: исчезнувший Чепелка действительно говорил, что думает бросить свое ремесло, продать машину и наняться куда-нибудь шофером. Однако его до сих пор нигде не нашли. Поскольку больше никаких данных нет, арестованный Суханек должен быть передан в подследственную тюрьму в Панкраце... Но я получил разрешение, чтобы наш прославленный соотечественник профессор Ч. Д. Роусс произвел над ним свой эксперимент. Итак, если господин профессор пожелает...

— Well! — сказал профессор, усердно делавший пометки в блокноте. — Пожалуйста, пустите его идти сюда.

По знаку начальника полиции полицейский ввел Ченека Суханека, мрачного субъекта, на лице которого было написано: «Подите вы все к ..., меня голыми руками не возьмешь». Видно было, что Суханек твердо решил стоять на своем.

— Подойдите, — строго сказал профессор Ч. Д. Роусс. — Я не буду вас допрашивать. Я только буду произносить слова, а вы должны в ответ говорить первое слово, которое вам придет в голову. Понятно? Итак, внимание! Стакан.

— Дерьмо! — злорадно произнес Суханек.

— Слушайте, Суханек! — быстро вмешался начальник полиции. — Если вы не будете отвечать, как следует, я велю отвести вас на допрос, и вы пробудете там всю ночь. Понятно? Заметьте это себе. Ну, начнем сначала.

---

<sup>1</sup> Автоматически (англ.)

<sup>2</sup> Вот и все (англ.)

— Стакан, — повторил профессор Роусс.

— Пиво, — проворчал Суханек.

— Вот это другое дело, — сказала знаменитость. — Теперь правильно.

Суханек подозрительно покосился на него. Не ловушка ли вся эта затея?

— Улица, — продолжал профессор.

— Телеги, — нехотя отозвался Суханек.

— Надо побыстрее. Домик.

— Поле.

— Токарный станок.

— Латунь.

— Очень хорошо.

Суханек, видимо, уже ничего не имел против такой игры.

— Мамаша.

— Тетка.

— Собака.

— Будка.

— Солдат.

— Артиллерист.

Переключка становилась все быстрее. Суханека это забавляло. Похоже на игру в карты, и о чем только не вспомнишь!

— Дорога, — бросил ему Ч. Д. Роусс в стремительном темпе.

— Шоссе.

— Прага.

— Бироун.

— Спрятать.

— Зарыть.

— Чистка.

— Пятна.

— Тряпка.

— Мешок.

— Лопата.

— Сад.

— Яма.

— Забор.

— Труп!

Молчание.

— Труп! — настойчиво повторил профессор. — Вы зарыли его под забором. Так?

— Ничего подобного я не говорил! — воскликнул Суханек.

— Вы зарыли его под забором у себя в саду, — решительно повторил

Роусс. — Вы убили Чепелку по дороге в Бероун и вытерли кровь в машине мешком. Все ясно.

— Неправда! — кричал Суханек. — Я купил такси у Чепелки. Я не позволю взять себя на пушку!

— Помолчите! — сказал Роусс. — Прошу послать полисменов на поиски трупа. А остальное уже не мое дело. Уведите этого человека. Обратите внимание, джентльмены: весь опыт занял семнадцать минут. Это очень быстро, потому что казус пустяковый. Обычно требуется около часа. Теперь попрошу ко мне кого-нибудь из присутствующих. Я повторю опыт. Он продлится довольно долго. Я ведь не знаю его *secret*, как это назвать?

— Тайну, — подсказал кто-то из аудитории.

— Тайну! — обрадовался наш выдающийся соотечественник.

— Я знаю, это одно и то же. Опыт займет у нас много времени, прежде чем испытуемый раскроет нам свой характер, прошлое и самые сокровенные *ideas*...

— Мысли! — подсказали из публики.

— Well. Итак, прошу, господа, кто хочет подвергнуться опыту?

Наступила пауза. Кто-то хихикнул, но никто не шевелился.

— Прошу, — повторил профессор Роусс. — Ведь это не больно.

— Идите, коллега, — шепнул министр внутренних дел министру юстиции.

— Иди ты как представитель нашей партии, — подталкивали друг друга депутаты.

— Вы — директор департамента, вы и должны пойти, — понукал чиновник своего коллегу из другого министерства.

Возникла атмосфера неловкости: никто из присутствующих не вставал.

— Прошу вас, джентльмены, — в третий раз повторил американский ученый. — Надеюсь, вы не боитесь, чтобы были открыты ваши сокровенные мысли?

Министр внутренних дел обернулся к задним рядам и прошепел:

— Ну, идите же кто-нибудь.

В глубине аудитории кто-то скромно кашлянул и встал. Это был тощий, пожилой субъект с ходившим от волнения кадыком.

— Я... г-м-м... — застенчиво сказал он, — если никто... то я, пожалуй, разрешу себе...

— Подойдите! — перебил его американец. — Садитесь здесь. Говорите первое, что вам придет в голову. Задумываться и размышлять нельзя, говорите *mechanically*<sup>1</sup>, бессознательно. Поняли?

---

<sup>1</sup> Механически, автоматически (англ.)



— Да-с, — поспешно ответил испытуемый, видимо смущенный вниманием такой высокопоставленной аудитории. Затем он откашлялся и испуганно заморгал, как гимназист, держащий экзамен на аттестат зрелости.

— Дуб, — бросил профессор.

— Могучий, — прошептал испытуемый.

— Как? — переспросил профессор, словно не поняв.

— Лесной великан, — стыдливо пояснил человек.

— Ага, так. Улица.

— Улица.. Улица в торжественном убранстве.

— Что вы имеете в виду?

— Какое-нибудь празднество. Или погребение.

— А! Ну, так надо было просто сказать «празднество». По возможности одно слово.

— Пожалуйста...

— Итак. Торговля.

— Процветающая. Кризис нашей коммерции. Торговцы славой.

— Гм... Учреждение.

— Какое, разрешите узнать?

— Не все ли равно! Говорите какое-нибудь слово. Быстро!

— Если бы вы изволили сказать «учреждения»...

— Well, учреждения.

— Соответствующие! — радостно воскликнул человек.

— Молот.

— ... и клещи. Вытягивать ответ клещами. Голова несчастного была разможжена клещами.

— Curious<sup>1</sup>, — проворчал ученый. — Кровь!

— Алый, как кровь. Невинно пролитая кровь. История, написанная кровью.

— Огонь!

— Огнем и мечом. Отважный пожарник. Пламенная речь. Mene tekkel<sup>2</sup>.

— Странный случай, — озадаченно сказал профессор. — Повторим еще раз. Слушайте, вы должны реагировать лишь на самое первое впечатление. Говорите то, что automatically произносятся ваши губы, когда вы слышите мои слова. Go on<sup>3</sup>. Рука.

---

<sup>1</sup> Любопытно (англ.)

<sup>2</sup> Mene tekkel — точнее, «Mene tekkel fares». — Согласно библейскому преданию, таинственная огненная надпись, предвещавшая гибель жестокого царя Вавилонии Валтасара и его династии. В переносном смысле — предсказание несчастья и возмездия.

<sup>3</sup> Продолжайте (англ.)

— Братская рука помощи. Рука, держащая знамя. Крепко сжатый кулак. Не чист на руку. Дать по рукам.

— Глаза.

— Завязанные глаза Фемиды. Бревно в глазу. Открыть глаза на истину. Очевидец. Пускать пыль в глаза. Невинный взгляд дитяти. Хранить как зеницу ока.

— Не так много. Пиво.

— Настоящее плзеньское. Дурман алкоголя.

— Музыка.

— Музыка будущего. Заслуженный ансамбль. Мы — народ музыкантов. Манящие звуки. Концерт держав. Мирная свирель. Боевые фанфары. Национальный гимн.

— Бутылка.

— С серной кислотой. Несчастливая любовь. В ужасных мучениях скончалась на больничной койке.

— Яд.

— Напоенный ядом и желчью. Отравление колодца.

Профессор Poусс почесал затылок.

— Never heard that<sup>1</sup>... Прошу вас повторить. Обращаю ваше внимание, джентльмены, на то, что всегда надо начинать с самых plain<sup>2</sup>, заурядных понятий, чтобы выяснить интересы испытуемого, его profession<sup>3</sup>, занятие. Так, дальше. Счет.

— Баланс истории. Свести с врагами счеты. Пожиться на чужой счет.

— Гм... Бумага.

— Бумага краснела от стыда, — обрадовался испытуемый. — Ценные бумаги. Бумага все стерпит.

— Bless you<sup>4</sup>, — кисло сказал профессор. — Камень.

— Побить камнями. Надгробный камень. Вечная память, — резво заговорил испытуемый. — Ave, anima riа<sup>5</sup>.

— Повозка.

— Триумфальная колесница. Колесница Джаггернаута<sup>6</sup>. Карета скорой помощи. Разукрашенный грузовик с мимической труппой.

---

<sup>1</sup> Никогда не встречал ничего подобного... (англ.)

<sup>2</sup> Простых (англ.)

<sup>3</sup> Профессию (англ.)

<sup>4</sup> Благодарю вас (англ.)

<sup>5</sup> Привет тебе, благочестивая душа (лат.)

<sup>6</sup> Колесница Джаггернаута. — Джаггернаут (Джанатха) - одно из воплощений индийского бога Вишну. Во время религиозных празднеств его изображение жрецы вывозили на громадной шестнадцатиколесной колеснице.

— Ага! — воскликнул ученый. — That's it!<sup>1</sup> Горизонт!

— Пасмурный, — с видимым удовольствием откликнулся испытуемый. — Тучи на нашем политическом горизонте. Узкий кругозор. Открывать новые горизонты.

— Оружие.

— Отравленное оружие. Вооруженный до зубов. С развевающимися знаменами. Нанести удар в спину. Вероломное нападение, — радостно бубнил испытуемый. — Пыл битвы. Избирательная борьба.

— Стихия.

— Разбушевавшаяся. Стихийный отпор. Злокозненная стихия. В своей стихии.

— Довольно! — остановил его профессор. — Вы журналист, а?

— Совершенно верно, — учтиво отозвался испытуемый. — Я репортер Вашатко. Тридцать лет работаю в газете.

— Благодарю, — сухо поклонился наш знаменитый американский соотечественник. — Finished, gentlemen<sup>2</sup>. Анализом представлений этого человека мы бы установили, что... м-м, что он журналист. Я думаю, нет смысла продолжать. It would only waist our time. So sorry, gentlemen!<sup>3</sup>

— Смотрите-ка! — воскликнул вечером репортер Вашатко, просматривая редакционную почту. — Полиция сообщает, что труп Чепелки найден. Зарыт под забором в саду у Суханека и обернут в окровавленный мешок! Этот Роусс — молодчина! Вы бы не поверили, коллега: я и не заикался о газете, а он угадал, что я журналист. «Господа, говорит, перед вами выдающийся, заслуженный репортер...» Я написал в отчете о его выступлении: «В кругах специалистов выводы нашего прославленного соотечественника получили высокую оценку». Пойдите, это надо подправить. Скажем так: «В кругах специалистов интересные выводы нашего прославленного соотечественника получили заслуженно высокую оценку». Вот теперь хорошо!

---

<sup>1</sup> Вот оно что! (англ.)

<sup>2</sup> Заканчиваю на этом, джентльмены (англ.)

<sup>3</sup> Не будем зря тратить время. Простите, джентльмены! (англ.)