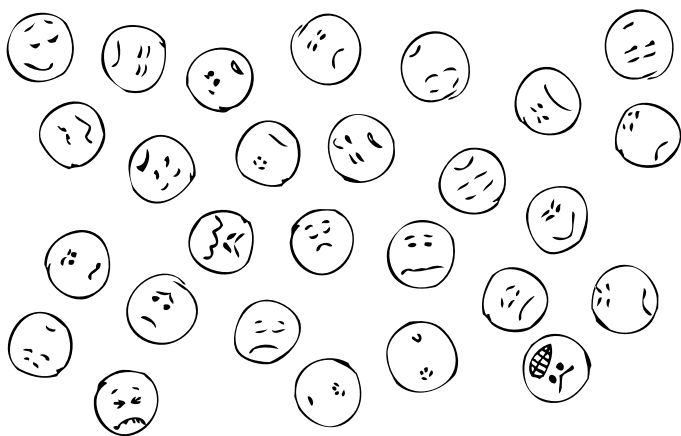




ВВЕДЕНИЕ:

ИНСТИНКТ САМО- СОХРАНЕНИЯ



Уясним для себя, почему мы склонны переживать, мучиться, тревожиться и впадать в депрессию без внешних на то причин. Среднестатистический человек радуется от случая к случаю, а вот состояние внутреннего напряжения для него скорее правило, нежели исключение. Почему так?

Благо войны

Обратимся к пресловутой статистике, посмотрим, на какие периоды жизни человечества приходится максимальное и минимальное количество неврозов, т. е. психических расстройств, которые не являются неизбежными, генетически не детерминированы, а порождаются (если следовать их определению) психологическим стрессом. Итак, вопрос на засыпку: как вам кажется, когда неврозов должно быть больше, во время войны и других серьезных социальных потрясений или же в мирное время? Если кто-то скажет, что во время войны, то ошибется, очень существенно; если же кто-то скажет, что в мирное время, то вряд ли сможет пояснить свой, надо признать, экстравагантный ответ.

Что ж, проясняем ситуацию. Действительно, как это ни парадоксально, во время войны (мы рассматриваем здесь не «локальный военный конфликт», а полноценную войну — «мировую» или «отечественную»), когда настоящих стрессов у любого человека с избытком, количество неврозов столь мало, что эту тщедушную циферку можно было бы с легкостью принять за статистическую погрешность. С другой стороны, согласно беспристрастным статистическим данным, пик неврозов приходится на десятый-двенадцатый год после благополучного завершения военных баталий, когда все тяготы и лишения уже позади! Удивительно? Весьма! Указанного срока вполне достаточно, чтобы нанесенные войной раны зарубцевались, жизнь отстроилась заново — появилась крыша над головой, образовались новые социальные связи и т. д. А что получается? **В тот самый момент, когда вроде бы только жить-поживать да добра наживать, начинается пик неврозов.**

*Инстинкт
самосохранения*

Инстинкт самосохранения, здравствуйте!

В чем принципиальное отличие двух рассматриваемых ситуаций? Во время войны человек находится в остром стрессе, его жизни постоянно угрожает опасность и, соответственно, он занят только тем, чтобы выжить. В мирное время ситуация меняется кардинальным образом: острых стрессов — днем с огнем, а в жизни, кроме разве случайностей, ничего не угрожает.

Теперь обратимся к нашей родословной, которая, благодаря острому уму Чарльза Дарвина и достижениям современной генетики, восходит даже не к обезьянам, а к самым что ни на есть примитивным одноклеточным — амебам и прочим инфузориям¹. **Свойством всего живого**

¹ Если раньше кто-то и мог сомневаться в дарвиновских выкладках, то теперь это уже никак невозможно, извините. Геном человека расшифрован, о чем, кстати говоря, не замедлил сообщить сам президент Соединенных Штатов. Хотя, по

является стремление к выживанию, и чем выше положение живого существа в эволюционной иерархии, тем более отчетливо это стремление проявляется, получая гордое наименование «инстинкта самосохранения».

Во время войны наш инстинкт самосохранения, по причинам вполне понятным, задействован целиком и полностью: пули над головами, краюшка хлеба на две недели — «актуальные» ситуации. В мирное же время ему заняться буквально нечем, он оказывается «безработным»! Тут-то и жди беды... Наш замечательный соотечественник, блистательный ученый Иван Михайлович Сеченов в своей знаменитой книге «Рефлексы головного мозга» замечает: «Животное живет в условии постоянных боевых действий». Оттого и не случается у животных неврозов (за исключением разве тех, что устраивал им ученик Ивана Михайловича — Павлов Иван Петрович), поскольку инстинкт самосохранения у них постоянно занят делом и номеров, как у человека, не выкидывает.

Мы же, несчастные, от «боевых действий» отбоярились, а что со своим воинственным инстинктом самосохранения делать, не придумали, не нашли дела этому «залихватскому парню». Он же без дела сидеть не может и в отсутствие стресса создает его сам, от чего, собственно, и возникают неврозы.

Несчастье защищенности

Ну посудите сами, что нам реально угрожает? Не амбициям нашим, не претензиям, а просто нашей с вами жизни, для защиты которой этот инстинкт самосохранения

большому счету, открытие это более чем относительное — ни тепло ни холодно. Ну знаем мы последовательность нуклеотидов в цепях ДНК, что дальше? Однако существенно другое: выяснено, что в наших, т. е. человеческих, генах обнаружены гены червяков, дрозофил и прочей живности, с которой мы себя сравнить до сих пор не решались. Оказалось, что зря...

матушкой-природой и предназначен. Кроме случайности — ничего! **Бояться случайности технически невозможно, поскольку предохраниться от нее нельзя; на то она и случайность, что возникает всегда неожиданно.** Следовательно, никакая ее профилактика невозможна, в противном случае это уже не случайность, а закономерность. Но нет такой закономерности, чтобы нам что-то специально угрожало, — естественных врагов у нас нет, от всех напастей природы мы защищены научными и общественными достижениями.

Проведем мысленный эксперимент. Представьте себе, что вы категорически отказываетесь жить, выходите на ближайший перекресток и ложитесь поперек дороги. Что будет происходить дальше? Для начала вас будут аккуратно объезжать машины, потом, словно из-под земли, возникнет наряд милиции — покричит, пошумит и определит вас в «обезьянник». Далее, если вас это не вразумило и вы по-прежнему продолжаете отказываться жить, попросят не сходить с ума сначала по-хорошему, потом по-плохому, а потом отправят в психиатрическую больницу. Там вас будут в пятую точку шуровать аминазином, а в рот через трубочку с металлической муфтой (чтобы вы эту трубочку, часом, не перекусили) вливать какую-нибудь едва съедобную, но, впрочем, вполне питательную похлебку.

Если и после этих усилий людей в белых халатах стойкость вас не покинет и вы будете продолжать демонстрировать отчаянное нежелание жить, то спустя каких-нибудь месяцев шесть вас благополучно переведут в ПНИ (психоневрологический интернат), где до самого последнего дня вашей жизни будут продолжаться те же самые процедуры — аминазин и похлебка. Причем могу вам гарантировать, что в таком статусе — постояльца ПНИ — благодаря усилиям врачей и прочего персонала вы проживете не меньше, а намного больше, чем если бы оставались «на свободе» в этом безумном и суматошном мире.

*Инстинкт
самосохранения*

Уже самый факт происхождения человека из животного царства обуславливает собой то, что человек никогда не освобождается полностью от свойств, присущих животному, и, следовательно, речь может идти только о том, имеются ли эти свойства в большей или меньшей степени.

Фридрих Энгельс

Удивительно, хотели помереть, а вот на тебе! Да, социальные институты устроены таким образом, что мы оказались защищенными от всех возможных бед и напастей: медицина, худо-бедно, бережет наше здоровье, государство с его собесами, законодательством, судом, милицией и тому подобными «прелестями» берегут остальное. Есть еще предусмотрительная наука и обучающее предусмотрительности образование.

То есть наш с вами инстинкт самосохранения оказывается совершенно, абсолютно ненужным!

В отставку отправили бравого, боевого парня! Кадровый военный в мирное время... Катастрофа! Спасайся кто может!

За что боролись...

Отвлечемся на одно мгновение. Задумаемся об интенсивности инстинкта самосохранения человека.

Очевидно, что он значительно больше, чем у червячка, но намного ли он больше, чем, например, у антилопы гну или вечного ее врага — крупного хищника из семейства кошачьих? Чтобы уяснить всю мощь инстинкта самосохранения человека, необходимо четко представлять, кого этот инстинкт призван защищать.

Человек — это голое, слабое, медлительное существо, которое благополучно родит лишь при достойном вспоможении, не имеет ни рогов, ни когтей, ни ночного зрения, зубы которого служат лишь эстетической функции, а амбиции льются через край. Вот такого «достойного» персонажа защищает наш инстинкт самосохранения.

***Инстинкт не «основа», не
опора поведения, а источник
энергии, питающий поведение.
Поэтому он не предрешает ха-
рактера поведения, а лишь
силу его.***

А. А. Ухтомский

Если же учесть те трудности, которые пришлось пережить человеку, столкнувшемуся с ледниковым периодом и прочими климатическими факторами, учесть то, каких естественных врагов ему пришлось низвести до полного уничтожения, осознать, наконец, каких высот достиг человек в процессе своего эволюционного развития, то становится вполне очевидным: наш инстинкт самосохранения исключительная в своем роде штука! И вот эта штука, будь она неладна, этот трудяга, этот борец с титулом чемпиона мира оказался теперь без работы! Куда силищу-то девать?!

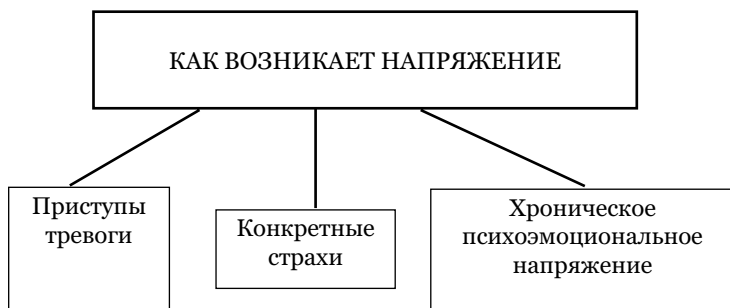
***Инстинкт
самосохра-
нения***

Наш разум возник в процессе эволюции в качестве приспособительного инструмента, как плавники у рыб или лапы-лопаты у крота.

**Инстинкт
самосохранения**

Но так иногда бывает с эволюционно выработанными признаками: хотели, как лучше... Павлин со своим шикарным хвостом — аналогичный, по сути, пример: его шикарный хвост прекрасно выполняет роль привлечения самки, но делает эту птицу тяжелой на подъем, так что лучшей добычи для его естественных врагов и придумать трудно! С человеческим разумом произошло то же самое.

Революционная ситуация



Инстинкт самосохранения человека остался безработным, а благодаря Карлу Марксу известно: хуже нет в природе явления, чем социально неблагополучный и делом не занятый пролетариат. Теперь мы как будто держим в руке гранату — чека у нее выдернута, а бросить некуда, только если вместе взорваться. **Напряжение внутри человека возникает исключительное! И реализуется это**

напряжение приступами тревоги, конкретными страхами или хроническим психоэмоциональным напряжением (последнее проявляется беспокойством, суетливостью, нарушениями сна, снижением аппетита и тому подобными неприятностями).

Если я навешу три висячих замка на решетчатые двери своего жилища, заведу огнестрельное оружие, собак и полицейского в комнате и буду при этом весело уверять, что ничего не боюсь, — то это верно и неверно одновременно. Мой страх заключен в висячих замках.

Альфред Адлер

Чем именно наша тревога будет проявляться — принципиального значения не имеет. Важно, что внутри нас — пекло, бой кровавый, а покой нам даже не снится, потому что или сна нет, или же во снах такое, что на бодрствующую голову лучше и не вспоминать. Что со всем этим делать? Куда истратить все это избыточное напряжение? Кончилась война, все хорошо, да одно плохо — врага нет! Нет, но мы находим, например, болезни, жизненные невзгоды и т. д. Мы начинаем бояться за свое здоровье и, несмотря на резолюции врачей о зачислении нас в отряд космонавтов, в мыслях своих умираем каждый день. Мы можем бояться, что не справимся с работой и нас уволят. Нам кажется, что мы никому не нравимся, никому не нужны, что супруг (супруга) изменит или бросит, или того хуже — крест на всю жизнь. Мы опасаемся, что на нас нападут, ограбят, изнасилуют, что квартира наша сгорит или

**Инстинкт
самосохранения**

же мы сами в катастрофу (автомобильную или авиационную) попадем, что кирпич на голову упадет или сосулька. Еще можно бояться, что ребенок наш в университет не поступит, что в армии его убьют, а вне армии он однозначно наркоманом станет. Круг замкнулся...

Короче говоря, за «врагом», при наших-то способностях и воображении, дело не станет. Да, больна головушка, нечего сказать! Сознание порядка навести во всем этом хаосе не может, а инстинкт самосохранения жаждет войны, жаждет крови. В результате налицо революционная ситуация: «верхи не могут, низы — не хотят».

Мирный военный атом

Вариантов, куда можно пристроить тревогу, неисчислимое множество — один другого хуже. А ведь мы даже не осознаем стоящую перед нами проблему!

***Вы не знаете собственного
разума.***

Джонатан Свифт

Если бы мы понимали, что не занятый делом инстинкт самосохранения станет баснословным источником безумной энергии, то, возможно, смогли бы превратить его в «мирный атом», использовать на благо собственного, отдельно взятого существования — конструктивно и экономически выгодно. Однако такие здравые мысли нам в голову не приходят, а потому из потенциально «мирного» этот «атом» становится «военным».

*Энергия есть, повод для тревог сознание по-
дъщит, так что можно переживать, мучить-*

ся и приводить себя в состояние, близкое к полной невменяемости.

Что нам с этой своей энергией, этим своим «добром» немислимым делать? Ни малейшего представления на сей счет у нас нет. А энергия, знаете ли, как и вода, всегда себе дорогу найдет. Руководствуясь прежними своими установками — соображениями выживания, мы автоматически будем выискивать всяческие угрозы и опасности, даже если на самом-то деле их нет.

И вот парадокс! Вроде бы все у нас хорошо, все продумано, все устроено, и нет никаких оснований в панику впадать да смуту сеять, но оказывается, что как раз из-за того, что все продумано и устроено, нам и тревожно! Впрочем, чтобы все это понять, увидеть, осознать, принять к сведению и работать, нужно обладать способностью к нелогичному мышлению, но мы-то с вами «последовательны и логичны». Что ж, придется заплатить и за это.

Понять этот парадокс (если, конечно, не отяготиться специальными знаниями) невозможно, ведь мы как раз ради избавления от тревоги все это продумывали и устраивали, что у нас продумано и устроено. Как же может такое быть, что именно все это нас и погубило?

А вот оказывается — может, да еще как!

Если главнокомандующий прикажет полковнику пойти в угол и встать там на голову, я на месте полковника именно так и сделаю.

Оливер Норт

***Инстинкт
самосохранения***

Насколько мы сознательны?

*Инстинкт
самосохранения*

Представьте, что вы согласились участвовать в научном эксперименте, цель которого, по утверждениям его организаторов, состоит в том, чтобы тренировать память некоего третьего лица. Ваша задача проста: нажимать на рубильник, чтобы это третье лицо, допустив ошибку, получило удар электрическим током. Этому субъекту будет, конечно, больно, но все это нужно для целей эксперимента. В процессе работы силы удара электрического тока будут увеличиваться — первый удар составит 15 вольт, а последний, если его заслужит подопытный, — 450 (очень сильный разряд).

Итак, эксперимент начался. Вы сидите за пультом с рубильниками, а за стеклом прямо перед вами на своеобразном электрическом стуле сидит некий человек, которому надлежит потренировать свою память. Он получает задания, выполняет их и время от времени делает ошибки. Вы под руководством экспериментатора нажимаете на соответствующий рубильник. На пятом ударе током (75 вольт) подопытный начинает охать и стонать от боли, а при ударе в 150 вольт — умолять остановить эксперимент. Когда вы нажимаете на рубильник — 180 вольт, подопытный кричит, что он больше не в состоянии терпеть боль. Потом несчастный будет молить о пощаде, кричать, что его сердце заходится и он сейчас умрет. Еще чуть позже он будет просто биться головой о стену, а потом, при последовательном усилении электрического разряда, упадет с кресла и затихнет. Однако и сейчас руководитель эксперимента скажет вам: «Он не дает правильного ответа, вы должны нажать на следующий рубильник!»

Когда вы откажетесь принимать дальнейшее участие в эксперименте? Психиатры, которых попросили

дать ответ на этот вопрос, сказали, что, по их мнению, большая часть из тех, кто будет нажимать на рубильник, прекратит участие в эксперименте сразу после того, как подопытный сообщит о сильной боли, причиняемой ему разрядами тока, и только один процент ответственных за рубильник доведут эксперимент до конца (этот процент — «клинические садисты»). Увы, они ошиблись, процент «клинических садистов» оказался гораздо выше.

Такой эксперимент был действительно проведен, и придумал его Стэнли Милграм. Вы, конечно, поняли, что подопытными в этом эксперименте были те, которые нажимали на рубильники, а вовсе не тот, кто корчился за стеклом якобы от боли (на самом деле этот «испытуемый» был подсадной уткой — артистом, который только делал вид, что ему больно). Результаты этих экспериментов повергли научную общественность в шок, поскольку вопреки ожиданиям более 62% людей, нажимавших на рубильники, продолжали эксперимент до конца (хотя некоторым и потребовались поощрения)! В чем дело, спросите вы?

Ответ достаточно прост: все мы уверены в том, что не будем причинять человеку боль даже ради каких-то там научных целей, но если мы оказываемся в ситуации давления со стороны авторитета (каковым здесь является экспериментатор), мы таки проявляем крайнюю несознательность. Подсознательный страх перед авторитетом возьмет верх над нашим «добропорядочным» сознанием. И если бы этот эксперимент был единственным!

Социальные психологи провели сотни подобных экспериментов, и везде был тот же результат: сознание человека готово отступить под давлением подсознательного страха.

**Инстинкт
самосохранения**

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Предисловие.....	5
ВВЕДЕНИЕ: ИНСТИНКТ САМОСОХРАНЕНИЯ	9
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. НЕВРОЗ СОБСТВЕННОЙ	
 ПЕРСОНОЙ	27
<i>Конфликт сознания с подсознанием</i>	<i>29</i>
<i>Между смертью, властью и сексом</i>	<i>51</i>
<i>Невроз сердца, депрессия и невращения.....</i>	<i>79</i>
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. НЕВРОТИЧЕСКИЕ СТИЛИ	
 ЖИЗНИ	113
<i>Труд и трудоголики</i>	<i>115</i>
<i>Борьба и разрушители</i>	<i>128</i>
<i>Печаль и печальники</i>	<i>144</i>
<i>Секс и сексуально озабоченные.....</i>	<i>152</i>
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. НЕВРОТИЧЕСКИЕ	
 ЗАВИСИМОСТИ	179
<i>Алкоголизм</i>	<i>182</i>
<i>Наркомания.....</i>	<i>194</i>
<i>Игромания</i>	<i>202</i>
<i>Зависимость от любви</i>	<i>217</i>
ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. НЕВРОЗ ОРГАНИЗМА	229
<i>Психосоматические заболевания</i>	<i>231</i>
<i>Избыточная масса тела.....</i>	<i>251</i>
<i>Остеохондроз.....</i>	<i>259</i>
<i>Головная боль</i>	<i>264</i>
<i>Бессонница</i>	<i>269</i>