ЮРИЙ ЩЕРБАТЫХ

ПСИХОЛОГИЯ СТРАХА

ПОПУЛЯРНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



ЧЕГО ВЫ БОЛЬШЕ ВСЕГО БОИТЕСЬ

МЕХАНИЗМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ

КАК РАЗУМ ПОБЕЖДАЕТ СТРАХ

ЭКСМО

ЮРИЙ ЩЕРБАТЫХ

ПСИХОЛОГИЯ СТРАХА

ПОПУЛЯРНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Издание второе,
исправленное и дополненное

МОСКВА
ЭКСМО
издательство
2007

УДК 882
ББК 88.5
Щ 61

Оформление художника *Е. Савченко*

Щербатых Ю. В.

Щ 61 Психология страха: популярная энциклопедия. — М.: Изд-во Эксмо, 2007. — 512 с., илл. (Серия «Психология общения»).

ISBN 978-5-699-11053-7

Человек имеет тонко развитую психику — это качество заложено в нас самой природой и необходимо для того, чтобы не находиться в постоянном конфликте с окружающим миром, а легко приспосабливаться к нему. Но тонкая, легковозбудимая психика часто является причиной возникновения у людей не только естественных страхов, но и большого количества страхов мнимых, создаваемых собственным воображением.

Разобраться в этом явлении, понять причины появления страха, механизмы его действия поможет книга психофизиолога Юрия Щербатых, написанная в увлекательной, доступной форме и содержащая множество примеров из реальной жизни.

Рекомендации автора позволят успешно бороться с собственными тревогами и страхами, сохранять уверенность в себе и присутствие духа в любых ситуациях, а также помогут найти верный подход для оказания помощи близким людям.

Цель своей книги автор видит в следующем: «Хотя бы немного уменьшить общее количество тревоги и страха у читателей».

УДК 882
ББК 88.5

© Щербатых Ю. В., 2002
© ООО «Издательство «Эксмо», Оформление, 2007

ISBN 978-5-699-11053-7

Академику МАНЭБ
Должанову А. Я. — ученому
и замечательному человеку, посвящается

ВСТУПЛЕНИЕ

Насколько человек побеждает страх, настолько он человек.

Карлейль

Люди получили в наследство от своих далеких предков набор определенных качеств и эмоций, позволяющих им как-то определять свое отношение к окружающему миру и лучше приспосабливаться к нему. При этом все богатство человеческих переживаний можно, словно полюса магнита, разделить на две противоположные группы. Одна из них содержит положительные эмоции, толкающие нас к объекту восприятия. В этом случае мы стремимся к чему-то, нам это нравится, мы это любим. Вторая группа эмоций направлена на защиту организма от пагубных воздействий внешней среды, помогает нам избегать всего неприятного или вредного. Важнейшей эмоцией этой группы является страх.

Большинство ученых полагают, что чувство страха присуще всем высшим животным и еще в большей мере это чувство свойственно человеку с его тонко развитой психикой. Животное может бояться лишь конкретных опасностей, человек же благодаря своему воображению страшится еще и мнимых бед, большинство из которых он создает сам. Чрезмерно развитый мозг людей постоянно рождает монстров и чудовищ, отравляющих само их существование. Создать новый страх легко, убить же его чрезвычайно трудно именно из-за его нематериальности.

Лучше всего это видно на примере верований и представлений отсталых народов. Повсеместно распространенная боязнь магических приемов у туземцев хорошо иллюстрирует связь между страхом и воображением человека. Так, спрятанная в листве веревка, к которой прикреплено несколько петель, у туземцев Тихого океана считается лучшим способом расправы с недругом. Если ее случайно увидит тот, кому она предназначена, он считает свою душу пойманной, начинает

тосковать и умирает. На Банксовых островах это средство считается испытанным, чтобы выжить кого-либо с этого света.

Но не стоит думать, что страх – удел дикарей. Духовный опыт человечества показывает, что и более достойные его представители проявляли явное малодушие в критических ситуациях. Согласно Библии, даже апостол Петр, ученик Христа, впоследствии наследовавший его власть на Земле, струсил самым жалким образом в роковую ночь пленения Спасителя. А перед этим он уверял Иисуса, что не покинет его ни при каких обстоятельствах. Но мудрый Христос знал, как слабы бывают люди, и заранее простил своего ученика. Впрочем, лучше заглянем в первоисточник и вспомним, как горячо Петр убеждал Иисуса в своей непоколебимой верности:

«Петр сказал Ему в ответ: если все соблазнятся о Тебе, я никогда не соблазнюсь. И Иисус сказал ему: истинно говорю тебе, что в эту ночь, прежде, нежели пропоет петух, трижды отречешься от Меня».

А дальше было предательство Иуды и потрясение, и растерянность среди апостолов, лишившихся своего поводыря, и чисто человеческое, а отнюдь не апостольское желание Петра спрятаться от опасности:

«Петр же сидел вне, на дворе. И подошла к нему одна служанка и сказала: и ты был с Иисусом Галилеянином. Но он отрекся перед всеми, сказав: не знаю, что ты говоришь. Когда же он выходил за ворота, увидела его другая и говорит бывшим там: и этот был с Иисусом Назореем. И он опять отрекся с клятвою, что не знает Сего Человека. Немного спустя подошли стоявшие там и сказали Петру: точно и ты из них, ибо и речь твоя обличает тебя. Тогда он начал клясться и божиться, что не знает Сего Человека, и вдруг запел петух. И вспомнил Петр слова, сказанные ему Иисусом: прежде, нежели пропоет петух, трижды отречешься от Меня. И вышед вон, плакал горько». (Ев. от Матф. гл.26; *33–34,69–75*.)

Страх черной тенью всегда сопровождал человечество, отчасти менялись только некоторые его сюжеты. Например, почти неизменным в течение тысячелетий оставался страх темноты, смерти и бедности, чуть меньше стали пугать людей природные явления и некоторые болезни, с которыми научилась бороться медицина. Но на смену грозной некогда оспы пришел вирус СПИДа, и пошатнувшееся было равновесие между страхом и надеждой вновь вернулось к исходному уровню. Меньше стали бояться домовых, чертей и привидений, но их место занимают зомби и коварные пришельцы из космоса.

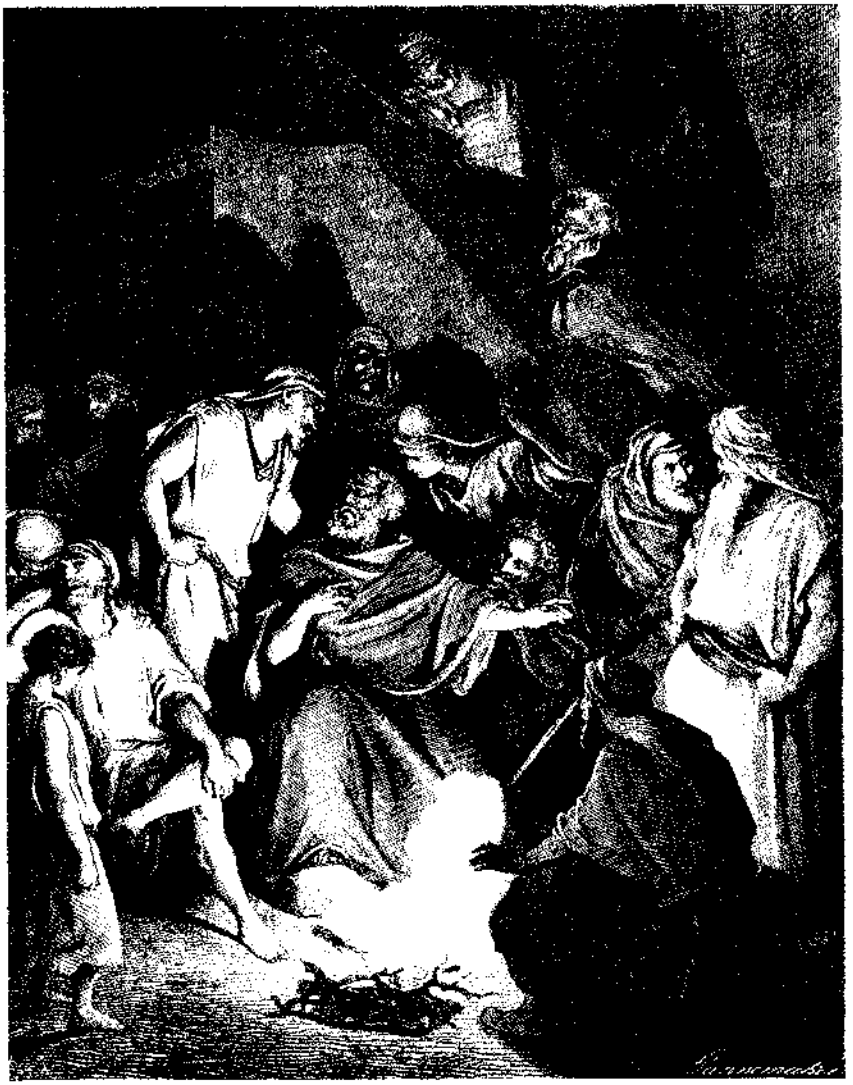
В конце 1989 года группой социологов была разработана программа исследования под условным названием «Советский человек», в рамках которой были определены темы наиболее актуальных страхов населения страны. В процентном соотношении картина опроса на

тему «Чего Вы больше всего боитесь?» выглядела следующим образом (в сокращении):

болезни близких 60
войны 48
стихийных бедствий 42
болезней 41
старости 30
произвола властей 23
боли, мучений 19
бедности 17
собственной смерти 15
преступников 15
гнева божьего 8

Публицист Юрий Левада, комментирующий эти факты, писал: «На первых пяти позициях в этом списке – страхи общечеловеческие, с которыми никакой прогресс не справится. Во «втором ряду» занимают места страхи, которые именно с этим прогрессом и связаны. Примечательно, что в нашем обществе конца 80-х годов страх перед произволом властей (усиленный опасениями насчет возврата к массовому террору) распространен больше, чем страх перед преступниками. Как показал анализ, с ростом образования ослабевают страхи «первого ряда», а также страх гнева божьего, зато растут страхи перед болью, унижениями, произволом, репрессиями, то есть перед искусственно созданными социогенными факторами. Человек боится самого себя, того, что создано его руками». Об этом писал еще в начале 60-х годов немецкий психотерапевт Фриц Риман: «Если раньше человек испытывал страх перед силами природы, будучи беззащитным перед нею, угрожающими демонами и могущественным богом, то теперь мы боимся самих себя».

Когда спустя несколько лет в самый разгар перестройки – в 1992 году опрос повторили, то выяснилось, что картина актуальных страхов несколько изменилась. Больше всего тогда людей тревожило будущее детей, далее располагались преступность, анархия, гражданская война, смерть и болезнь близких, потеря работы, бедность, голод, возврат к массовым репрессиям, старость, собственная смерть. Самое неприятное, что своей обыденностью и повседневностью эти страхи отравляли им жизнь, пропитывая ткань их существования. Причем это касается всех россиян – от бомжей, боящихся милиции, до респектабельных банкиров, живущих под прицелом снайперской винтовки киллера. Так, на вопрос журналиста Караулова: «А вам жить не страшно?» – почетный гражданин Санкт-Петербурга, академик Дмитрий Сергеевич Лихачев с виноватой улыбкой признался: «Жить не страшно. Страшно в свой подъезд входить...»



Предательство Петра

Как выяснили психологи, у каждого человека существует свой «индивидуальный набор актуальных страхов», состоящий из 5—20 компонентов, многие из которых тянутся из самого раннего детства. Кто-то боится боли, кто-то — собак, кто-то — темноты, кто-то — больше всего на свете — собственного отца. Такие страхи, коварно прячась в подсознании, подобно глубинным минам, могут десятилетиями скрытно существовать в «подкорке», взрываясь в самый ответственный момент.

Многие талантливые писатели посвящали свои произведения страху и его влиянию на человеческую личность. В связи с вышеизложенным хочется привести отрывок из замечательной повести братьев Вайнеров «Лекарство против страха», которое как нельзя лучше характеризует важность и актуальность поднятой в данной книге проблемы:

« — Мы все предрасположены к этой болезни — естественная реакция наших далеких предков на окружающий мир, таинственный, опасный, непонятный! Мы несем ее в своих генах. Но одни воюют со страхом всю жизнь и побеждают, а другие сдаются ему — сразу или постепенно. ...Человечество безгранично богато, прекрасно и мудро, и мешает ему быть счастливым только одно — страх.

— Это тоже иносказание?

— Нет! Это истина простая и конкретная, как атомная модель Бора! Уничтожив страх, человек станет навсегда счастливым...

— Я полагал, что для счастья человеческого имеют значение еще какие-то категории — любовь, например, бессмертие, да и хлеб наш насущный, — сказал я.

Лыжин сердито затряс головой:

— Это не функции, а только производные! Страх — это боль, тьма, голод, невежество, обман, безнравственность, пьянство! Это — тирания сильных и ничтожество слабых! Это готовность унижаться и потребность унижать! Страх — это фашизм, который стоял не на силе кучки уголовников, а на бессилии парализованных страхом миллионов. Страх — это палач, убийца и вор, и он мешает людям возвышенно любить и талантливо работать...»

Таким образом, тема страха оказывает гораздо большее влияние на нашу жизнь, чем это кажется на первый взгляд. Все мы живем с этими вирусами, только у одних болезнь протекает в явной форме, а другим еще предстоит заболеть. Поэтому есть смысл получше разобраться в этом явлении, чтобы освободить наше сознание от страха, мешающего нам жить счастливо.

Книга устроена следующим образом:

В *первой главе* будет рассказано, чего боятся люди, раскрыт весь диапазон существующих страхов, перечислено все, что вызывает бо-

язнь: змеи, пауки, гроза, начальники, экзамены, болезни, смерть и др. В этой же главе описаны детские страхи — эта информация будет, несомненно, полезна родителям и педагогам.

Вторая глава будет интересна специалистам, имеющим дело с человеческой психикой: психологам, врачам, психиатрам, всем интересующимся психологией. В ней подробно описаны явления и процессы, происходящие в нашем теле, когда человек чего-нибудь боится.

Третья глава посвящена роли страха в нашей жизни — как отрицательной, так и положительной. Здесь будет рассказано, как постоянный страх отравляет жизнь, как мешает достигать поставленных целей, как при помощи страха люди влияют на других людей, подчиняют их волю.

Четвертая глава — это исследование механизмов тревоги, страха и фобий. В ней показано, какие факторы способствуют возникновению этих эмоций, почему люди боятся непонятного, как наше воображение порою оказывает нам «медвежью услугу», усиливая страх.

Пятая глава посвящена качеству, противоположному теме этой книги, но неразрывно связанной с ней, — храбрости. В ней мы разберем, что такое храбрость и что скрывается за трусостью. Из этой главы вы узнаете, насколько смелы бывают люди, как они преодолевают все невзгоды.

Шестая глава, наверное, самая полезная — в ней рассказывается, как бороться со страхом, тревогой и беспокойством, как сохранять уверенность в себе и присутствие духа в любых условиях. Этот раздел будет полезен тревожным, неуверенным в себе людям, которые хотят изменить себя в лучшую сторону.

Последняя, *седьмая, глава* посвящена описанию примеров страха из разных областей нашей жизни: политики, религии, медицины, военного дела.

В качестве *Приложения* даются наиболее распространенные тесты для определения уровня тревожности и опросник иерархической структуры актуальных страхов.

В конце популярной энциклопедии приводятся *афоризмы, пословицы и поговорки* на тему страха, а также *краткие сведения о людях*, упоминаемых в этой книге.

Возможно, кто-то найдет в этой книге «свой» страх и узнает, как с ним бороться. И если в результате после прочтения книги «общее количество» тревоги и страха у читателя хотя бы немного уменьшится, автор будет считать свою задачу выполненной.

1. ЧЕГО БОЯТСЯ ЛЮДИ?

1.1 КЛАССИФИКАЦИЯ СТРАХОВ

Если хотите ничего не бояться, вспомните, что бояться можно решительно всего.
Сенека Младший

Страхов существует столько, что разобраться в них, так сказать, «разложить их по полочкам» непросто. Существует много способов классифицировать их по какому-то признаку. Например, их можно разделить на группы исходя из того, чего боится человек, — это так называемая классификация по фабуле страха. Например, известный психиатр Карвасарский различал восемь основных фабул страха. К первой из них он относил боязнь пространства, проявляемую в различных формах. Пожалуй, широкой публике из этого ряда наиболее известна *клаустрофобия* — боязнь замкнутого пространства. Она нередко возникает у шахтеров после обвалов, у подводников после аварий и может возникнуть даже в обыденной жизни (например, если человек надолго окажется запертым в кабине застрявшего лифта). Однако бывает и противоположное явление — некоторые люди панически боятся открытых пространств. В тяжелой форме такое заболевание — *агорафобия* — может приводить к тому, что человек будет целый день сидеть дома и предпочтет голодать, нежели перейдет широкую площадь для того, чтобы купить себе еды. К этой же группе относят страх глубины и *страх высоты*. С последним страхом связана загадочная смерть самого знаменитого террориста первой половины XX века Бориса Савинкова. Как известно, он был обманом захвачен чекистами и посажен в тюрьму, но содержался в весьма мягких условиях, так как оказывал НКВД ценные услуги. Ему разрешали встречи с женой и даже выпускали на волю (конечно, под бдительным присмотром чекистов). Вот как рассказывает о его смерти публицист В.Шенталинский:

«О том, что произошло дальше, мы узнаем со слов Сперанского, который был рядом с Савинковым весь этот день. Кое-что мно-

го лет спустя рассказала писателю Ардаматскому и Любовь Ефимовна (его секретарь и любовница).

Утром она навестила Бориса Викторовича, весело обсуждала с ним фасон нового платья и очередной шляпки. А после того как она ушла, чекисты, видимо чтобы подсластить горькую пилюлю, решили выполнить давнюю просьбу Савинкова — свозить его за город, подышать весной. В сопровождении тройки опекунов — Пузитского, Сперанского и Сыроежкина — он отправился на легковой машине на прогулку в Царицыно.

Там, на одной из многочисленных конспиративных дач ОГПУ, Савинков якобы выпил коньяку и пошел размяться в парк. Переходя через высокий горбатый мостик, прыгнувший над бурлящим ручьем, он вдруг схватил за руку шедшего рядом Сперанского:

— Уведите меня отсюда! Скорее!...

Потом, очень смущенный, он объяснил удивленным чекистам, что у него «боязнь пространства» и что на высоте у него всегда кружится голова и подкашиваются ноги.

Такой болезнью Савинков действительно страдал, это подтверждают его родственники: Борис Викторович не боялся ничего, кроме высоты. Высота вызывала у него головокружение.

Поздним вечером чекисты привезли Савинкова «домой». Они прошли в кабинет Пилляра на пятом этаже и там ждали конвоя, который бы увел заключенного в камеру.

Пузитский звонил по телефону, Сперанский и Сыроежкин сидели — один на диване, другой в кресле, — а Савинков расхаживал по комнате. Собиралась гроза, было душно, и окно комнаты, выходящее во двор, держали распахнутым. Видимо, когда-то это была балконная дверь — подоконник отходил от пола сантиметров на двадцать.

Дальнейшее произошло мгновенно. Савинков, подойдя к окну, посмотрел вниз и вдруг, покачнувшись и словно переломившись пополам, исчез... Никто из чекистов не успел даже шелохнуться.

«Я приехал на Лубянку через час после случившегося, — рассказывал помощник прокурора республики Р.В.Катанян. — Несколько работников ОГПУ во главе с Дзержинским писали сообщение о смерти Савинкова для газет. Феликс Эдмундович подошел ко мне. Он сказал: «Савинков остался верен себе — прожил мутную, скандальную жизнь и так же мутно и скандально ее окончил».

— Это неправда! Этого не может быть! Вы убили его! — закри-

чала на французском Любовь Ефимовна, когда ее пригласили на Лубянку и объявили о смерти Савинкова».

Шенталинский пишет: «В самоубийстве Савинкова вряд ли можно сомневаться. Убить его чекистам, конечно, ничего не стоило. Но для этого они бы наверняка использовали другие, более ловкие и тихие приемы. Только вот зачем им было его убивать? Опасности он уже не представлял. И живым — спеленатый лубянскими стенами — был гораздо нужнее. Мог еще не раз послужить как



Б. Савинков

свидетель, как эксперт помочь в какой-нибудь очередной операции. Наконец, написать несколько новых пропагандистских книг».

И хотя некоторые историки выражают сомнение во «внезапном страхе высоты», неожиданно открывшемся у знаменитого террориста, на счету которого было не одно дерзкое убийство, большинство людей все же признают подобный страх довольно частым явлением в жизни. Чтобы убедиться в этом, достаточно выйти на балкон высотного здания и посмотреть вниз. Любой человек (если он не профессиональный скалолаз или парашютист) почувствует неприятный холодок в груди и легкую тошноту от вида бездны, раскрывающейся под ногами. Я помню, как в студенческие годы среди моих друзей-альпинистов была в ходу привычка: хорошенько выпив, забираться на крыши девятиэтажек и сидеть там, на парапете, свесив ноги вниз. Однажды и я, будучи в легком подпитии, провел так вечер и, рассматривая с тридцатиметровой высоты панораму ночного города, нашел это занятие ув-

лекательным и весьма возбуждающим. Однако, проходя мимо этого дома на следующий день уже в трезвом состоянии, я взглянул наверх и дал себе слово больше не совершать таких глупостей. То, что в пьяном виде лишь приятно щекотало нервы, на трезвую голову вызывало страх. Страх бездарно умереть в начале жизненного пути. Кстати, через полтора месяца один парень из этой компании от случайного толчка соседа свалился с крыши на козырек расположенного на первом этаже гастронома и погиб. После этого случая «посиделки на крыше» сами собой сошли на нет.

К страху высоты близко примыкает *страх глубины*, который иногда обозначают как *страх воды (аквафобия)*. Скрытым, длительным страхом перед водой страдал, например, советский писатель М.Зощенко. Жан Делюмо в своей книге «Ужасы на Западе» пишет, что море — это такое пространство, где всегда можно найти проявления страха без всяких прикрытий, так сказать «в чистом виде». Этот французский историк приводит выдержку из старинной книги, изданной в 1600 году в портовом городе Руане: «Конечно, многие опасности грозят человеческой жизни. Но самые большие, самые частые и постоянные опасности подстерегают того, кто путешествует по морю. Они многочисленные и разные, ужасные и неотвратимые, всеобщие и каждодневные. Каждую минуту они грозят смертью, и нет никакой уверенности остаться в живых...» Сам Делюмо отмечает, что гибель в море в средние века считалась неестественной смертью, ибо мрачная водная стихия со времен античности воспринималась «антиэлементом, отрицательной величиной, местом погибели».

Не надо думать, что страх перед морем был характерен только для прошлых веков, а сейчас, с прогрессом техники, он исчез. Самые совершенные морские лайнеры не могут гарантировать своим пассажирам полной безопасности. После триумфального показа голливудского «Титаника» все вспомнили и заговорили о трагических событиях, произошедших в начале века, но катастрофы последних лет (вам что-нибудь говорят имена кораблей «Адмирал Нахимов» или «Александр Суворов»? А ведь за ними стоят сотни погибших россиян!) мы почему-то забываем гораздо легче. Возможно, срабатывает «психологическая защита», чтобы не испытывать отчаянного страха перед морскими путешествиями. Совсем близкий по времени пример — гибель пассажирского парома «Эстония» в 1996 году. Результат — около 900 погибших (утонувших или умерших от переохлаждения). Спасенные же люди испытали сильнейшую психологическую травму, в результате которой

на многие годы у них сформировался невротический страх перед морем. Финские психологи, которые работали со спасенными пассажирами, выявили у большинства исследованных пациентов симптомы повышенной тревожности и выраженного испуга, проявлявшиеся особенно сильно в ночное время суток. У 15% развились острые специфические фобии (боязнь темноты и замкнутых помещений), а 50% опрошенных заявили, что не смогут в будущем совершать морские путешествия.

Ко второй группе фобий по классификации Карвасарского относятся так называемые социофобии, связанные с общественной жизнью. Они включают в себя эрейтофобию (страх покраснеть в присутствии людей), страх публичных выступлений, страх из-за невозможности совершить какое-либо действие в присутствии посторонних (например, выйти из-за стола в туалет) и многие другие столь же нелепые, по мнению окружающих, и столь же драматичные для их носителей боязни. Например, как утверждает легенда, знаменитый датский астроном XVI в. Тихо Браге умер от воспаления мочевого пузыря, потому что не вышел вовремя в туалет во время пира. Он отличался особой щепетильностью в вопросах чести и не раз вступал в дуэли, отстаивая свое достоинство. В то же время он очень боялся насмешек окружающих, и эта боязнь чрезвычайно усилилась, когда после одной из таких дуэлей ему отрубили нос и он был вынужден носить специальный протез, сделанный из серебра. Во время праздничного застолья он захотел выйти в туалет, но недруги астронома, которых у него было немало, стали издеваться по этому поводу. Тихо Браге испугался, что его сочтут слабым, и решил не выходить из-за стола. В результате мир лишился лучшего астронома своего времени.

К социофобиям относится весьма распространенный среди людей страх публичных выступлений, и в то же время, по уверению специалистов, его преодоление не представляет трудностей и зависит только от регулярной тренировки. Дейл Карнеги, автор мирового бестселлера «Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично», приводит в нем историю об одном из своих учеников.

«Однажды один бруклинский врач, доктор Кертис, был приглашен на банкет, устроенный в честь бейсбольной команды. После того как были поданы кофе и орехи, некоторых почетных гостей попросили «сказать несколько слов». И совершенно не-

ожиданно, как снег на голову, на него обрушились слова распорядителя:

— Сегодня здесь присутствует врач, и я попрошу доктора Кертиса рассказать нам об охране здоровья бейсболистов.

Был ли он подготовлен для такого выступления? Конечно, был — он изучал гигиену и работал лечащим врачом почти треть века. Он мог бы, сидя в кресле, проговорить на эту тему хоть всю ночь с человеком, сидящим рядом. Но встать и то же самое сказать



Тихо Браге

даже небольшой аудитории — было совсем другое дело. Это его парализовало, у него началось сердцебиение и перебои. Он никогда в жизни не выступал публично, и все мысли немедленно испарились из его головы.

Что было делать? Присутствующие аплодировали, все на него смотрели. Он покачал головой, но это только усилило аплодисменты и просьбы. Возгласы: «Доктор Кертис! Говорите! Говорите!» — становились все громче и настойчивее. Кертис пришел в подлинное отчаяние. Он знал, что не сможет выговорить и десятка фраз. Поэтому он встал, не проронив ни слова, повернулся спиной к своим друзьям и вышел из помещения с чувством страшного замешательства и унижения».

Далее Дейл Карнеги пишет, что после испытания подобного страха перед публичными выступлениями доктор Кертис записался на курсы ораторского искусства и стал учиться выступать так же тщательно, как до этого он занимался медициной. По признанию

Карнеги, успех превзошел все ожидания. Уже через два месяца доктор стал лучшим оратором учебной группы, а через полгода его стали специально приглашать на различные мероприятия. Один видный деятель республиканской партии даже пригласил его участвовать в избирательной кампании. Карнеги пишет: «Как был бы удивлен этот политический деятель, если бы узнал, что всего годом ранее этот оратор ушел с банкета, смущенный и пристыженный, потому что у него отнялся язык от страха перед аудиторией!»

К социофобиям по праву можно отнести и страх многих молодых парней познакомиться на улице с понравившейся девушкой. Психолог Николай Козлов пишет по этому поводу: «Ситуация, конечно, глупая: головой понимаешь все, а страшно все равно. Чего, казалось бы, бояться сильному парню перед хрупкой девушкой, тем более если она кажется тебе не Бабой Ягой, а местным Ангелом?! Но факт остается вместе с дрожью в голосе и напряжением в теле: если девушка нравится, но опыта нет и с чем и как к ней подойти не знаешь, то подойти к ней — страшно. И не помнит этого страха (панического страха!) только тот, кто в этой ситуации не был».

Другим страхом, как бы примыкающим к обозначенному выше, является страх «потерять» любимого человека. В основе этого страха, как правило, лежит глубинная неуверенность в себе и (или) заниженная самооценка, а также прошлый негативный опыт в этой области. Другими словами, человек, которого однажды уже покинул любимый (или любимая), будет ожидать повторения подобного сценария. Прогноз такой ситуации достаточно неблагоприятный по ряду причин. Во-первых, сформированный в сознании негативный сценарий взаимоотношений с любимым может начать воплощаться в реальность. Если человек предположил, а затем и поверил, что его могут бросить, то его партнер может непроизвольно или сознательно подыграть этой роли, в результате чего самые мрачные опасения несчастного влюбленного воплотятся в реальность.

Во-первых, нередко бывает, что человек, которого боятся «потерять», быстро понимает это и начинает пользоваться своим положением, эксплуатируя страх другого человека в своих целях. Во-вторых, существует общее правило: чем легче нам достается что-либо, тем меньше мы это ценим. Поэтому второй партнер, понимая, что ему не нужно прилагать усилий для завоевания и удержания возле себя человека («куда он денется, раз любит так силь-

но!»), начинает меньше ценить эти отношения и подсознательно искать другую любовь, за которую нужно бороться. В своей книге «Психология любви и секса» я уже писал о психологической зависимости и способах ее разрыва, поэтому лишь коротко напомню, что при появлении первых признаков страха потери партнера необходимо предпринять срочные меры по изменению своих взглядов на жизнь и на себя и, в первую очередь, постараться повысить свою самооценку.

Особым страхом, который лишь условно можно отнести к разряду социофобий, является такой специфически женский страх, как *коитофобия* – страх перед половым актом. Этот страх тесно связан с явлением вагинизма (непроизвольного судорожного сокращения мышц влагалища и таза) и встречается как у девственниц, так и у женщин, живущих половой жизнью. Известный российский сексопатолог А.М. Свядощ отмечает, что больные коитофобией понимают необоснованность этого страха, но преодолеть его не могут. Он наблюдал несколько сотен супружеских пар, которые длительно (до нескольких лет!) жили совместно без полноценной половой жизни. В легких случаях женщины позволяли мужу ласкать их наружные половые органы, а некоторые при этом даже достигали оргазма, но любые попытки их супругов ввести половой член во влагалище вызывали приступы вагинизма и сильнейший психический дискомфорт. А. М. Свядощ пишет, что страх перед половым актом у женщин может быть как следствием реальной боли, пережитой ими при дефлорации, так и следствием услышанных рассказов, особенно в сочетании с характерными особенностями типа личности – повышенной возбудимостью, вегетативной лабильностью, тревожной мнительностью. Нередко он сочетается с другими фобиями, например боязнью темноты. В случаях сильно выраженной коитофобии возможно «непорочное зачатие» – возникновения беременности без разрушения девственной плевы (которая разрушается только при родах).

К третьей группе, по классификации Карвасарского, относятся нозофобии – страхи заболеть каким-либо заболеванием. Этот вид навязчивого страха в той или иной мере всегда присутствует в обществе, но особо обостряется и принимает массовый характер во времена эпидемий. Французский историк Жан Делюмо в одной из своих книг приводит отрывок из старинной хроники, в которой речь идет о крайне выраженной нозофобии, охватившей население Франции во время эпидемии чумы в XVII веке: « Люди, независимо от положения и богатства, находятся под смертельной уг-

розой. Страдают все — одни от болезни, другие от страха, смерть или опасность подстерегают людей на каждом шагу. Вчера ты рыл могилу, сегодня тебе роют могилу, а может статься, похоронят нас всех вместе в одной могиле.

Люди опасаются всего, даже воздуха, которым дышат. Боятся мертвых, живых и самих себя, потому что смерть таится в одежде, которую они носят при жизни и которая служит им саваном по причине скоропостижной кончины».



Чума в Лондоне

Интересно отметить, что уже в эпоху Возрождения люди понимали, что страх болезни только усиливает ее и снижает шансы на выздоровление. Неизвестный французский лекарь XVII века из Оверни, записки которого дошли до наших дней, отмечал, что «сведущие люди знают, что достаточно немного страха, чтобы болезнь проявила себя. Страх закрадывается в сердце, человек считает себя слабым и не сопротивляется больше яду болезни». Исследования психологов и врачей наших дней также подтверждают точку зрения, что оптимизм и положительный настрой уменьшают риск возникновения простудных заболеваний во время эпидемий гриппа.

К четвертой группе навязчивых страхов, по Карвасарскому, относится *танатофобия* — страх смерти (о ней особо, в специальном разделе!), к пятой — различные сексуальные страхи, к шестой — страхи нанести вред себе или близким, к седьмой — «контраст-

ные» фобии (например, страх громко произнести нецензурные слова в обществе у благовоспитанного человека или страх «совершить что-то непристойное, грязное» у священника во время богослужения). И, наконец, восьмая группа страхов — это фобофобии, или, другими словами, страхи бояться чего-либо.

Другие психиатры, например Сэдок и Каплан, предпочитают делить страхи на *конструктивные* — представляющие естественный защитный механизм, который помогает лучше приспособиться к экстремальной ситуации, и *патологические* страхи. Последние являются неадекватным ответом на определенный стимул по интенсивности или длительности и часто приводят к ситуации психического нездоровья.

Можно еще делить страхи на детские и взрослые, на первичные и вторичные, и еще по другим признакам, и каждая такая классификация будет иметь преимущества и недостатки. Но так как данная книга по своему характеру является научно-популярной, то я хочу предложить свою классификацию, конечно далеко не идеальную, но вполне удобную для рассмотрения.

Итак, разобьем все страхи на три группы: *природные*, *социальные* и *внутренние*. В первой группе будут страхи, непосредственно связанные с угрозой жизни человеку, вторая представляет боязни и опасения за изменение своего социального статуса, третья группа страхов, в отличие от первых двух, рождена лишь сознанием человека и не имеет под собой реальной основы для беспокойства. Исходя из этого принципа, страх пожара относится к первой категории, страх публичных выступлений — ко второй, а страх привидений — к третьей. Между тем имеются и промежуточные формы страха, стоящие на грани двух разделов. К ним, например, относится страх пауков. С одной стороны, существуют ядовитые пауки (каракурт, тарантул), укус которых болезнен или даже смертелен, но шансы встретиться с ними в наших широтах минимальны, и люди боятся *всех* пауков, даже совершенно безобидных. В подавляющем числе случаев люди боятся не конкретного встреченного ими животного, а того страшного образа, который они сами же и создали в своем сознании еще в детстве. Поэтому данная фобия находится на границе 1-й и 3-й группы страхов, а страх перед милицией у некоторых людей — на границе 1-й и 2-й группы. Тем не менее, несмотря на несовершенство данной классификации, я все же попробую описать наиболее часто встречающиеся страхи каждой группы.

1.2 «ПРИРОДНЫЕ СТРАХИ»

1.2.1 Атмосферные явления

Трус чаще умирает от грома, чем от молнии.
В. Брусков

Страх грома и молний относится к наиболее древним страхам человечества. Любое живое существо боится сильных звуков и ярких вспышек, и в этом отношении равны и царь зверей – лев, и полевая мышь. Этот страх заложен эволюцией в мозг животных на

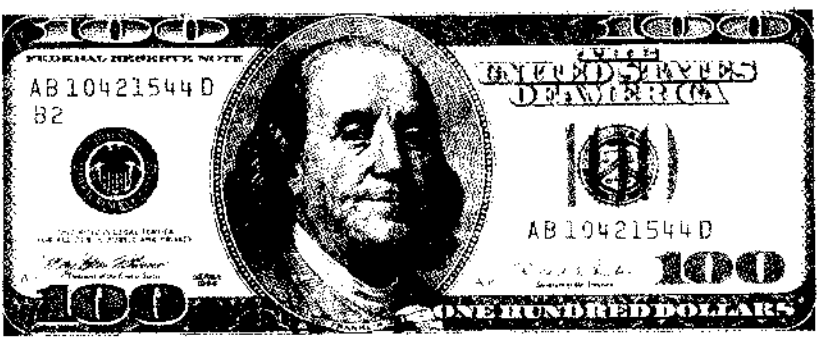


Смерть Рихмана от шаровой молнии

уровне врожденного инстинкта, и человек здесь не является исключением. Более того, получив разум и постоянно пытаясь понять и объяснить окружающий мир, многие века человек совершенно не мог раскрыть природу грозы. Самое простое и понятное объяснение, которое могло прийти в голову людям, состояло в том, что гроза – это гнев богов. Недаром верховным божеством древних греков являлся Зевс-громовержец, и подобные представления можно встретить у многих народов Земли. Наши исследования показали, что и в настоящее время страх грозы продолжает оставаться актуальным для многих людей, обгоняя по значимости такие боязни, как страх темноты или страх смерти.

Лев Николаевич Толстой в автобиографической повести «Отрочество» писал: «Гроза наводила на меня невыразимо тяжелое чувство тоски и страха». В этом произведении он мастерски описывает, как по мере приближения грозы меняется настроение людей и животных, как она влияет на эмоциональное состояние, вызывая необъяснимый, почти панический страх:

«Люди при каждом ударе грома снимают шапки и крестятся, лошади настораживают уши, раздувают ноздри, как будто приню-



Фрагмент 100-долларовой купюры с портретом Франклина

хиваясь к свежему воздуху, которым пахнет от приближающейся тучи, и бричка скорее катится по пыльной дороге. Мне становится жутко, и я чувствую, как кровь быстрее обращается в моих жилах ...

В ту же секунду над самой головой раздается величественный гул, который, как будто поднимаясь все выше и выше, шире и шире, постепенно усиливается и переходит в оглушительный треск, невольно заставляющий трепетать и сдерживать дыхание. Гнев Божий! Как много поэзии в этой простонародной мысли! ... Тревожные чувства тоски и страха увеличивались во мне вместе с усилением грозы, но когда пришла величественная минута безмолвия, обыкновенно предшествующая, чувства эти дошли до такой степени, что, продолжись это состояние еще четверть часа, и я уверен, что умёр бы от волнения».

С открытием электричества люди стали догадываться, что ужасная молния, в мгновение ока испепеляющая жилища и вековые деревья, по своей сути есть не более чем гигантский электрический разряд между заряженным облаком и землей. В глазах

ученых исчезла мистическая составляющая грозы, и из «гнева божьего» она стала пусть и опасным, но все же понятным сознанию природным явлением. Правда, исследование грозы было делом достаточно рискованным. Близкий друг Ломоносова, академик Георг Рихман погиб от шаровой молнии во время опытов по исследованию атмосферного электричества. Здесь следует обратить внимание на одно важное для нашей книги обстоятельство: азарт исследователя лишает человека страха! Ученый, стремящийся познать тайны природы, гораздо меньше боится реальных и выдуманных опасностей, чем обычный человек. Именно поэтому Рихман не боялся грозы, Курчатов смело вошел в эпицентр ядерного взрыва, а Петтенкофер выпил раствор с холерными вибрионами.

Но простые люди, даже узнав из умных книжек, что гроза — это вид электричества, все равно боялись ее грозной силы, запросто сжигающей дома. Защитить жилище от молнии смог человек, лицо которого известно каждому россиянину. Наверное, все из нас с почтением держали в руках его портрет, но мало кто знает, что именно Бенджамин Франклин придумал громоотвод и тем самым спас жизнь и имущество сотням тысяч людей во всем мире!

1.2.2 Астрономические явления

Комета — это лохматая звездная кошка, на которую люди издавна привыкли сваливать причины своих собственных бед.

Гвидо дель Рэй

К числу природных явлений, в древности внушавших людям сильнейший страх, относились солнечные затмения. Эти явления происходили чрезвычайно редко — полное солнечное затмение в каждой точке Земли бывает лишь один-два раза в столетие, и начало его всегда неожиданно для не посвященного в тайны астрономии человека. Понятно, что внезапное исчезновение солнца при ясном небе вызывало у людей панический ужас, так как воспринималось как конец света. Это мы с вами знаем из школьного курса астрономии, что полное затмение длится всего лишь несколько минут, но в прежние времена внезапное наступление мрака воспринималось как окончательное явление. Этим всеоб-

щим ужасом с успехом пользовались жрецы и астрономы, извлекающие из паники народа и своих тайных знаний вполне ощутимую выгоду. Вот как описывает подобную ситуацию Б.Прус в своем романе «Фараон»:

«Стоявшая кругом толпа ревела, как буря. Кое-где отрывались от нее небольшие группы и присоединялись к осаждающим, пока, наконец, вся она не придвинулась к храму.

Несмотря на полдень, тьма сгущалась. В садах храма Птаха запели петухи. Но ярость толпы уже была так велика, что мало кто замечал эти перемены.

— Смотрите, — взывал какой-то нищий, — вот приближается день суда. Боги... — Он хотел продолжить, но, получив удар дубинкой по голове, упал на месте.

На стены храма стали карабкаться голые, но вооруженные фигуры. Офицеры отдали команду приготовиться к атаке в уверенности, что скоро придется поддержать штурм толпы.

— Что это значит? — перешептывались солдаты, поглядывая на небо. — Нет ни одной тучки, а кругом — точно гроза.

— Бей, ломай! — кричали у ворот храма.

Удары бревен в ворота участились.

В эту минуту на террасе, возвышавшейся над воротами, появился Херихор, окруженный свитой жрецов и светских сановников. Верховный жрец был в золотом облачении и в митре Аменхотепа, обвитой царским уреем.

Херихор посмотрел на необозримую толпу народа, окружавшую храм, и, обращаясь к ней, сказал:

— Кто бы вы ни были, истинно верующие или язычники, именем богов приказываю вам оставить храм...

Шум толпы внезапно стих, и слышны были только удары бревен о бронзовые створы, но вскоре и они прекратились.

— Откройте ворота! — воскликнул снизу великан. — Мы хотим проверить, не замышляете ли вы измены против нашего государя.

— Сын мой, — сказал Херихор. — Пади ниц и моли богов, чтобы они простили тебе твое кощунство.

Херихор поднял обе руки. Когда же толпа снова стихла, верховный жрец воскликнул:

— Боги, под вашу защиту отдаю святые храмы, против которых выступают изменники и святотатцы.

Внезапно где-то над храмом прозвучал голос, который, казалось, не мог принадлежать человеку:

– Отвращаю лик свой от проклятого народа, и да низойдет на землю тьма.

И свершилось что-то ужасное. С каждым словом солнце утрачивало свою яркость. При последнем стало темно, как ночью. В небе зажглись звезды, а вместо солнца стоял черный диск в кольце огня.

Неистовый крик вырвался из многих тысяч грудей. Штурмовавшие ворота бросили бревна, крестьяне пали наземь...

– Настал день суда и смерти, – послышался стонущий голос в конце улицы.

– Боги! Пощадите! Святой муж, отврати от нас беду! – завопила толпа.

– Горе солдатам, исполняющим приказание безбожных начальников! – возгласил громкий голос из храма.

В ответ на это весь народ пал ниц, а в двух полках, стоявших перед храмом, возникло замешательство. Ряды расстроились, солдаты бросили оружие и без памяти бросились к реке. Одни натыкались в темноте на стены домов и разбивали головы, другие падали на мостовую под ноги своих же товарищей. Спустя несколько минут вместо сомкнутых колонн на площади остались лишь брошенные в беспорядке копья и секиры, а у входов в переулки лежали груды раненых и трупов».

Но не только древние египтяне боялись солнечных затмений, неожиданное и таинственное исчезновение светила вызывало панический страх у людей и в более поздние времена. В угасании солнца среди бела дня они видели проявление неведомых, сверхъестественных сил. У восточных народов существовало поверье, что во время затмения некое злое чудовище-дракон пожирает солнце. В Древнем Китае во время солнечных затмений жители, чтобы отогнать дракона и освободить солнце, били в барабаны, встречали затмение солнца звуками гонга, звоном колокольчиков, пели молитвы.

В древнерусской летописи описывается затмение 1185 года, которое было полным в Новгороде и Ярославле. Князь Игорь со своей дружиной был в это время на реке Донце, где затмение было частичным. В летописи указывается, что затмение оказалось причиной поражения Игоря в битве с половцами. Конечно, не затмение привело князя к поражению, а феодальная раздробленность Руси и междоусобица среди князей, поэтому половцы с лег-

костью могли побеждать выступавшие порознь немногочисленные отряды русских.

Много позже, в 1887 году, писатель В.Г.Короленко наблюдал, как солнечное затмение вызвало большой страх среди жителей приволжского городка Юрьевец. В своем правдивом рассказе «На затмении» он описал невежество, страх и панику людей, видевших это солнечное затмение:



Солнечное затмение (со старинной гравюры)

«Ожидалось полное солнечное затмение 7 августа 1887 года. Собралось много народу: шум, беспокойство, выкрики испуга и страха. Один старик начал внимательно, почти все время смотреть на солнце из-под козырька фуражки и из-под руки. Вдруг по его лицу пробегает точно судорога. Не то испуг, не то глубокое огорчение: «Господи, Иисусе Христе, царица небесная, спаси нас, грешных». Старики вздыхают, старухи как-то истерически ахают, многие вскрикивают и стонут, точно от сильной боли. Осталась ничтожная искорка солнца, горящая как последняя забытая свечка в огромном мире. Но вот искра исчезла и погасла, и вместе с тем полилась на землю густая тьма. Я оглянулся на толпу, в ней царило гробовое молчание. А вверху... круглое, темное, враждебное тело, точно паук, впилось в яркое солнце. Со всех сторон слышались вопли:

— Владычица святая, не оставь нас...

— Господь батюшка, помилуй нас, грешных, и спаси.

Несколько старушек с криками ужаса набегают на меня.

— Куда вы, бабушки?

– Домой, родимый, домой, помирать надо. Всем помирать с детками.

Рослый рабочий, угрюмо смотря на всех, говорит:

– Шутка-ли, Господь знамение посылает, а они, астрономы, с трубами в небо. А вдруг Господь обидится на это да полыхнет молоньей сюда за это. Разломать надо все эти трубы».

Вторым по силе небесным явлением (после затмений), внушающим народу ужас, были кометы, периодически прилетавшие к нашей планете из глубин космоса. Так как войны на Земле велись практически постоянно, неурожай и голод были привычным явлением, а эпидемии периодически опустошали города и села, то люди связывали эти беды с косматыми звездными скитальцами и дрожали от одного их вида. Вот какие заметки относительно страха людей перед кометами пришли к нам из глубины веков.

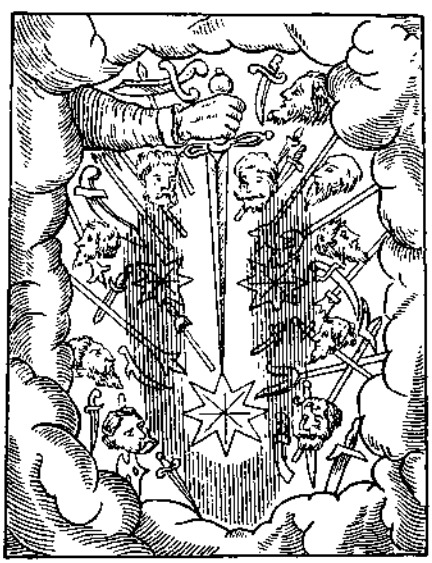
Римский ученый III в. н. э. Дион Кассий писал: «Незадолго до смерти императора Макрина ужасная звезда далеко простирала свои лучи с запада на восток и много ночей подряд являлась нашему взору, вселяя всевозможные опасения». Как известно, для самого императора после появления кометы дела пошли из рук вон плохо: он был убит гвардейцами, которые незадолго до этого возвели его на престол.

Неизвестный средневековый астроном пишет: «На Пасхе появилась в созвездии Девы комета, которая в 25 дней пробежала созвездие Льва, Рака, Близнецов и развила в созвездии Тельца, у ног Возничего, длинный хвост. Король Людвиг Кроткий, которого еще звали Благочестивым, убежденный, что кометы предвещают смерть великих людей, призвал меня в Аахен и спрашивал о значении этого ужасного знамения, потому что я изучал небо. И я пытался разуверить его, указывая на слова Писания: «Не бойтесь знамений неба». «Я не боюсь их, – возразил мне этот благочестивый монарх... – Господь, без сомнения, указывает мне, что я должен готовиться к смерти». Через два года после этого Людвиг Благочестивый передал свое королевство детям и умер.

К 1066 году относится первое упоминание о кометах в русских летописях. В Лаврентьевской и Новгородской летописях говорится: «В си же времена бысть знаменье на западе, звезда превелика, лучи имуще аки кровавы, въсходящи с вечера по заходе солнечном, и пребысть за семь дний, се же прояляше не на добро: посем

бо быша усобице много и нашествие поганых на Русскую Землю, си бо звезда бе акы кровава, проявляюще кровопролитье».

Лев Николаевич Толстой в романе «Война и мир» упоминает комету 1812 года, которая «напророчила» Отечественную войну с французами: «При въезде на Арбатскую площадь огромное пространство звездного темного неба открылось глазам Пьера. Почти в середине этого неба, над Пречистенским бульваром, окруженная, обсыпанная со всех сторон звездами, но отличаясь от всех



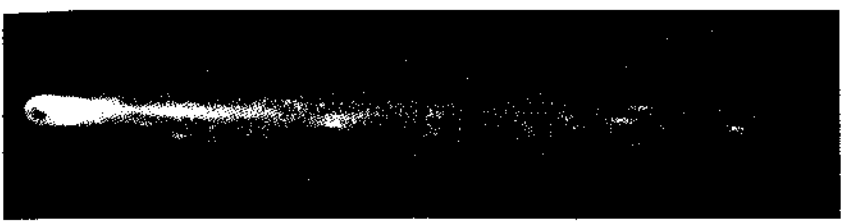
Так «видели» кометы люди в средние века

близостью к земле, белым светом и длинным, поднятым кверху хвостом, стояла огромная и яркая комета 1812 года, та самая комета, которая предвещала, как говорили, всякие ужасы и конец света.

Простолюдины, глядя на бродячую в небесах звезду и огромный хвост ее, говорили: «Пометет беда землю русскую».

В книге Н.Беляева и К.Чурюмова «Комета Галлея и ее наблюдения» приводится множество свидетельств о том, как панически в прошлом боялись люди комет, видя в них не только предвестников разных несчастий, но и непосредственную угрозу собственной жизни. В этой книге описываются и события 1910 года, когда ученые установили, что Земля, двигаясь по своей орбите, должна была пройти через хвост кометы. Так как с помощью спектрально-

го анализа было установлено, что в составе кометных атмосфер присутствуют молекулярные полосы ядовитого циана и угарного газа, среди населения быстро распространились слухи об отравлении земной атмосферы опасными для здоровья людей ядовитыми кометными газами. Газеты и журналы запестрели тревожными сообщениями о большой опасности, которая грозит человечеству 19 мая 1910 года. Вот некоторые из газетных сообщений того времени:



Комета Галлея в 1910 г.

«Тегеран 17 мая. Четверг персы ожидают с ужасом. Местные доморощенные астрономы объявили, что 19 мая наступит конец мира. Многими вырыты глубокие ямы».

«Вена 18 мая. Венские астрономы убеждены, что завтра хвост кометы заденет Землю. Среди населения, особенно в провинции, паника. Многие запасаются кислородом. Были случаи самоубийства от страха...»

«Мадрид 18 мая. Население Испании ожидает появление кометы с большим беспокойством. По ночам на улицах городов и селений толпится народ. В церквах совершаются молебствия. Многие посещают церкви, исповедуются и каются в грехах. Печать отмечает чрезвычайное развитие самоубийств и объясняет это страхом перед кончиной мира. Суеверное население горных областей Испании ожидает комету в паническом страхе».

Как и предсказывали астрономы, Земля 19 мая 1910 года «столкнулась» с хвостом кометы Галлея, однако даже самые чувствительные приборы не зафиксировали никаких необычных явлений в атмосфере Земли, которые можно было бы однозначно связать с этим событием. Это лишний раз подтвердило издавна известную астрономам истину, что кометы – это «видимое ничто», через которое без всяких последствий и прошла наша Земля.

1.2.3 Вулканы и землетрясения

Вулкан — это простудившаяся гора.
Ши Юй

Извержения вулканов и сопровождавшие их землетрясения весьма сильно воздействуют на психику людей, часто являясь причиной страха и паники. Это связано с тем, что твердость земной оболочки с рождения представляется нам чем-то незыблемым и абсолютным и, когда земля начинает уходить из-под ног,



«Сад беглецов» в Помпеях

человек ощущает жуткий страх. Даже небольшое землетрясение, сопровождающееся звоном посуды в шкафах и раскачиванием люстры, уже неприятно действует на нервы. Когда же начинают рушиться крыши домов, погребающих под своими обломками людей, ужас и паника охватывают население. Цветущие города в мгновение ока превращаются в развалины, вековые деревья ломаются, словно спички, а земная твердь распахивается, как оскал чудовищного великана.

Не меньший ужас вызывают извержения вулканов. Тони Уолтхем в книге «Катастрофы» описывает наиболее сильные извержения, из которых я приведу только пару, наиболее известных и драматичных.

В 79 г. н. э. началось извержение Везувия в Италии. Сутки тряслась земля, сверкали молнии, ядовитые газы отравляли людей, в паническом страхе люди бросились прочь от взбесившейся горы. В городе Помпеи наступила абсолютная темнота, обезумевшие от

страха и ужаса люди бежали, падали, погибали прямо на улицах. Город был засыпан трехметровым слоем пепла. Уже в наше время были произведены раскопки исчезнувшего города. Под слоем пепла обнаружились странные пустоты. Это все, что осталось от людей, погибших от отравления вулканическим сернистым газом. В ужасе от происходящего древние помпейцы метались по сотрясаемому извержением городу, ища спасения. Кто-то забивался в подвалы, кто-то прятался в саду. В одном из них, названном «садом беглецов», археологи обнаружили останки целой группы жителей, погибших в самых разных позах. Ученые залили гипсом образовавшиеся пустоты и, таким образом, сегодня мы можем в деталях наблюдать трагедию, разыгравшуюся без малого две тысячи лет назад.

2 мая 1902 года город Сен-Пьер, столица Мартиники, был стерт с лица земли извержением вулкана Мон-Пеле. В 7 часов 50 мин раздался оглушительный взрыв, солнце закрылось тучами черного дыма и пепла. Раскаленная лава из кратера вулкана катилась со скоростью почти 150 км/час. Среди населения началась паника, в гавани было уничтожено 17 кораблей, а город в мгновение спален огнем. Всепожирающий жар в раскаленной туче достигал 700 градусов по Цельсию, вода в гавани закипела. За один час лава из кратера вулкана скатилась вниз, смела с лица земли город и уничтожила 30 000 человек. Спаслось только два человека. Один из них, оставшийся в живых только потому, что сидел в сырой камере местной тюрьмы, потом рассказывал: «Я почувствовал ужасный сжигающий ветер. Руки и ноги мои горели. Четверо человек со мной рядом корчились от боли, обезумев от ужаса. Я ждал смерти».

1.2.4 Животные

К успокоению всех, кто боится змей, и к радости всех противников этого опасного и ужасного племени, мы должны сказать, что число его врагов очень значительно.

Брэм. «Жизнь животных»

На протяжении своей истории, осваивая новые области земли, люди встречались с невиданными дотоле животными и, естественно, испытывали к ним страх. Историк И. Шифман в книге «Александр Македонский» пишет:

«Идя вдоль страны ихтиофагов, флот Неарха столкнулся с китами. Построившись как для морского боя, корабли устремились на животных: моряки шумели, стучали, кричали, чтобы отогнать чудовищ. Киты нырнули, затем снова появились на поверхности, пытаясь напасть на корабли, потом отстали. Моряки Неарха долго помнили ужас, который они испытали при виде движущихся фонтанов, бивших, казалось, из морской пучины, выбрасывая воду на большую высоту».

К животным, вызывавшим у людей сильный страх, несомненно, относятся разнообразные змеи. Знаменитый натуралист XIX века Брэм в своей «Жизни животных» писал: «Змеи во все времена играли значительную роль в сказаниях и верованиях народов, которые упоминают о змеях то со страхом и отвращением, то с любовью и благоговением. Змеи служили символами быстроты, хитрости, врачебного искусства и даже символом времени. Индусы поклонялись им как олицетворению мудрости, другие народы — как олицетворению лживости, коварства и обольщения, для третьих они служили идолами. Им приписывались свойства добрые и злые, и таким образом они то занимали место божества, то дьявола».

Наверное, самой известной скульптурой с изображением змеи является изображение жреца Лаокоона с сыновьями, которых душат две гигантские морские змеи.

Нам понятны эмоции моряков древности, впервые в жизни увидевших гигантских зверей, но ведь люди зачастую испытывают страх, не имея для этого достаточного повода. Например, находясь в индийских джунглях, вполне естественно бояться ядовитых змей, но довольно трудно логично объяснить природу *арахнофобии* — патологической боязни пауков, которые при всем желании не могут причинить человеку ни малейшего вреда. Следует отметить, что на Земле существует полтора миллиона видов членистоногих животных, среди которых встречаются существа достаточно крупные и опасные. Например, речной рак может достаточно чувствительно ущемить палец ныряльщику, укус слепня вызывает жгучую боль, а массированная атака постельных клопов может довести человека до отчаяния. Более того, многие членистоногие являются переносчиками таких опасных заболеваний, как чума, тиф, малярия и таежный энцефалит. Тем не менее именно на безобидных пауков почему-то обращены страх и ненависть людей. Брэм писал: «Коварное подстерегание добычи в скрытой засаде и



Лаокоон

взаимная вражда, в особенности между самцом и самкой, которая сделалась поговоркой у немцев, – вот характерные черты тех маленьких любителей мрака, которых мы называем настоящими пауками. Как обе эти черты характера, так и наружный вид пауков, конечно, не способны возбудить к ним любовь и сочувствие человека. Напротив, их избегают и чувствуют к ним отвращение, но несправедливо, из предрассудка».

Существует достаточно много легенд и суеверий относительно ядовитости пауков, среди которых наиболее известной является история, связанная с тарантулом. В Италии считалось, что укушенный тарантулом человек неизбежно впадает в безумие и только танец «Тарантелла» может спасти несчастную жертву. Итальянский натуралист Андрованди, собравший массу сведений о различных пауках, отмечает, что, согласно народным поверьям, укушенный тарантулом человек как бы сходит с ума: «Одни постоянно поют, другие смеются, плачут, стонут; одни впадают в спячку, другие получают бессонницу; большинство страдает рвотой, некоторые танцуют, другие потеют или подвергаются припадкам лихорадки и сердцебиения или другим болезненным припадкам, которым принадлежит то странное явление, что они не могут выносить черного и голубого цвета, тогда как красный и зеленый их радуют. Для излечения этой болезни им играют на каком-нибудь инструменте две мелодии: «Pastoral» и «Tarantola». Тогда больной начинает танцевать, пока не упадет на землю в поту и полном изнеможении. Его укладывают в постель и дают ему выспаться; по пробуждении он оказывается излеченным, но не помнит ничего случившегося с ним».

Брэм пишет, что подобным глупостям верил не только простой народ, но даже некоторые ученые доктора. Тем не менее разумные люди неоднократно пытались экспериментальным путем проверить реальность этих представлений о роковой силе укуса тарантула. Знаменитый немецкий натуралист в своей книге приводит описание подобного «эксперимента»: «Один польский дворянин в конце прошлого столетия убедил одного неаполитанца за вознаграждение в его присутствии дать себя укусить за палец тарантулу. Рука действительно воспалилась, пальцы вспухли, и в них чувствовался значительный зуд, но больной скоро совершенно оправился».

В настоящее время окончательно установлено, что челюсти тарантула вызывают только местное воспаление и не более опасны,

чем жало пчелы. Мне приходилось работать с людьми, испытывающими страх перед пауками, и следует отметить, что эта фобия излечивается довольно легко, но только в том случае, когда обнаруживаются корни ее возникновения (обычно это происходит в детстве). Проблема порой заключается в том, что первичный психотравмирующий случай контакта с пауком подвергается вытеснению в подсознание и до него бывает достаточно трудно добраться — особенно если между этим эпизодом и началом лечения прошло уже много лет. Пример терапии страха пауков приведен в шестой главе, здесь же следует отметить, что возникновению арахнофобии способствуют два фактора: внезапность появления объекта страха и *близкое расстояние* до него, что создает иллюзию «огромности» животного.

Страхи некоторых людей перед животными иногда используют мошенники в своих корыстных целях. Приведу конкретный пример из своей книги «Искусство обмана», где я рассказывал о случае, произошедшем с моей читательницей Еленой из Рязанской области. В ее деревню, в соседский дом часто приезжали погостить цыгане. И вот однажды, несколько лет назад, зашла к ней молодая цыганка Наташа, принесла посмотреть журнал «Черная магия». На руке у цыганки была золотая печатка, полированная поверхность которой блестела, как зеркало. Теперь процитирую письмо:

«...Дальше она сообщает мне, что на мне порча. Это известие меня не испугало, а лишь удивило совпадением — за год до того в Рязани мне об этом сообщила бывшая преподавательница института, открывшая в себе экстрасенсорные способности. Об этом я говорила по приезде одной женщине, которая любит ходить к моим соседям, возможно, она проболталась... Но мне хотелось узнать, как меня от порчи избавлять будет цыганка. Она просит (чтобы муж не знал) куриным яйцом выкатать постель и оставить его на ночь под кроватью. Наутро она приходит, просит новое полотенце, чайную ложку и то яйцо. Дальше, как во сне, я попросила мужа нас оставить, он вышел из дому, так как знал, что меня трудно в собственном доме провести. И вдруг она, сделав крест над яйцом, смотрит мне в глаза и твердит: «Верь мне». Я же слежу за ее руками — чтоб не обманула, и вижу только эту отшлифованную печатку. Она долбит яйцо, и ужас и страх меня парализуют (потому что я чертовски боюсь червей и гусениц), а в яйце именно черная, мохнатая гусеница. Цыганка протягивает ее ко мне со слова-

ми: «Если от этой гусеницы не откупишься, то она вернется в тебя». Я спрашиваю: «Как?» — «На что она покажет — то отдай», — отвеча - ет цыганка. Я соглашаюсь...»

Кончилась эта история тем, что Елена отдала цыганке два отре - за ткани, видеокассеты и деньги, которые ей пришлось занять у соседей. Хорошо еще, что у них в тот момент больше не оказалось. Цыганка все это взяла, сказав, чтобы мужу три дня ничего не гово - рила, иначе «порча» перейдет на него. Да еще для ритуала попро - сила дать ей трех кур, которых тоже забрала с собой, и фотогра - фию хозяйки. Елена пишет, что про ее страх червей цыгане могли узнать от соседей, у которых останавливались, или догадаться сами — «ведь мы живем на виду, муж иногда дразнит меня в ого - роде, а я готова через ограду сигануть, правда, он еще ни разу не бросил в меня червя, т. к. я сразу сознание могу потерять, но мы об этом не распространялись. Вероятно, цыгане за нами долго на - блюдали, вот только мало вещей взяли, я им все, что просили, не дала. Да, глаза у Наташи были как угольки колючие и темные-тем - ные, но ей не повезло, так как заклинило меня лишь наполовину и ковер и видик, как она просила, я ей не отдала».

1.3 «СОЦИАЛЬНЫЕ СТРАХИ»

Самая большая слабость — это панический страх показаться слабым.

Боссюэ

1.3.1 Какие бывают социальные страхи?

Замещение биологических страхов на социальные происходит достаточно постепенно, но необратимо. Грудной ребенок боится громких звуков, темноты и одиночества, чуть повзрослев и побы - вав в больнице, он начинает бояться уколов и людей в белых хала - тах, причиняющих боль. Вместе с поступлением в школу возника - ют страхи учителей, невыученных уроков и опозданий, а так как пчелы или огонь «кусают» реже, чем ругает строгий учитель или суровый отец, то и боятся последних сильнее. И со временем со - циальные страхи выходят на первое место, как об этом точно пи - сали братья Вайнеры в замечательном романе «Лекарство против страха»:

«А чего именно мы, все люди, страшимся? В чем гнездится и как проникает в нас микроб Страха?

Боль. Первая нас пугает, наверное, все-таки боль. Из этого семени, безнадежно давно скрывшегося в омуте нашего младенчества, вырастают липкие щупальца страха. Как в плаценте, зреет семя страха — в темноте, одиночестве и неопределенности. И постепенно, исподволь наливается страх матерой силой, окаянной злостью, делающей нас незащищенно-слабыми, открытыми для удара, бессильными перед опасностью. Не преодоленный вовремя, страх растет вместе с нами из голубой страны детства и от предчувствия глубины вод заставляет сжиматься сердце, расширяет зрачки от бешеных сполохов пожара, судорогой сводит ноги на пороге парашютной вышки.

Пугают волки из сказки и живые крысы. Сдвинутые брови учителя и его карандаш, ползущий по классному журналу в поисках твоей фамилии, когда не выучен урок. Исчезает в прошлом классный журнал, но остаются сдвинутые брови и желваки на скулах начальства...

Милый друг Лыжин! Сколь многого еще боятся люди!

Драчливых ребят во дворе, а потом хулиганов на улице... Насмешки соседской девчонки, которые потом перерастут в боязнь, всегдашний страх перед женщиной.

Пугают болезни, неудачи, неприятности на службе, страшит хамство швейцаров и дерзость таксистов, сивушная потная вонь насильника и светлый талант ученого коллеги — соперника, ужасает мысль о смерти, стараешься не думать о старости и бессилии, прошибает холодный пот от ночных телефонных звонков и телеграмм на рассвете...»

Социальные страхи могут вытекать из страхов биологических, но всегда имеют специфический социальный компонент, который в них выходит на первое место, оттесняя более примитивные факторы выживания. Конкретные формы проявления социальных страхов зависят от особенностей исторической эпохи и типа общества. Например, в XVIII веке страх прослыть трусом у дворянина, получившего вызов на дуэль, был сильнее страха вероятной смерти, почти неизбежной, если противник был заведомо сильнее.

В романе Рафаэля Сабатини «Скарамуш» есть эпизод, в котором мастерски владеющий шпагой маркиз де Латур провоцирует на дуэль молодого семинариста, возмущающего народ своими революционными речами. Этот молодой человек знает, что у него нет никаких шансов выстоять против опытного фехтовальщика,

однако безропотно соглашается на дуэль. Страх перед неминуемой смертью оказался слабее боязни возможного бесчестья. Сабатини писал:

«В конце концов, он был дворянин, и традиции его класса оказались сильнее семинарских наставлений о гуманности. Честь обязывала его скорее умереть, чем уклониться от последствий своего поступка».



Дуэль

Как мы уже упоминали, характер вещей и явлений, которые пугают и тревожат человека, закономерно меняется с возрастом, и по мере взросления ребенка страхи биологические отходят как бы на второй план, уступая место социальным страхам и тревогам. В экстремальных ситуациях (военные действия, спортивные поединки, природные катаклизмы и катастрофы) неумолимый инстинкт самосохранения может вернуть иерархию эмоциональных состояний в прежнее — детское, или, точнее, животное, состояние, однако даже в концлагере человек может остаться истинным человеком, в котором гуманность и воспитание оказываются сильнее страха смерти.

Всемирно известный австрийский психотерапевт В.Франкл, сам прошедший адовы круги фашистского концлагеря, писал: «В конечном счете получалось, что телесно-душевный упадок зависел от духовной установки, но в этой духовной установке чело-

век был свободен! Заключив человека в лагерь, можно было отнять у него все, вплоть до очков и ремня, но у него оставалась эта свобода, и она оставалась у него буквально до последнего мгновения, до последнего вздоха. Это была свобода настроиться так или иначе, и это «так или иначе» существовало, и все время были те, которым удавалось подавить в себе возбужденность и превозмочь свою апатию. Это были люди, которые шли сквозь бараки и маршировали в строю, и у них находилось для товарища доброе слово и последний кусок хлеба. Они являлись свидетельством того, что никогда нельзя сказать, что сделает лагерь с человеком: превратится ли человек в типичного лагерника или даже в таком стесненном положении, в этой экстремальной пограничной ситуации останется человеком».

В русской истории имеется одна трагическая страница, забыть которую мы не имеем права, во имя памяти сотен тысяч погибших тогда людей. Я имею в виду блокаду Ленинграда, когда единственный раз в истории человечества миллионный город был обречен на голодную смерть. Если судить по уровню питания, то окруженный Ленинград можно сравнить с гигантским концлагерем, но если сравнивать по состоянию души, то разница была огромной. И поэтому блокада Ленинграда дает нам потрясающие образцы мужества людей, существовавших в таких условиях, когда, казалось бы, они были однозначно обречены на голод и страх смерти. Вот один из эпизодов документальной «Блокадной книги» А.Адамовича и Д.Гранина.

В июле 1942 года Л.М.Филиппова получила самый дорогой для нее подарок — пакет лебеды. В то время это был драгоценный дар. А этой же зимой ей передали маленькую посылку от ее знакомого и попросили отнести его жене и дочери. Посылка содержала: двести граммов сухарей, плиточку шоколада, сушеную картошку и какую-то крупу. И Филиппова пошла, все время твердя — лишь бы застать их живыми. Вот как она рассказывает об этом:

«...Дошла я до Невы. Уже вечер. А чтобы сократить расстояние, не через мост пошла, а по Неве, там к Александровскому саду была дорожка. Вьюга страшная! И вот Вы знаете, это самый страшный момент в моей жизни. У меня пакет, там шоколад, я иду через Неву и уже падаю. Как бы не съесть! Этого чувства я не могу передать Вам никакими словами. Страшный случай. У меня там шоколад и сухая картошка, а я должна донести. Понимаете? Иду через Неву, вьюга задувает, думаю, что мне уже не дойти. Как я тогда с ума не сошла, не знаю. И все-таки я иду, иду, иду. Вот улица Лени-

на, вот этот самый дом. Поднялась на третий этаж. Ищу комнату, где они жили. Вхожу, мне стало легче, что я донесла.

– Борьба с собой у Вас была труднее, чем с вьюгой?

– Этого не передать. Это было страшно. Когда я переступила порог этой комнаты, мне стало легче, что я донесла. Я такая же голодная, такая же больная, я не могу двигаться, но я счастливая. Думаю – были бы только живы! Спрашиваю: Ксения Петровна,



Блокада Ленинграда

Люся? В ответ слабый голос Ксении Петровны и более сильный девочки.

– Я вам от отца принесла привет.

Ну знаете, что тут было! Мало того, что счастье преодоления! Я какой-то стул очередной, какие-то книги оставшиеся вытащила, растопила «буржуйку», поставила кипяток. Они, конечно поднялись. Мы сели около «буржуйки». Они меня угощали, и я уже не стесняясь поела, потому что я иначе с улицы Ленина до Публичной библиотеки не дошла бы. Это был очень счастливый случай».

Вы обратите внимание – человек, рассказывающий об этом ужасном эпизоде своей жизни, восклицает: «Это был очень счастливый случай!» Победа над собой, над своей слабостью, над своими страхами воспринимается человеком как счастье. Момент

весьма важный для нашего исследования, ибо он указывает истоки и механизмы человеческой храбрости и уникальной стойкости людей перед всевозможными невзгодами!

Польский психиатр А.Кемпински, оценивая соотношение биологических и социальных страхов, указывал, что их отличие кроется в разнице условий существования наших предков и современных людей. Он писал «Повседневная жизнь в цивилизованном обществе не грозит множеством таких страшных ситуаций для жизни. При получении пищи человек не подвергается атакам диких животных, не тонет в воде, не проводит борьбы за власть или сохранение своего престижа или престижа своего племени. Это, конечно, не означает, что современное общество безопасно, однако смерть в нем происходит тайно, как в случае промышленных отравлений, или совсем внезапно – при несчастных случаях».

Оригинальным подходом к структуре личности человека отличались взгляды швейцарского психолога и философа Карла Юнга. Он предполагал, что весьма важные процессы происходят на границе сознательного и бессознательного, где сталкиваются *Эго* и *Тень*. *Эго* является сознательной частью личности, а *Тень* – это ядро бессознательного, куда входят желания, отрицаемые индивидуумом как несовместимые с социальными нормами или противоречащие существующим представлениям личности об идеале. *Эго* и *Тень* являются как бы взаимным отражением друг друга на зеркальной границе сознательного и бессознательного. Согласно взглядам К. Юнга, в структуре личности *Тень* выполняет компенсаторную функцию, а следовательно, робкий в жизни человек в своем бессознательном – храбр, а смелый «внутри» труслив. Таким образом, не бывает «абсолютных» трусов или безупречных храбрецов, ибо *Тень* человека всегда несет в себе обратное отражение внешне проявляемого качества. Исходя из этого, задача психотерапевта, работающего со страхами пациента, в некотором смысле упрощается, ибо ресурсы, необходимые пациенту для борьбы со страхом, можно черпать не во внешнем мире (что бывает достаточно затруднительным), а в нем самом.

У каждого человека в определенный момент времени может доминировать или социальная, или биологическая мотивация. Особую значимость это приобретает в критических ситуациях, когда риск повреждения жизненно важных функций или снижения социального статуса запускает развитие эмоции страха. Если у человека социальная мотивация доминирует над биологической (т. е. трусом быть стыдно или недостойно), то страх вытесняется в область бессознательного, в *Тень*. В этом случае «внешняя» сме-

лость при наличии «внутренней» робости вызывает психологическое напряжение, провоцируя возникновение внутреннего конфликта. Например, предприниматель, решаясь на заключение рискованной сделки, зачастую просто загоняет подальше «внутрь» себя страх за возможные неблагоприятные последствия от реализации этого контракта. И пока не закончится срок его действия и все не разрешится благополучно, он будет жить с этим разрушающим его изнутри страхом. К сожалению, далеко не всегда человек осознает (или хочет осознавать) наличие подобного конфликта, особенно если этот факт противоречит его установкам (типа «настоящие мужчины не должны ничего бояться»). Иногда, чувствуя, что «что-то неладно с нервной системой», человек обращается к психологу или психиатру, но при этом не говорит о своих тревогах. Зачастую наличие страха в области *Тени* психотерапевт может распознать только по внешним признакам (повышенный уровень мышечного тонуса, изменения в сердечно-сосудистой системы, нарушение функции пищеварения и пр.), и его задачей в первую очередь является помощь пациенту в осознании данного конфликта, а уж потом в его преодолении. Чтобы вылечить невроз, терапевт может предложить пациенту позволить себе бояться, ибо проявленная на сознательном уровне трусость зеркально отразится смелостью на уровне *Тени*.

Гораздо меньше уровень конфликта в случае, если биологическое преобладает над социальным и человек просто стремится выжить любой ценой (например, уклоняясь от несения военной службы в период военных действий). Здесь также сталкиваются социальные и биологические потребности, однако, как показывает опыт, выраженность психосоматических нарушений в этих случаях не столь заметна. Это связано с тем, что влияния на тело со стороны биологических инстинктов оказываются более естественными и гармоничными, чем воздействия, опосредованные социальными установками, способными вызвать такие весьма распространенные нарушения, как гипертонию, инфаркт миокарда и язвенную болезнь.

Наконец, субъективно наиболее тяжело переживается внутренний конфликт при относительном равенстве социальных и биологических мотиваций, когда человек сознательно переступает через социальные стандарты и при этом чувствует себя трусом. Тогда развивается резонансный автоколебательный процесс, когда страх и смелость периодически переходят из *Эго* в *Тень* и обратно. В этом случае, пока не произошло окончательного преобладания какой-то из двух противоположных мотиваций, человек будет жить в состоянии острейшего психологического конфликта,

что будет оказывать разрушающее действие на все стороны личности.

Возвращаясь к разделению страхов на «биологические» и «социальные», следует отметить, что специфика последних заключается, во-первых, в их опосредованном характере (когда объекты, вызывающие страх, не могут непосредственно сами по себе нанести вред человеку), а во-вторых, в их чрезвычайной распространенности. Так все люди, в большей или меньшей степени, боятся болезней и смерти, страшатся бедности и возможности возникновения войны.

Для исследования структуры страхов, существующих в обществе, мы (совместно с психиатром Е.И. Ивлевой) разработали специальную анкету, которая охватывала 24 темы, из числа наиболее часто вызывающих у людей тревогу и беспокойство. Всего было обследовано несколько сот человек разного пола, возраста и социального положения, что позволило получить широкую и точно выверенную картину страхов, существующих в современном обществе.

В результате было установлено, что наиболее актуальным страхом в обследуемой популяции был страх за здоровье своих близких. На втором месте стоял страх возможной войны, на третьем – страх перед преступностью. Затем последовательно на 4, 5, 6 и 7-м местах стояли страх бедности, страх некоторых животных (пауков, змей и т. д.), страх возможных неблагоприятных изменений в личной жизни, страх перед начальством. Оказалось, что людей по-прежнему пугает кладбище (8-е место), они испытывают страх перед болезнями (9-е место) и перед публичными выступлениями (10-е место). Это, конечно же, усредненные данные по всем обследованным группам, и для каждого возраста, для мужчин и женщин существуют «свои страхи», но подробный анализ этого явления выходит за рамки данной книги.

1.3.2 Страх ответственности

Малодушие есть сомнение в возможности достижения своих целей.

Т. Гоббс

Многим людским страхам можно найти аналоги в животном мире: человек, как и «братья его меньшие», пугается грома, огня, хищников, стихийных бедствий, однако есть чисто человеческие

страхи, которые отсутствуют в дикой природе. К таким явлениям можно отнести страх ответственности, влияние которого на развитие сердечно-сосудистых заболеваний во всем мире трудно переоценить. Этот страх, послуживший отправной точкой миллионов случаев гипертонии, атеросклероза, язвы желудка, инфарктов и инсультов, унес больше человеческих жизней, чем все войны на Земле. Страх ответственности практически не имеет под собой биологических корней, а обусловливается почти исключительно социальными механизмами. Сущность этого страха заключается в том, что, принимая какое-то важное решение, человек берет на себя ответственность за его последствия, а в случае неудачи ему не только грозит осуждение или наказание со стороны социума, но, что еще хуже, зачастую он обречен на длительные самообвинения, способные отравить всю последующую жизнь. Именно поэтому многие люди не любят принимать ответственных решений, предпочитая, чтобы за них это делали другие. Страх ответственности приводит не только к появлению тревожных мыслей, но и вполне зримо отражается на обмене веществ человека и его физиологических функциях. Телесные изменения могут проявляться как в виде увеличения активности, когда человек становится беспокойным и суетливым, так и в виде ее уменьшения — гиподинамии, заторможенности. Данное положение можно проиллюстрировать на примере показателей сердечно-сосудистых реакций у участников космических программ. В июле 1969 года человек с Земли впервые вступил на поверхность другого космического тела. Понятно, какая ответственность легла на плечи астронавтов, участвующих в этом историческом полете. Приборы, регистрировавшие показатели здоровья пилотов, показали, что перед выходом корабля на лунную орбиту сердце у американского астронавта Бормана билось с частотой 130 ударов в минуту, а в момент посадки на Луну пульс у другого астронавта Армстронга достиг 156 ударов в минуту вместо обычных 77. Можно было бы предположить, что таким образом сердечно-сосудистая система реагирует на опасность, связанную с процедурой космического полета. Но это не совсем так, поскольку во время спуска советского лунохода с посадочной площадки частота пульса у членов наземного экипажа также резко повысилась и достигла 130—135 ударов в минуту, хотя никакой опасности для их жизни не было — они сидели в мягких креслах Центра управления космическими полетами.

Вот как описывает свое состояние в экстремальных условиях, связанных с аварией на атомном энергоблоке, специалист-атомщик Г.У.Медведев: «В момент нажатия кнопки АЗ-5 (аварийная защита) пугающе вспыхнула подсветка шкал-сельсинов. Даже у

самых опытных и хладнокровных операторов в такие секунды сжимается сердце. ... Мне знакомо чувство, переживаемое операторами в первый момент аварии. Неоднократно бывал в их шкуре, когда работал на эксплуатации атомных станций. В первый момент — онемение, в груди все обрушивается лавиной, обдает холодной волной невольного страха прежде всего оттого, что застигнут врасплох и вначале не знаешь, что делать, пока стрелки самописцев и показывающих приборов разбегаются в разные стороны, а твои глаза разбегаются вслед за ними, когда не ясна еще причина и закономерность аварийного режима, когда одновременно (опять же невольно) думается где-то в глубине, третьим планом, об ответственности и последствиях случившегося, но уже в следующее мгновение наступает необычная ясность головы и хладнокровие».

Однако следует отметить, что в любых, даже самых тяжелых условиях некоторые люди (около 25% от общего количества) сохраняют самообладание, четко и решительно действуют в соответствии с ситуацией. По расспросам людей, оказавшихся в экстремальных условиях и сохранивших в критические мгновения способность к целенаправленным действиям, при осознании близкой катастрофы они думали не о собственном выживании, а об ответственности за выход из положения. Выходит, что у некоторых людей страх ответственности только обостряет мышление, в то время как у других — парализует его. У первой группы «сверхмысль» осознания своей ответственности приводит к максимальной концентрации способностей, помогая действовать четко и целенаправленно. Как только «сверхмысль» заменялась паническим страхом и незнанием, что конкретно делать, наступала потеря самообладания и развивались различные психогенные расстройства. К сожалению, надо признать, что большинство людей в первые мгновения экстремальных ситуаций оказываются ошеломленными и малоактивными.

Примером самоотверженного выполнения долга человеком повышенной ответственности может служить трагическая судьба атомщика Леличенко, сумевшего в обстановке паники и неразберихи принять единственно верное, хотя и смертельно опасное решение. Речь идет о катастрофе на Чернобыльской АЭС. Ее бывший директор В.Брюханов, признанный судом виновным, находясь в заключении, вспоминает, что после взрыва атомного реактора на фоне растерянности и непонимания случившегося нашелся человек, предотвративший еще более трагические последствия катастрофы. Брюханов свидетельствует: «На станции любой блок имеет

определенный запас водорода. Если бы он взорвался, были бы новые разрывы и жертвы... И вот один человек — Леличенко... запомните эту фамилию, замначальника электроцеха, вошел в здание, где был водород, заместил его азотом, отключил резервные запасы воздуха. Эту тяжелую и длительную работу он проделал в условиях сумасшедшей радиации. Он погиб. На глазах у всех совершил героический поступок, но награды нет, даже посмертно».



Последствия взрыва чернобыльского реактора

Как-то я разговаривал с бывшим начальником штаба полка ракетных войск стратегического назначения, тех самых, которые поддерживали хрупкое равновесие страха между СССР и США в годы «холодной войны». Меня интересовал вопрос: испытывали ли ракетчики страх ответственности перед грозным оружием, которым они управляли. Ведь на вооружении дивизии, в которой служил тот офицер, стояли атомные боеголовки мощностью в одну и три мегатонны. До 1970 года маршрут полета рассчитывали специалисты дивизии из сверхсекретного подразделения ОПД (отдела подготовки данных), и они прекрасно отдавали себе отчет, что могла наделать такая ракета с Чикаго или Детройтом, ведь ее мощность почти в сто раз превышала бомбу, сброшенную над Хиросимой!

К моему удивлению, отставной офицер сказал, что ракетчики не испытывали какого-то особого страха ответственности перед

мировой историей, хотя в их руках были судьбы миллионов людей. Их больше беспокоили повседневные тревоги и страхи, в частности перед начальством, которое устраивало периодические проверки боеготовности техники и личного состава. Так, в 1965 году была проведена министерская проверка, на которой два из трех полков дивизии не уложились в норматив предпусковой подготовки. В условиях реального военного конфликта это означало, что американцы могли уничтожить 60% наших ракет еще до того, как они успели подняться в небо и нанести ответный удар. Ведь из-за необходимости заправки на подготовку пуска наших ракет требовалось два с половиной часа, а подлетное время американских «Минитменов» составляло всего тридцать пять минут. После того как нормативы были «завалены», генерала, командира дивизией, сняли, а часть не справившихся с заданием офицеров или понизили в должности, или отправили служить еще дальше на восток (хотя та дивизия и так стояла в сибирской тайге).

Как показали наши исследования, «страх принятия ответственных решений» в большей степени выражен у женщин, чем у мужчин и постепенно уменьшался с возрастом. Компьютерный анализ показал, что люди, для которых характерен этот вид страха, больше остальных боятся и выступать перед большой аудиторией, и здесь мужчины тоже оказываются смелее женщин.

Тест на страх выявил еще один источник повседневных стрессов — страх начальника, который порой доставляет людям немало неприятных минут. Именно по поводу этой проблемы точно и образно писал поэт Вадим Шефнер:

Один на бегу остановит коня,
Пройдет по реке в ледоход, —
Зато без друга средь бела дня
На кладбище не шагнет.

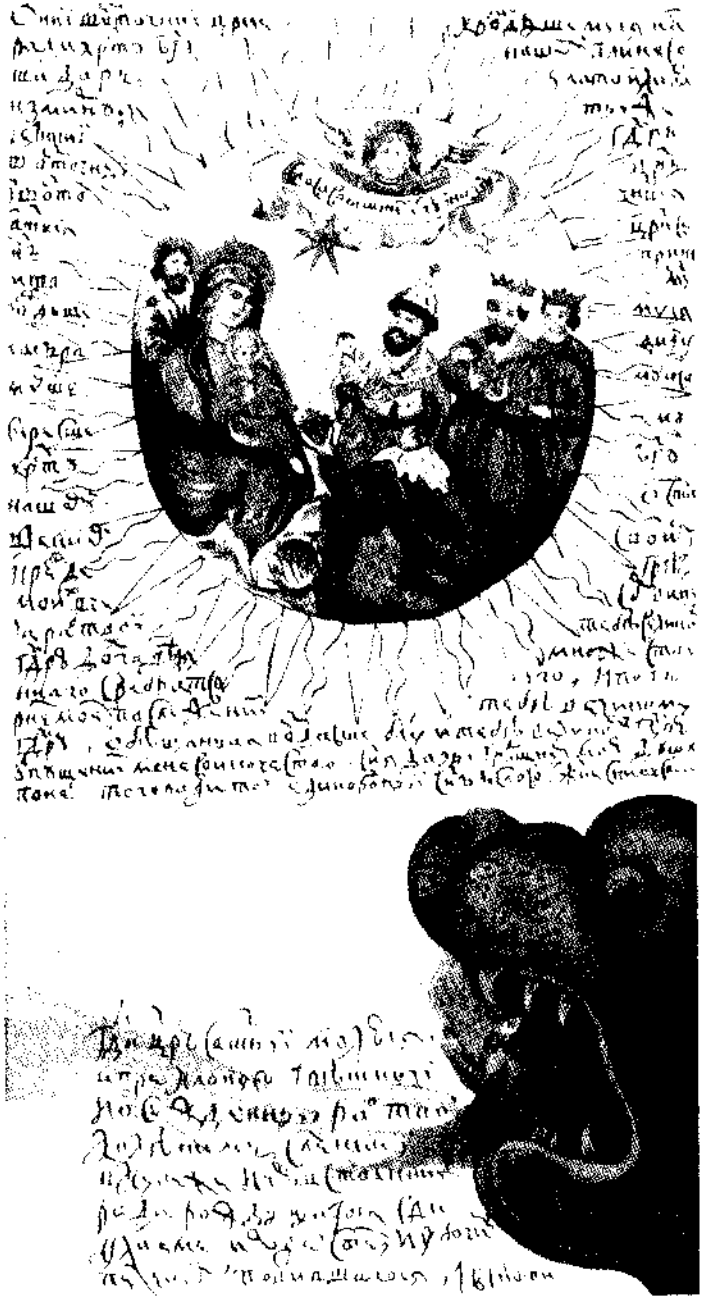
Не страшен другому ни бой, ни враг,
Вся мистика нипочем, —
Вот только начальства боится так,
Что вмиг немеет при нем.

Компьютерный анализ этого страха выявил, что он был тесно связан со «страхом ответственности» (наши исследования показали, что те люди, которые сильнее боятся своего начальника, труднее принимают решения), а также, что оказалось для нас неожиданностью, — со страхом высоты. На первый взгляд, между ними мало общего, однако сравнение формулировок соответствующих

вопросов теста позволяет сделать определенные выводы. Первый вопрос звучал так: «Испытываете ли Вы неприятные ощущения (учащение дыхания, сердцебиение и пр.) во время вызова «на ковер» к начальству?» Второй вопрос формулировался следующим образом: «Боитесь ли Вы высоты?» Корреляция (достоверная связь) между ответами на эти два вопроса свидетельствует о том, что люди часто испытывают сходные ощущения в обоих ситуациях: когда человек стоит в ожидании вызова перед кабинетом начальника и перед обрывом (или на балконе высотного дома). В обоих случаях человек ощущает страх перед падением – в переносном смысле в первом случае, – возможность снижения социального статуса и в буквальном смысле – во втором.

Заслуживают внимания данные об изменении с возрастом интенсивности страха, определяемого вопросом: «Страшат ли Вас возможные изменения в личной жизни (развод, потеря работы), которые могут произойти в будущем?» С началом самостоятельной жизни этот страх увеличивается, а после 45 лет начинает уменьшаться. Самый сильный страх перед подобными событиями испытывали люди в возрасте от 26 до 45 лет, а самый слабый – люди в возрасте от 66 лет и старше. Наверное, дело заключается в том, что молодых людей в силу присущего им оптимизма сравнительно мало беспокоят возможные изменения в личной жизни. С началом семейной жизни и связанной с ней ответственностью страх перед возможными неблагоприятными изменениями возрастает, достигая максимума в возрасте, когда риск развода или смены работы максимален. К старости жизнь, как правило, уже устоялась, возможность распада семьи уменьшается, и соответствующие опасения становятся менее актуальными. Наконец в пожилом возрасте, после выхода на пенсию, такие изменения становятся маловероятными, что находит свое отражение в снижении данного страха до минимума.

Если мы обратимся к истории социальных страхов, то обнаружим такое «чисто русское» явления, как *челобитную*. Энциклопедический словарь Павленкова (1900 г.) пишет: «Челобитная – изложенное на бумаге прошение». Надо сказать, что подача челобитных в древности была рискованным делом – царь или воевода могли, не разобравшись в обстановке, жестоко наказать холопа, осмелившегося беспокоить своего господина по пустякам. В книге я привожу челобитную дьяка Григория Всполохова к царю Алексею Михайловичу, которую он подавал в 1672 году.



Челобитная дьяка Всполохова царю. XVII век

Видно, что дьяк был искусным дипломатом и льстецом – он изобразил себя, ничтожного, в «геенне огненной», в пасти зверя, куда готов попасть в случае немилости царя. Григорий путано и жалобно просит принять и выслушать его: «Все же именем Христа Спасителем и христолюбивым великим князем и великим государем Царем Алексеем Михайловичем всея Великим и Малым белые России Самодержцу умилению преподаю раб Гришка не мя гнева услышав мое покаяние и обещанное воздавшие Богу и тебе великому государю и отпущением меня во иночество, сие дары грешную мою душу; поне того ради той Единородный Сын и Слово Божие сниде с небес».

Позже, в XVIII в., холопам запретили жаловаться на своих господ, и «страх перед начальником» возрос неимоверно, ибо помещик мог что угодно сделать со своими крепостными. Например, когда против известной садистки Салтычихи возбудили уголовное дело по факту мучений и убийства ее дворовых людей, тем не менее ее крепостных, осмелившихся подать жалобу, подвергли публичным наказаниям плетьми.

1.3.3 Страх перед экзаменами

Если у вас трясутся руки пред экзаменом по каллиграфии, то вам не стоит пытаться копировать почерк древних мастеров – лучше попробуйте перенять их дух.

Ши Юй

Общественная жизнь человека постоянно ставит его в ситуации «экзаменов» – тех или иных испытаний, где ему приходится доказывать свою социальную состоятельность, материальное благополучие, физическое самочувствие или уровень интеллекта. В принципе, симптомы экзаменационного стресса мы можем видеть у школьников перед контрольной работой, у студентов во время сессии, у водителей, впервые сдающих на права, у хирурга, который осваивает новую операцию, у безработного, пришедшего на собеседование к потенциальному работодателю. Классический пример «экзаменационного стресса» можно обнаружить в периоды сессии в любом учебном заведении. Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс и дрожь в

конечностях – вот типичные проявления страха перед экзаменами. Проведенные в последние годы исследования показали, что страх перед экзаменами затрагивает все системы организма человека: нервную, сердечно-сосудистую, иммунную и др. Недавние исследования ученых из медицинской школы Хьюстона (США) показали, что под влиянием этого страха у части студентов происходит нарушения генетического аппарата, повышающие вероятность возникновения онкологических заболеваний. По данным российских авторов, в период экзаменационной сессии у студентов и школьников регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы, сопровождающиеся учащением пульса, повышением артериального давления и нарушением баланса отделов вегетативной нервной системы.

Я много лет изучал, как влияет экзамен на здоровье студентов и школьников (даже написал докторскую диссертацию на тему оценки, прогнозирования и коррекции экзаменационного стресса), и хочу сказать, что пагубное влияние этого явления на организм и психику учащихся явно недооценивается. Социологические опросы показывают, что студенты воспринимают экзамен как «поединок вопросов и ответов», «как изощренную пытку», как «интеллектуальную и эмоциональную перегрузку». Значимость экзамена вызвана тем, что его итоги влияют на социальный статус молодого человека, его самооценку, материальное положение (стипендия), на дальнейшие перспективы учебы в вузе и, возможно, дальнейшую профессиональную карьеру. Такие факторы, как длительное ожидание экзамена, элемент неопределенности при выборе билета (повезет – не повезет?) и жесткий лимит времени на подготовку, усиливают эмоциональное напряжение до максимальных значений, что сопровождается «гормональной и вегетативной бурей». Например, у отдельных студентов систолическое артериальное давление перед экзаменом доходило до отметки 170–180 мм рт.ст., а пульс – до 120–130 ударов в минуту, что соответствует или показателям гипертоников с солидным стажем заболевания, или же показателям спортсменов, испытывающих значительные физические нагрузки. По данным проведенного мной анкетирования, 33% студентов жаловались на учащение сердцебиения перед экзаменом, 31% отмечали расстройство сна, 20% студентов говорили о нарушении контроля за мускулатурой (неуправляемая мышечная дрожь, слабость в коленках и пр.), 8%

говорили о неприятных ощущениях в груди, 4% студентов жаловались на головные боли и пр.

Интересно, что боящиеся экзамена студенты предпочитают искать причину предэкзаменационной тревоги во внешних факторах, снимая с себя ответственность за свой страх. На вопрос: «Что тревожит вас больше всего перед экзаменами и вызывает сомнение в успешной его сдаче?» — 49% опрошенных в качестве фактора, затрудняющего получение хорошей оценки, отметили «сложный билет», 21% — недоброжелательное отношение экзаменатора, 11% — «неуверенность в себе», 10% — плохое физическое состояние и только 8,5% студентов указали на «низкий уровень знаний».

Следует отметить, что при возникновении любой мнимой или реальной опасности у различных индивидуумов включается преимущественно «активный» или «пассивный» тип реагирования: у большинства людей в случае опасности происходит учащение пульса и повышение артериального давления, в то время как у меньшей части — наоборот, пульс замедляется и снижается давление (у них от страха «замирает сердце», «перехватывает дыхание», снижается общая активность организма). Согласно моим исследованиям, данная картина выявляется и у студентов, испытывающих страх перед предстоящими экзаменами: в то время как у большинства молодых людей состояние нервного напряжения и тревоги сопровождалось учащением сердцебиения и повышением артериального давления, у части студентов наблюдалась иная реакция: замедление ритма сердца, ослабление мышечного тонуса, падение артериального давления. Этот тип реакции на экзамен наблюдался в основном у лиц со слабым типом нервной системы, у людей с меланхолическим темпераментом, не способных выдерживать сильных нагрузок. Причем если перед первым экзаменом у них еще встречался «нормальный» тип реагирования с общей активацией организма, то ко второму-третьему экзамену у них, как правило, наступало запредельное торможение, сопровождающееся пассивностью и резким упадком сил и настроения. Такие студенты сдавали последние экзамены сессии как бы «по инерции» и были готовы принять любую оценку, лишь бы «это мучение» побыстрее закончилось.

Некоторые зарубежные и отечественные исследователи, досконально изучавшие эту проблему, вообще пришли к выводу, что с психогигиенических позиций экзамены нежелательны и должны быть отменены. В то же время существует и другая точка зрения,

утверждающая, что экзамены стимулируют деятельность мозга и повышают познавательную активность. Американский психолог Саразон установил, что боящиеся экзамена ученики могут заметно улучшить свои достижения и даже превзойти тех, кто экзаменов не боится. Только для этого, по мнению ученого, необходимо благожелательное отношение к ним со стороны экзаменаторов — нужно щадить самооценку учеников, меньше ругать их и больше хвалить. Только в этом случае экзамен может быть полезен.



Картина «Опять провалился»

Интересно, что в то время как для одних людей проблемой является снизить уровень экзаменационного стресса, для других, наоборот, нужно «как следует разозлиться» или испугаться, чтобы в полной мере мобилизовать свои силы и успешно сдать экзамен. Для каждого человека нужен свой, оптимальный уровень волнения и страха, при котором он показывает наилучшие результаты. В первую очередь это зависит от типа высшей нервной деятельности или темперамента: например, для меланхоликов, относящихся к слабому типу нервной системы, желательно снижать излишнее возбуждение, а вот для флегматика с сильным и инертным типом высшей нервной деятельности, чтобы лучше ответить, необходимо, наоборот, больше переживать и бояться экзамена. Как уменьшить страх перед экзаменами и добавить себе уверенности, будет рассказано в шестой главе книги, посвященной методам преодоления тревоги и страха.

Сайт, посвященный экзаменам и экзаменационному стрессу: http://web.vrn.ru/center/examstress.htm

1.3.4 Другие социальные страхи

Волков бояться — в лес не ходить.

Русская поговорка

Одной из разновидностей социальных страхов является застенчивость. Как писал в своей монографии главный эксперт в этой области Филип Зимбардо, «быть застенчивым — значит бояться людей, особенно тех, от которых по какой-то причине исходит эмоциональная угроза: незнакомцев из-за их неизвестности и неопределенности; начальства, наделенного властью; представителей другого пола из-за потенциальной возможности интимного контакта». Он также обращает внимание на то, что причиной застенчивости может быть сильный страх, испытанный в детстве ребенком, страх, заставляющий его впоследствии избегать инициативы в контактах с другими людьми. В подтверждение этому Ф.Зимбардо приводит свидетельство одного из участников его семинара по исследованию застенчивости: «Причина моей застенчивости — в моем отце, человеке необузданного нрава, который не принимал ничего, что мы старались сделать для его удовольствия; он всегда говорил так властно, что никто не решался его ослушаться. Так что на многие годы я стал застенчивым просто от страха!»

Другие специалисты полагают, что застенчивость и страх — явления разного порядка, тем не менее наиболее фундаментальный словарь английского языка — Оксфордский — определяет застенчивого человека как «осторожного в словах и поступках, болезненно робкого», что близко к понятию «трусливый» — «склонный испытывать страх». Толковый словарь русского языка С.Ожегова и Н.Шведовой определяет застенчивого человека как «стыдливо-робкого, смущающегося», что хотя и не эквивалентно «трусливому», однако достаточно близко к нему. Сам Ф.Зимбардо отмечает, что застенчивость может проявляться в различных формах — от легкого дискомфорта до необъяснимого страха. Исходя из этого, мы будем рассматривать только достаточно выраженную степень застенчивости, граничащую со страхом.

Так, по данным американских психологов, около 40% американцев считают себя в той или иной мере застенчивыми, а 4% испытывают достаточно выраженный страх в «критических» для них ситуациях. Это люди, которые испытывают ужас каждый раз, когда требуется сделать что-нибудь публично, и они столь беспомощны в этом своем состоянии, что единственный выход для них — убежать и спрятаться.

К числу других, наиболее распространенных «социальных» страхов относятся «боязнь провала», «боязнь критики» и «боязнь успеха». Как писал американский психотерапевт Д.Бернс, «мысль о том, что приложение усилий не приведет ни к какому результату, довлеет над личностью, заставляя отказаться даже от попыток». Стойкий страх провала может быть связан с различными факторами, главными из которых являются: тенденция делать общие выводы из единичных фактов («Если у меня это не получилось, то я не справлюсь уже ни с чем») и оценка по конечному результату, когда не учитываются индивидуальные особенности человека, а ярлык «успеха» или «поражения» наклеивается вне зависимости от затраченных усилий.

Близким к этому страху является боязнь осуждения со стороны окружающих, где на первый план в сознании выходит не конечный результат его деятельности, а реакция ближайшего социального окружения. В этом случае, по мнению человека, попытка сделать что-то новое, оказавшаяся ошибочной, будет встречена с осуждением. Как отмечает Д. Бернс, риск отвержения кажется настолько реальным, что неуверенный в себе человек принимает такой низкий уровень притязаний и деятельности, какой только возможен. Лозунг «Кто не играет, тот не проигрывает» становится ведущим, в то время как задачей психолога, занимающегося с таким человеком, является его замена на утверждение: «Тот, кто ползет — не падает, падает тот, кто бежит». Такой поворот мысли должен дать почувствовать пациенту, что при прежней стратегии поведения у него нет никаких шансов добиться успеха в жизни.

Однако существует еще один вид социальных страхов, примыкающий к вышеназванным, — это боязнь успеха. Казалось бы, в этом случае речь идет о чем-то принципиально противоположном, но тем не менее в основе этого страха, как и двух предыдущих, лежит чувство неуверенности в своих силах. Практические психологи отмечают, что боязнь успеха может стать даже более опасной для саморазвития личности, чем боязнь провала. Зараженный этим страхом человек уверен, что его достижения будут незаслуженно завышены окружающими, а затем, когда «ужасная правда» о том, что он неудачник, всплывет наружу, придут еще более горькие разочарования, отвержения и боль. Как пишет Д.Бернс, «так как больной уверен, что он все-таки упадет с высоты, то принимает решение не заниматься альпинизмом вообще». Боязнь успеха может возникать и из-за мысли о том, что на данного человека после первого успеха возложат слишком большие на-

дежды и он *должен*, но *не сможет* оправдать эти ожидания. Успех в таком случае видится человеку опасным, и он начинает его избегать, обрекая себя на унылое прозябание.

1.4 СТРАХИ, КОТОРЫЕ МЫ СОЗДАЕМ САМИ

Наши страхи наполовину лишены всяких оснований, наполовину же просто постыдны.
Боуви

1.4.1 Страх несуществующих явлений

Страх — это ядовитый коктейль из инстинкта и воображения.
Виктор Кротов

Если вдуматься, то окажется, что большую часть своих страхов люди создали сами своей фантазией и воображением. История магии и религии показывает нам, что сначала люди создавали образы богов, демонов и других представителей потустороннего мира, а потом, трепеща, приносили им жертвы, умоляя не причинять вреда. С годами менялись и представления людей, сатиры и кентавры уступили место чертям и привидениям, однако некоторые персонажи народного фольклора отличались завидным долголетием.

У И.Тургенева есть замечательный по своей поэтичности рассказ о народных страхах, высказанных детскими устами. В этом рассказе — он называется «Бежин луг» — ночующие в поле мальчишки пересказывают друг другу страшные истории про русалок, леших, утопленников и вставших из могил мертвецов. Это был обычный набор потусторонних существ для массового сознания людей середины XIX века. Некоторые персонажи народной фантазии, такие как русалки и лешие, с тех пор утратили свою актуальность, но восставшие из могил мертвецы благодаря видеоиндустрии ужасов до сих пор пугают любителей смотреть на ночь страшные фильмы. В этом плане страхи людей прошлого века мало отличаются от представлений обывателей века нынешнего.

Для подтверждения этой мысли обратимся к святочному рассказу Антона Павловича Чехова «Ночь на кладбище».

На святки у русского народа была традиция рассказывать страшные истории, пугать друг друга. Чехов описывает полную юмора «жуткую историю», приключившуюся на Новый год с одним господином, который, изрядно «набравшись» у приятеля, ночью возвращался к себе домой.

Он шел по темным, пустынным переулкам, буквально на ощупь определяя дорогу. В конце концов под влиянием темноты и винных паров он заблудился и пошел наобум, надеясь рано или поздно выйти на большую улицу, где есть фонари и извозчики. Однако по дороге он наткнулся на какой-то странный предмет, мокрый, холодный и гладко ошлифованный. В изнеможении он повалился на него, чтобы немного отдохнуть, а когда зажег спичку, то с ужасом обнаружил, что сидит на могильной плите! В испуге он зажмурил глаза и бросился прочь, но тут же налетел не большой деревянный крест. Он понял, что по ошибке вместо Пресни забрел на Ваганьковское кладбище. Далее дадим слово самому рассказчику:

«— Не боюсь я ни кладбищ ни мертвецов. Свободен я от предрассудков и давно уже отделался от нянюшкиных сказок, но, очутившись среди безмолвных могил темной ночью, когда стонал ветер и в голове бродили мысли одна мрачнее другой, я почувствовал, как волосы мои стали дыбом и по спине разлился внутренний холод.

— Не может быть! — утешал я себя. — Это оптический обман, галлюцинации... Трус!

И в то же время, когда я бодрил себя таким образом, я услышал человеческие шаги. Кто-то медленно шел, но... то были не человеческие шаги... для человека они слишком тихи и мелки...

«Мертвец», — подумал я.

Наконец этот таинственный «кто-то» подошел ко мне, коснулся моего колена и вздохнул. За сим я услышал вой... Вой был ужасный, могильный, тянущий за душу... Если вам страшно слушать нянек, рассказывающих про воющих мертвецов, то каково же слышать самый вой! Я отупел и окаменел от ужаса... И от пьяного состояния не осталось и следа. Мне казалось, что если я открою глаза и рискну взглянуть на тьму, то увижу бледно-желтое костлявое лицо, полусгнивший саван...

— Боже, хоть бы скорее утро, — молился я...

Но, пока наступило утро, мне пришлось пережить невырази-

мый и не поддающийся описанию ужас. Сидя на плите и слушая вой обитателя могилы, я вдруг услышал новые шаги... Кто-то, тяжело и мерно ступая, шел прямо на меня... Поравнявшись со мной, новый выходец из могилы вздохнул, и минуту спустя холодная, костлявая рука тяжело опустилась на мое плечо... Я потерял сознание.

Иван Иванович выпил рюмку водки и крякнул.

— Ну? — спросили его барышни.

— Очнулся я в маленькой квадратной комнате... В единственное решетчатое окошечко слабо пробивался рассвет... «Ну, — подумал я, — это значит, меня мертвецы к себе в склеп затащили». Но какова была моя радость, когда я услышал за спиной человеческие голоса:

— Где ты его взял? — допрашивал чей-то бас.

— Около монументальной лавки Белобрысова, ваше благородие, — отвечал другой бас, — где памятники и кресты выставлены. Гляжу, а он сидит и обнимает памятник, а около него чей-то пес воет... Должно, выпивши...

Утром, когда я проснулся, меня выпустили...»

Иногда страхом несуществующих явлений пользуются проходимцы и мошенники, чтобы при его помощи вытянуть у легковерных жертв деньги или имущество. К такой категории, безусловно, относятся цыганки, которые сначала запугивают своих жертв всевозможными напастями, а потом требуют с них вознаграждение за «снятие сглаза» или столь же бессмысленное лечение.

Именно о таких случаях использования страха в качестве точки приложения обмана рассказывает журналист Михаил Зубов в газете «Мошенники» (N9, 1996). Статья называется весьма многозначительно: «АО «Мефистофель» берет в аренду души на комиссионных началах» и посвящена такой пока редкой форме «наезда», как психотерроризм, впрочем, редкой — это на первой взгляд. По данным автора, психотеррористические группировки действуют уже в 97 городах нашей страны, стараясь не привлекать к себе излишнего внимания.

Суть их метода следующая. Клиент, у которого в жизни идет «черная полоса», находит в своем почтовом ящике листовку следующего содержания:

«Предприятие с вековым опытом арендует на любой срок Ваше нематериальное движущее начало, именуемое в просторечье «ДУША». В обмен предлагаем исполнение умеренных акту-

альных желаний, негласное содействие в достижении конкретных краткосрочных целей и т. д. Суть Ваших условий предлагаем изложить письменно в лаконичной форме».

Дальше идет номер абонентского ящика. Все...

Кто-то из людей, получивших такое письмо от Князя Тьмы, посмеется розыгрышу и забудет о нем, а кто-то — более впечатлительный и несчастный — решит попробовать. Далее потенциальный клиент получает туманный, полный неясных намеков договор, в котором его извещают, что его душа, пока временно,



Договор с Дьяволом

перешла во владение таинственного «предприятия». Если в дальнейшем дела у клиента начнут неожиданно налаживаться, он получает краткую телеграмму типа «Срок договора истекает». А спустя несколько дней еще одну: «Предмет аренды перешел в наше полное распоряжение. Ждите дальнейших указаний». И дальше многозначительное молчание...

А потом ему начинают медленно, но методично капать на нервы. Вроде бы ничего в его жизни еще не меняется, но клиент все чаще задумывается, что кто-то неизвестный получил над ним какую-то власть. Волнения подогреваются частыми телефонными звонками домой и на работу — кто-то таинственный набирает номер и долго молчит в трубку. Потом на его двери появляются кабалистические знаки, а когда жертва окончательно «созреет», ей

предлагают выкупить душу обратно. И, как правило, люди приносят деньги. Ведь природа человека такова, что загадочные, труднообъяснимые явления пугают его больше, чем прямая и понятная угроза. Вспомните, как выводил из душевного равновесия подпольного миллионера Корейко Остап Бендер. Он начинал с абсурдных на первый взгляд телеграмм «Грузите апельсины бочками. Братья Карамазовы» или «Графиня изменившимся лицом бежит пруду», но именно они заставили Корейко изрядно поволноваться. Как говорил Остап, «...самое главное — это внести смятение в лагерь противника. Враг должен потерять душевное равновесие. Сделать это не так трудно. В конце концов, люди больше всего пугаются непонятного. Я убежден, что моя последняя телеграмма «Мысленно вместе» произвела на нашего контрагента потрясающее впечатление. Все это суперфосфат, удобрение. Пусть поволнуется... Клиент начинает нервничать. Сейчас он переходит от тупого недоумения к беспричинному страху. Я не сомневаюсь, что он вскакивает по ночам в постели и жалобно лепечет: «Мама, мама». Еще немного, самая чепуха, последний удар кисти — и он окончательно дозреет».

Как пишет Михаил Зубов, современные психотеррористы для большего воздействия на испуганное сознание колеблющихся клиентов могут поздно вечером неожиданно «вырубать» ему свет, подбрасывать в квартиру змей или крыс или подавать низкочастотные радиосигналы, вызывающие необъяснимые приступы страха. Плюс подбрасывать в почтовый ящик брошюрки мистического содержания и другую сатанинскую литературу. Тут уж у любого нервы не выдержат. Впрочем, как уверяет журналист, некоторые клиенты спокойно переносят этот балаган и, соответственно, сохраняют свои денежки — мошенники предпочитают с такими не связываться (себе дороже). На их долю хватает слабонервных и трусливых людей.

Самое неприятное в этом деле то, что практически невозможно привлечь психотеррористов к уголовной ответственности за их деяния. Ведь формально законов они не нарушают, прямым вымогательством не занимаются. Клиенты приносят деньги, на коленях умоляют их взять, просят вернуть им их души. Но попробуйте заявить об этом в милицию — Вас же первого на смех поднимут...

Страх несуществующих явлений вполне может привести человека к смерти. В рассказе Ги де Мопассана «Дьявол» описывается подобный случай, произошедший в начале прошлого века. Дело

происходило во французской деревеньке. Один крестьянин нанял сиделку для своей безнадежно больной матери. Жадная сиделка требовала повременную оплату, а не менее скупой крестьянин хотел ограничить величину вознаграждения конкретной суммой. В конце концов они пришли к компромиссу, и сиделка согласилась ухаживать за умирающей до ее кончины, ибо была уверена, что она не заставит себя долго ждать. Однако старушка неожиданно проявила удивительную жизнестойкость и даже пошла на поправку. Далее предоставим слово самому Мопассану:

«Тетка Рапе выходила из себя, каждая лишняя минута казалась ей теперь украденным у нее временем, украденными деньгами. Ее обуяло желание, сумасшедшее желание схватить эту старую клячу, эту старую ослицу, эту старую упрямую тварь за горло, слегка сжать его и остановить короткое быстрое дыхание, из-за которого она теряет время и деньги.

Но она подумала, что это опасно, и в голове у нее возник новый замысел.

— А что, вы уже видели дьявола? — спросила она, подойдя к кровати.

Старуха Бонтан прошептала:

— Нет.

Тогда сиделка пустилась болтать и рассказывать всякие небылицы, чтобы напугать умирающую, сознание которой ослабевало.

Дьявол появляется, по ее словам, всем умирающим за несколько минут до смерти. В руке у него метла, на голове котел, и он издает ужасные крики. Если вы его увидели, значит — дело кончено, жить осталось какой-нибудь миг. И она перечислила всех, кому дьявол являлся при ней в этом году, — Жозефину, Луазель, Софи Паданьо, Серафиме Гропье.

Старуха Бонтан наконец забеспокоилась, зашевелилась, задвигала руками, стараясь так повернуть голову, чтобы видеть всю комнату.

Внезапно тетка Рапе исчезла в ногах кровати. Она достала из шкафа простыню и завернулась в нее, на голову надела котелок с тремя короткими согнутыми ножками, которые торчали, как рога: правой рукой схватила метлу, а левой — жестяное ведро и вдруг подбросила его вверх, чтобы оно, упав, загремело.

Ведро с грохотом ударилось об пол. Тогда сиделка вскочила на стул, приподняла занавеску, висевшую в ногах кровати, и, размахивая руками, грозя метлой, издавая пронзительные крики из-под

котелка, закрывавшего ей лицо, предстала чуть живой старухе, словно черт из балагана.

Умирающая, с обезумевшим взглядом, сделала сверхчеловеческое усилие, чтобы подняться и бежать: ее плечи и спина уже отделились от постели, но затем она снова упала, глубоко вздохнув. Это был конец.

И тетка Рапе спокойно водворила все по своим местам: метлу в угол возле шкафа, простыню в шкаф, котелок на очаг, ведро на полку, стул к стене. Потом профессиональным жестом закрыла выкатившиеся глаза умершей, поставила на постель тарелку, налила в нее святую воду, окунула туда веточку букса, висевшую над комодом, и, став на колени, с жаром принялась читать заупокойные молитвы, которые она благодаря своему ремеслу знала наизусть.

Когда Оноре вечером вернулся домой, он застал ее за молитвой и тотчас подсчитал, что она обставила его на двадцать су: ведь она провела здесь всего три дня и одну ночь, за что полагалось пять франков, а вовсе не шесть, которые он должен был ей уплатить».

1.4.2 Страх темноты

Непременной сообщницей привидений, волков и злодеяний всегда была ночь, которая стала постоянной составляющей страха былых времен. Ночь была самым удобным временем для врагов рода человеческого, готовящих ему погибель как физическую, так и нравственную.

Жан Делюмо

Французский ученый Жан Бутонье предложил различать «*страх в темноте*» и «*страх темноты*». Комментируя такой подход, профессор Жан Делюмо отмечает: «Страх в темноте был присущ первобытным людям, когда ночью они оставались незащищенными от дикий зверей и не могли в темноте увидеть их приближение. Чтобы отогнать зверей, представляющих объективную опасность, они зажигали костер. Изо дня в день с приближением темноты страх охватывал людей, которые научились бояться ночных ловушек. Страх в темноте характерен также для младенца, внезапно

проснувшегося в ночи. С открытыми глазами, охваченный ужасом, он, кажется, смотрит продолжение кошмарного сна. В этом случае речь идет о «субъективной опасности». Именно субъективной опасностью можно в основном объяснить чувство страха, которое люди испытывают по ночам. Для большинства взрослых людей, испытывающих страх в темноте, это чувство связано с ощущением опасности, исходящей от чего-то страшного и невидимого ... С уверенностью можно утверждать, что на основании «объективной опасности», которой люди подвергались ночью, в течение многих веков человечество населило темноту «субъективной опасностью». И таким образом *страх в темноте* постепенно превращался в более общее понятие *страха темноты*».

Правда, существуют и объективные причины, объясняющие, почему люди так боятся темноты. Наши органы чувств плохо приспособлены к жизни в условиях пониженной освещенности: чувствительные зрительные клетки — *колбочки*, благодаря которым днем мы различаем цвета и тонкие детали предметов, вечером выключаются, и ночью «все кошки серы». Кстати, о кошках: большинство крупных ночных хищников прекрасно ориентируются в темноте, а страх перед тиграми и пантерами прочно внедрился в наше сознание, буквально на генетическом уровне. Другие опасные хищники — волки, хотя и не обладают хорошо развитым сумеречным зрением, зато могут похвалиться прекрасным обонянием, благодаря которому без труда находят свою жертву. Таким образом, ночью человек более безоружен, чем другие млекопитающие животные.

Вторая причина страха темноты состоит в особенностях работы нашего мозга, который не терпит «половинчатой» информации и старается «заполнить» недостающие компоненты элементами прошлого опыта. Поэтому при отсутствии света у человека разыгрывается воображение и он начинает видеть опасность там, где ее нет.

Третий фактор, определяющий повышенный уровень страха, связан с тягой людей к себе подобным, если хотите, древним инстинктом «стадной жизни». Без света человек оказывается изолированным от общества и его охватывает чувство незащищенности.

Четвертый фактор заключается в том, что в темноте ослабляется социальный контроль (труднее следить за соблюдением законов и моральных норм), и ночью уровень преступности однозначно возрастает, так как у людей появляется соблазн совершить преступления, невозможные днем, что делает темноту особенно опасной.

1.4.3 «Внутренние страхи»
(страхи собственных мыслей и поступков)

Приличие — это наименьший из всех законов, но и наиболее строго соблюдаемый.
Ларошфуко

К «внутренним» страхам можно отнести не только страхи, рожденные фантазией человека, но и страхи собственных мыслей, если они идут вразрез с имеющимися моральными установками.

Как известно, великий революционер в психиатрии Зигмунд Фрейд предложил делить сознание человека на три этажа: «*Оно*», «*Я*», и «*Сверх-Я*». Если попытаться популярно изложить его концепцию, то *Я* — это наше сознание, в пределах которого мы вольны что-то изменять и принимать осознанные решения. *Сверх-Я* — это совесть, а также те моральные и социальные установки, которые диктуются обществом. А *Оно* отражает темные глубины подсознания, доставшиеся от далеких предков, через которые природа пытается реализовать генетические программы поведения. Такая концепция предполагает, что наше бедное сознание оказывается между прессом бессознательного, стремящимся выжить в этом мире и при этом оставить максимальное количество потомства, и давлением со стороны общества, которое пытается втиснуть поведение каждого человека в жесткие рамки морали и законов. Отсюда вытекают внутренние конфликты, отравляющие жизнь большинству людей. Иногда, когда голос бессознательного *Оно* приобретает особую настойчивость, пугающую назидательно-правильное *сверх-Я*, человек начинает бояться собственных мыслей и желаний. В качестве примера подобной ситуации можно привести отрывок из новеллы потрясающего писателя-психолога Стефана Цвейга о моральных переживаниях женщины, которая хочет завести роман с привлекательным незнакомцем и одновременно пугается своих мыслей.

«Подобно всем игрокам, они не заметили, как пролетело время, и опомнились только в полночь, когда начали гасить огни. Она вскочила и с испугом подумала о том, как она далеко позволила себе зайти. Игра с огнем не была для нее новинкой, но она безотчетно понимала, что на этот раз ей грозит опасность. С ужасом чувствовала она, что теряет уверенность в себе, что почва ускользает из-под ее ног и все представляется ей смутным, как в бреду.

Голова кружилась от волнения, вина и страстных слов, безрассудный, панический страх охватил ее — как уже не раз в такие опасные минуты, — но впервые в жизни он овладел ею с такой властной силой.

— Покойной ночи, покойной ночи! До завтра! — проговорила она, порываясь бежать. Бежать не столько от него, сколько от опасности этой минуты, от новой, странной неуверенности в себе. Но барон, с мягкой настойчивостью удержав протянутую для прощания руку, поцеловал ее, и не один раз, как требует вежливость, а несколько раз от кончиков тонких пальцев до сгиба кисти, и она с легкой дрожью ощутила на своей руке щекочущее прикосновение его жестких усов. Томительное сладостное тепло разлилось по всему телу, кровь бросилась ей в голову, бешено застучала в висках, страх, безотчетный страх вспыхнул с новой силой, и она быстро отдернула руку.

— Не уходите, — прошептал барон.

Но она уже убегала от него с неловкой поспешностью, которая изобличала ее страх и растерянность. Он добился своего: она была в волнении, в тревоге, она уже сама не понимала, что с ней творится. Ее гнал жестокий, жуткий страх, что он последует за ней и схватит ее, и вместе с тем она жалела, что он этого не сделал. Ведь сейчас могло свершится то, чего она бессознательно ждала годами, настоящее любовное приключение, о котором она всегда втайне мечтала, но перед которым она всегда отступала в последнюю минуту — приключение опасное и захватывающее, а не легкий мимолетный флирт».

Из этого отрывка ясно видно, что такой тип «внутреннего страха» имеет двойственную эмоциональную окраску: он одновременно и пугает и приятно щекочет нервы. *Оно* требует удовлетворения древней как мир сексуальной страсти, в то время как осторожное, связанное кучей запретов *сверх-Я* с ужасом предостерегает от этого.

Как писал Томкинс, «...стыд наносит самые глубокие раны сердцу. Хотя страх и страдание причиняют боль, они наносят удары, которые смягчаются самоанализом и самооправданием; но стыд переживается как внутреннее мучение, болезнь души. Безразлично, были ли причиной унижения и стыда чьи-то обидные насмешки или человек высмеял сам себя. В обоих случаях он чувствует себя будто нагим, потерпевшим поражение, отвергнутым, потерявшим достоинство».

1.4.4 Страх будущего

Будущее вкус не портит мне,
Мне дрожать за будущее лень;
думать каждый день о черном
дне — значит делать черным
каждый день.

Игорь Губерман

Родосский философ Гекатон, живший ровно две тысячи лет назад, говорил, что человек перестает бояться, когда перестает надеяться. Комментируя его высказывание, Луций Сенека писал: «Как одна цепь связывает страх и пленного, так страх и надежда, столь несхожие между собой, приходят заодно: вслед за надеждой является страх. Я не удивляюсь этому: ведь оба они присущи душе неуверенной, тревожимой ожиданиями будущего. А главная причина надежды и страха — наше неуменье приноравливаться к настоящему и привычка засылать наши помыслы далеко вперед. Так предвидение, величайшее из данных человеку благ, обо-рачивается во зло. Звери бегут только при виде опасностей, а убежав от них, больше не испытывают страха. Нас же мучает и будущее, и прошедшее. Из наших благ многие нам вредят: так память возвращает нас к пережитым мукам страха, а предвиденье предвосхищает муки будущие».

«Не столь многое мучит нас, сколь многое пугает, и воображение, мой Луцилий, доставляет нам больше страданий, чем действительность. ...Я учу тебя не быть несчастным прежде времени, когда-то, чего ты с тревогой ждешь сейчас же, может и вовсе не наступить и уж наверняка не наступило».

Сенека пишет, что зачастую мы начинаем бояться будущих несчастий задолго до того, как они действительно нас настигают, и этими страхами портим себе жизнь. Он пишет Луцилию: «Вероятно, что случится беда. Но не сей же миг! И как часто нежданное случается! Как часто ожидаемое не сбывается! Даже если нам предстоит страданье, что пользы бежать ему навстречу? Когда оно придет, ты сразу начнешь страдать, а покуда рассчитывай на лучшее. Что ты на этом выгадаешь? Время! Ведь нередко вмешивается нечто такое, из-за чего надвигающаяся беда, как она ни близка, или задерживается в пути, или рассеется, или падет на голову другому. Среди пожара открывается дорога к бегству, рухнувший дом мягко опускал некоторых на землю, рука, поднесшая к затылку

меч, порой отводила его, и жертве удавалось пережить палача. Ведь и злая судьба непостоянна. Может быть, беда случится, а может, и не случится; пока же ее нет, и ты рассчитывай на лучшее.

Иногда, даже когда нет явных признаков, предвещающих недоброе, душа измышляет мнимые или толкует к худшему слова, которые можно понять двояко, или преувеличивает чью-нибудь обиду. Но ведь если бояться всего, что может случиться, то незачем нам и жить, и горестям нашим не будет предела. Тут пусть поможет тебе рассудительность, тут собери все душевные силы, чтобы отбросить даже очевидный страх, а не можешь, так одолей порок пороком — умерь страх надеждой. Пусть наверняка придет пугающее нас — еще вернее то, что ожидаемое с ужасом — утихнет, а ожидаемое с надеждой — обманет. Поэтому взвесь надежды и страхи и всякий раз, когда ясного ответа не будет, решай в свою пользу — верь в то, что считаешь для себя лучшим. Но пусть даже страх соберет больше голосов, ты все-таки склоняйся в другую сторону и перестань тревожиться, думая про себя о большинстве людей, которые мечутся в волнении, даже если ничего плохого с ними и не происходит, и не грозит им наверное».

Когда Сенека писал, что «злая судьба непостоянна», он имел в виду различные случаи спасения людей от почти неминуемой гибели, и за последующие две тысячи лет люди получили немало подтверждений его правоты. В любой на первый взгляд безвыходной ситуации нужно помнить, что у судьбы много подарков и для верящего в свою счастливую звезду нет ничего невозможного. Для иллюстрации этого положения я хочу привести ряд реальных случаев, в которых люди избегали, казалось бы, неминуемой смерти.

В 1977 году житель штата Флорида (США) Марк Монджилло совершал очередной прыжок с парашютом. Самолет летел на высоте 750 метров над землей, когда Марк без особого страха шагнул в бездну под ногами. Это был уже двенадцатый прыжок, и ничто не предвещало неприятностей. Однако основной парашют не раскрылся, и тогда Марк рванул кольцо запасного. Позже он вспоминал:

— Когда второй парашют не раскрылся, я произнес: «Черт, я мертв». Потом посмотрел вверх и добавил: «Господи, помоги мне».

Он с размаху ударился о твердую землю, дважды подпрыгнул, поднялся и пошел к остальным парашютистам. У него оказался перелом ноги и многочисленные внутренние повреждения, кото-

рые потребовали восьмичасовой операции, но самое главное — он остался жив и даже не потерял сознания!

Позже, вспоминая свое падение, Марк рассказывал: «Я чувствовал себя спокойно. Меня охватило ощущение, что все будет хорошо, и я не мог представить себе свою смерть, понимаете? Я не беспокоился».

Эти слова человека, у которого не раскрылся парашют, следует сделать своим девизом. Не беспокойтесь понапрасну! Если судьбе



Марк Монджилло

будет угодно, она даст вам об этом знать. А до этого времени искренне верьте в свою удачу!

Если вы думаете, что данный случай уникален, то вы заблуждаетесь. В 1944 году американский летчик Алан Е. Маджи упал из подбитого бомбардировщика, летевшего на высоте 6 км, и, проломив стеклянную крышу железнодорожной станции, остался жив. Рекорд же падения с высоты принадлежит нашему соотечественнику, лейтенанту Ивану Чижову, который в январе 1942 года выпал из поврежденного самолета и пролетел без парашюта 6700 метров, приземлившись на заснеженный склон оврага, смягчивший падение. Он скатился вниз и остался жив, ограничившись лишь переломом таза и небольшим повреждением позвоночника.

Эти факты, взятые мной из книги «Тайны человеческого тела», еще не предел возможного. Что вы скажете о парне, который был проглочен китом, почти сутки пробыл в его желудке и тем не менее остался жив?

В феврале 1891 года английское китобойное судно «Звезда Востока» охотилось на кашалотов вблизи Фолклендских островов. Когда моряки заметили китовый фонтан, на воду были спущены два вельбота с матросами. Гарпун первого вельбота ранил кита в бок, но тот только впал в ярость и мощным ударом хвоста подбросил суденышко в воздух. Китобои оказались в воде и стали удирать от взбесившегося кита, который крушил остатки лодки. Подошедший на помощь второй вельбот добил кита и через два часа пришвартовал его к борту «Звезды Востока». Из восьми человек команды вельбота спаслось только шестеро — остальные двое утонули во время поединка с китом.

Остаток дня и часть ночи ушли на разделку китовой туши, закрепленной цепями у борта судна. Утром желудок кашалота подняли на палубу корабля и начали разделывать. Каково же было удивление китобоев, когда они обнаружили в китовом желудке покрытого слизью, скрюченного, словно зародыш, одного из пропавших накануне моряков с первого вельбота по имени Джеймс Бартли. Он был жив, хотя сердце едва билось, и был в глубоком обмороке. Судовой врач приказал положить Бартли на палубу и поливать его морской водой, и через несколько минут матрос открыл глаза и пришел в себя. Однако он никого не узнавал, бился в конвульсиях и бормотал что-то бессвязное. Только через две недели к Бартли окончательно вернулся рассудок, и он рассказал о своем невероятном приключении.

Он помнил, как его выбросило из вельбота, но не успел увидеть раскрытой пасти кита, так как его сразу окружила кромешная тьма. Он чувствовал, что скользит куда-то вниз ногами вперед по слизистой трубе. Стенки трубы судорожно сжимались. Это ощущение длилось недолго. Вскоре он почувствовал, что ему стало свободнее, что он уже не ощущает конвульсивных сжатий трубы. Бартли пытался найти выход из этого живого мешка, но его не было: руки натыкались на вязкие, покрытые горячей слизью, упругие стенки. От зловонной горячей атмосферы Бартли чувствовал слабость и недомогание. В абсолютной тишине он слышал собственные удары своего сердца. Его охватил ужас, который он не может сравнить ни с чем. От страха он потерял сознание и пришел в себя уже на койке в капитанской каюте.

Как писал Жан Делюмо, «в прошлые эпохи будущее для людей было полно опасностей и ловушек, которых следовало избегать и о которых нужно было предупреждать. Отсюда появилась необхо-

димость толкования знамений, благодаря которым можно было предсказать будущее. Предсказание, в широком смысле этого слова, есть, по сути, *реакция на страх перед будущим*. Так было, и это справедливо в наше время для тех, кто верит предсказаниям. Для цивилизации прошлое, тем более будущее таило в себе скорее страх, чем надежду».

В частности, у древних иудеев особую роль играли *пророки* — люди, услышавшие божественное откровение и наставляющие



Сцены Апокалипсиса

народ Израиля на путь истинный. Только канонизированных пророков в Ветхом Завете насчитывается 16 человек, причем все они в основном запугивали народ предсказанием всяческих бед и несчастий, ожидаемых в будущем.

«Ибо грядет день Господа Саваофа на все гордое, и высокомерное, и все превознесенное, — и оно будет уничтожено» (Кн. Пророка Исайи, гл.2;12). «Близок великий день Господа ... День гнева — день сей, день скорби и темноты, день опустошения и разорения, день тьмы и мрака, день облака и мглы» (Кн. Пророка Софонии, гл. 1;15). Эти цитаты показывают, насколько древних иудеев страшило будущее. Возникшее на основе иудаизма христианство не только не уменьшило этот страх, но даже усилило его. Чтобы в этом убедиться, достаточно открыть Апокалипсис: «В те дни люди будут искать смерти, но не найдут ее, пожелают умереть, но смерть убежит от них» (Откр. Иоанна Богосл. Гл.9;6) — все эти ужасы должны были заставить людей еще больше бояться

бога, ибо страх рождал послушание и преклонение, без которых не может существовать ни одна религия.

Однако, по-видимому, страх неизвестности, ожидающей нас за порогом завтрашнего дня, не является особенностью только религиозного мышления, судя по всему, он носит общечеловеческий характер. В наше время роль религиозных пророков взяла на себя научно-фантастическая литература. Кем только не пугали нас писатели-фантасты. Первым это начал Герберт Уэллс, сначала заставивший современников ужаснуться мрачной перспективой эволюции, превратившей землян в монстров («Машина времени»), а потом наславший на Землю полчища ужасных марсиан на треножниках с лазерами («Война миров»). Что только не делали в своих романах фантасты с нашей многострадальной планетой: многократно уничтожали ее в атомной войне, бомбардировали метеоритами, заселяли чудовищами, отдавали на разграбление пришельцами и т. д. И ведь надо признаться, подобные книги покупались и не без интереса читались. Выходит, в глубине души у людей живет тяга к мрачным пророчествам и всяческим ужасам, которую раньше удовлетворяли пророки и предсказатели, а сейчас, наряду с астрологами, еще и писатели-фантасты.

1.5 ДРУГИЕ ПОДХОДЫ К КЛАССИФИКАЦИИ СТРАХОВ

1.5.1 Страх и тревога — сходство и различия

Тревога — печальная мысль, не имеющая под собой разумного обоснования.

Платон

Страх и тревога, по мнению одних авторов, имеют лишь количественные различия, а по мнению других, отличаются принципиально, как по своим механизмам, так и по способу реализации. Например, психотерапевт М. Литвак считает, что тревога — это эмоция, возникающая при общей оценке ситуации как неблагоприятной. Если источник тревоги ликвидировать не по силам, тревога переходит в страх. Таким образом, по его мнению, страх — это результат тревоги и мышления. В то же время крупнейший специалист в области психологии эмоций Кэррол Изард, наоборот, полагает, что первичной и самостоятельной эмоцией является страх, а тревога представляет собой комбинацию нескольких эмо-

ций, одной из которой является страх, а другими ее компонентами, по мнению этого ученого, являются чувства печали, вины и стыда. Следует отметить, что большинство авторов (как отечественных, так и зарубежных) склонны рассматривать тревогу как реакцию на неопределенный, часто неизвестный сигнал, а страх как ответ на конкретный сигнал опасности. При этом между тревогой и страхом имеется ряд принципиальных различий, касающихся как происхождения этих феноменов, так и их психических проявлений. Так, тревога чаще возникает задолго до наступления опасности, в то время как страх возникает при ее наступлении или незадолго до нее. Источник страха, как правило, осознается человеком и носит вполне конкретный характер (злая собака, предстоящий экзамен, грозный начальник), в то время как источник тревоги часто не осознается или не поддается логическому объяснению. Тревога чаще вызывает общее возбуждение организма (в частности – симпатической системы), а страх тормозит деятельность, активирует парасимпатическую систему и в больших дозах — парализует человека. Тревога проецирована в будущее, а источником страха является прошлый психотравмирующий опыт. Существует предположение, что страх локализован в правом (эмоциональном) полушарии, а тревога определяется левой, рассудочной частью нашего мозга. И, наконец, тревога носит социально обусловленный характер, а в основе страха лежат биологические инстинкты.

Достаточно выраженная тревога включает два компонента: осознание физиологических ощущений (сердцебиение, потливость, тошнота, др.) и психологическое осознание самого факта тревоги. Тревожность иногда усиливается чувством стыда («Другие увидят, что я боюсь»). Важным аспектом «тревожного» мышления является его селективность: субъект склонен выбирать определенные темы из окружающей жизни и игнорировать остальные, чтобы доказать, что он прав, рассматривая ситуацию как устрашающую, или, напротив, что его тревога напрасна и не оправданна. Тревожность может вызывать спутанность и расстройства восприятия не только времени и пространства, но и людей, и значений событий.

В дальнейшем было установлено, что тревожность как таковая не является лишь негативной чертой личности, провоцирующей более частое по сравнению с нормой переживание эмоций страха, а в определенных ситуациях даже может быть полезной для инди-

видуума и выполнения его социальных функций. Оказалось, что «высокотревожные» люди лучше справляются с выполнением не очень сложных логических заданий, а вот трудные задачи лучше решают «нетревожные» испытуемые. Таким образом, тревога несет в себе явно адаптивные функции, предупреждая о внешней или внутренней опасности, подсказывает организму, что надо принять необходимые меры для предупреждения опасности или смягчения ее последствий. Эти меры (действия) могут быть осознанными, например подготовка а экзамену, или, преимущественно, бессознательными (защитные механизмы).

Как показали исследования Б. Вейнера и К. Шнайдера, успешность деятельности у «тревожных» и «нетревожных» индивидуумов меняется в зависимости от разных условий. У тревожных личностей эффективность деятельности увеличивалась в большей степени, когда им сообщали об успехе их работы, в то время как «нетревожных» испытуемых гораздо больше стимулировало сообщение о неудаче в пробных экспериментах, особенно когда дело касалось трудных заданий. Из этих экспериментов авторы делают вывод, что лиц, опасающихся возможной неудачи, желательно стимулировать сообщениями об успехах (пусть даже незначительных) на промежуточных этапах работы, в то время как лиц, изначально нацеленных на успех, сильнее мотивирует информация о неудачах в ходе выполнения задания.

Люди значительно различаются между собой по уровню своей тревожности. Для измерения подобных индивидуальных различий в 1953 году американский ученый Дж. Тейлор разработала тест, состоящий из ряда утверждений типа «Мне часто снятся кошмары» или «Меня легко смутить». Со временем исследователям стало ясно, что существует два типа тревожности: один — как более или менее устойчивая черта личности, и второй — как реакция индивидуума на угрожающую ситуацию. Хотя эти два типа тревожности представляют собой вполне самостоятельные категории, между ними имеется определенная связь. Как указывает Х. Хекхаузен, под воздействием беспокоящих и угрожающих человеку обстоятельств (боль, стресс, угроза социальному статусу и пр.) различия между высоко- и слаботревожными людьми проявляются резче. Особенно сильное влияние на поведение склонных к повышенной тревожности людей оказывает боязнь неудачи, поэтому такие индивидуумы особенно чувствительны к сообщениям о неуспехе их деятельности, ухудшающие показатели их работы. Напротив, обратная связь с информацией об успехе (даже

вымышленном) стимулирует таких людей, повышая эффективность их деятельности.

Для лучшего различения личностной и ситуационной тревожности Спилбергер создал два опросника, обозначив первый вид тревожности – для определения личностной тревожности, а второй – для оценки ситуативной (реактивной) тревожности, обозначив первую как «Т-свойство», а вторую – как «Т-состояние». Личностная тревожность является более постоянной категорией и определяется типом высшей нервной деятельности, темпераментом, характером, воспитанием и приобретенными стратегиями реагирования на внешние факторы. Ситуативная тревожность больше зависит от текущих проблем и переживаний – так, перед ответственным событием у большинства людей она значительно выше, чем во время обычной жизни. Как правило, показатели личностной и ситуативной тревожности связаны между собой: у людей с высокими показателями личностной тревожности ситуативная тревожность в схожих ситуациях проявляется в большей степени. Особенно выражена такая взаимосвязь в ситуациях, угрожающих самооценке личности. С другой стороны, в ситуациях, которые вызывают боль или содержат другую *физическую* угрозу, индивидуумы, обладающие высокими показателями личностной тревожности, не проявляют какую-то особо выраженную ситуативную тревожность. Но если ситуация, провоцирующая возникновение тревожности, связана с тем, что другие люди ставят под сомнение самоуважение или авторитет индивида, различия в уровне ситуативной тревожности проявляются в максимальной степени. Исследователи показали, что чем настойчивее подчеркивается связь выполняемого задания с проверкой способности индивида, тем хуже справляются с ним «высокотревожные» испытуемые и тем лучше его выполняют «слаботревожные». Таким образом, повышенная тревожность, обусловленная страхом возможной неудачи, является приспособительным механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок. Это лишний раз подчеркивает социальную природу явления «тревожности», в то время как страх в большей степени опирается на биологические факторы. При этом отрицательные негативные эмоции, сопровождающие тревожность, являются той «ценой», которую вынужден платить человек за повышенную способность чутко откликаться и, в конечном счете, лучше приспосабливаться к социальным требованиям и нормам.

1.5.2 Страхи понятные и неосознанные

— Увы! — отвечала девушка. — Ужас моего положения заключается в том, что мои страхи так неопределенны и смутны, а подозрения основываются на таких мелочах, казалось бы, не имеющих никакого значения, что даже тот, к кому я имею право обратиться за советом и помощью, считает все мои рассказы бреднями нервной женщины.

Артур Конан Дойл.
«Пестрая лента»

Классификация страхов, предложенная в предыдущей части моей книги, является лишь одной из ряда возможных, но отнюдь не единственной. Можно еще разделить все страхи по степени их *осознанности*. Бывают страхи понятные и конкретные, как и причины, их вызывающие: например, мы вполне отдаем себе отчет в том, что боимся злой собаки, которую выгуливают во дворе без поводка, потому что она может нас укусить, или гнева своего начальника, если в его власти понизить нам зарплату или отменить отпуск в летнее время. Но бывает так, что человек боится чего-то, сам не понимая, чем вызвано это гнетущее душу чувство. В этом случае он просто испытывает сильную тревогу или сжимающий сердце беспричинный страх — и не может их объяснить.

Например, писатель Михаил Зощенко многие годы боялся воды, не осознавая этой боязни, однако испытывая психологический дискомфорт всякий раз, когда он оказывался вблизи реки или на морском побережье. В автобиографической повести «Перед восходом солнца» он писал: «Я не избегал пароходов, лодок, я не избегал быть на море. Наперекор своему страху я как бы нарочно шел на это единоборство. Мое сознание не желало признаться в поражении или даже в малодушии».

Случаются и промежуточные ситуации, когда причина страхов в общем-то понятна, но, во-первых, совершенно не соответствует силе вызываемого ей чувства, а во-вторых, совершенно не поддается коррекции со стороны сознания. Например, я занимался психотерапией с девушкой, испытывающей сильный страх перед темной ванной. Она панически боялась заходить в ванную комнату,

если там был выключен свет. Разумом она понимала, что там никого нет, что ей ничто не угрожает, но при приближении к роковой двери ей становилось так страшно, что пересилить себя и заглянуть в темную ванную она не могла. Применив технику НЛП под названием «Изменение личной истории», удалось выяснить, что причина этого страха крылась в кинофильме, который она посмотрела за несколько лет до этого: там был эпизод с мертвецом, плавающим в ванне. В настоящее время уже невозможно выяснить, почему именно этот момент кинофильма оказал столь сильное влияние на психику девочки-подростка, но в течение многих лет он порядочно отравлял ей жизнь. Лишь применение специальных методов психотерапии позволило мне избавить девушку от фобии темноты (подробнее об этом случае рассказано в шестой главе).

Иногда причина страха еще менее ясна для человека, и в этом случае он приобретает всеобъемлющий, диффузный характер. Такой страх изматывает нервы до предела, ибо сопровождается ощущением грозящей отовсюду опасности. Это состояние нередко случается на войне, когда враг может быть за каждым кустом или пригорком. Неприятные ощущения чаще бывают в виде своеобразных приступов, во время которых человек чувствует себя незащищенным и «голым» перед лицом невидимого врага. Наверное, именно поэтому солдаты так ненавидят вражеских снайперов, ибо они превращают относительно честное военное единоборство в род убийства, которого почти невозможно избежать. Ведь хорошо укрытый и замаскированный снайпер удален от своей жертвы на безопасное для себя расстояние и может хладнокровно выбрать в своем оптическом прицеле самое уязвимое место человека, не способного ответить тем же. Вот как описывает этот тип страха А.Сегень в повести на «афганскую» тему «Заблудившийся БТР»:

«Там, где река убегала дальше, а нужно было сворачивать вправо к Мухамедке и, следовательно, покидать безопасное русло, начинался самый неприятный отрезок пути. Здесь равнина была довольно просторная и бетонка чуть ли не сверкала, так хорошо она осматривалась со всех сторон. Остовы двух БТР и искореженный танк маячили тут, словно дорожные знаки: «Внимание! Зона, удобная для обстрела». Здесь проступал условный пунктир условной линии условного фронта. Едва вырулили на бетонку и помчались по ней, повернувшись спинами к духам, Альберта, как и сегодня днем, когда спускались с горы, обуяло неприятнейшее чувство, будто кто-то направил на его спину дуло автомата. Это

чувство никогда раньше так остро не охватывало его. Случалось иногда, но лишь вскользь, невзначай, так что душа и не придавала особенного значения, а тут прямо-таки напасть какая-то. Он несколько раз, покуда мчались по бетонке, оглядывался назад, хотя что он мог увидеть там? Архангела Азраила? Черное пламя судьбы? Ничего такого — сзади шаталось уносящееся назад пространство равнины, тряслась бетонка, а вдалеке подразумевались силуэты гор, изредка освещаемые взрывами».

Двадцатый век называют «веком атома». Именно в этом столетии люди впервые смогли по своей воле разрушать казавшиеся неделимыми атомы и создавать их заново. Но цена, которую при этом заплатило человечество, оказалась слишком высокой. Остатки пепла Хиросимы в виде радиоактивного стронция до сих пор излучают смертоносные частицы, а после Чернобыля страх радиации стал почти всеобщим.

По роду моей профессиональной деятельности мне не раз приходилось сталкиваться с излучением, и у меня сложилось свое отношение к радиации. По военной специальности я — командир взвода радиационной разведки (подразделения, которое первым должно войти в эпицентр ядерного взрыва, чтобы определить его последствия). Темой моей кандидатской диссертации было влияние радиации на функции нервной системы. И, обладая достаточным багажом знаний по этому предмету, я хочу сказать, что одинаково опасно как пренебрегать опасностью облучения, так и излишне бояться ее. После катастрофы на Чернобыльской АЭС я сталкивался со случаями, когда радиофобия — страх радиации, причиняла куда больше вреда, чем реальное повышение радиационного фона. Это как электричество: смешно его бояться, но глупо пренебрегать техникой безопасности, когда лезешь в электрощиток, чтобы заменить там предохранитель.

С другой стороны, у радиации есть весьма неприятная сторона: она не воспринимается нашими органами чувств. Последствия облучения возникают спустя несколько дней после воздействия (не считая «церебрального синдрома», когда результат проявляется очень быстро, но при этом речь идет о сверхлетальных дозах облучения), а во время самого облучения человек не чувствует ничего. Эта смерть не имеет ни цвета, ни запаха, ни вкуса. Существуют опыты, доказывающие, что крысы могут как-то определять радиоактивность и избегать ее, но люди — нет. Поэтому пребывание в радиоактивной зоне без электронных дозиметров весьма сильно выматывает нервную систему, ибо человек при этом не знает,

какую дозу он схватил: допустимую или чрезмерную. Вот иллюстрация на эту тему из документальной повести Ю.Щербака «Чернобыль», где автор берет интервью у капитана Акимова Н.Н., 30 лет:

«Работали мы в зоне всего 24 минуты. За это время было проложено 1,5 километра трубопровода, установлена насосная станция и начата откачка воды... А вот когда мы прибыли туда, гляну-ли... Нет, поначалу страха никого не было: ну зашли, ничего. Даже птицы летают. А потом, когда начался отсчет облучения — у нас у каждого был индивидуальный дозиметр, — когда мы поняли, когда наш организм начал принимать рентгены, тогда уже у солдат появилось совсем другое отношение; хотя все восемь вызвались идти в зону добровольцами. Не буду скрывать: когда дозиметры начали отсчет, начали набираться рентгены в организме, появился страх. Работали мы с шестого на седьмое мая 1986 года».

Еще один весьма интересный случай необъяснимого страха связан с тесной душевной близостью двух людей. Так мать часто предчувствует опасность, грозящую ее сыну, а влюбленные, «настроенные на одну волну восприятия», могут ощущать радости и страхи друг друга даже на большом расстоянии. Особенно выражено это чувство «эмоциональной телепатии» у однояйцевых близнецов, с самого рождения связанных невидимыми нитями генетического родства. Вспомним Конан Дойля и его знаменитый рассказ «Пестрая лента», в котором девушка вдруг почувствовала внезапный и необъяснимый страх за свою сестру, спавшую в соседней комнате. В то время как одну из них напугала и укусила ядовитая змея, вторая проснулась от такого же сильного, хотя и не объяснимого для нее страха:

« — Ночью я не могла уснуть. Смутное ощущение какого-то неотвратимого несчастья охватило меня. Мы же близнецы, а вы знаете, какими тонкими узами связаны столь родственные души. Ночь была жуткой: выл ветер, дождь барабанил в окна. И вдруг среди грохота бури раздался дикий вопль. То кричала моя сестра. Я спрыгнула с кровати и, накинув большой платок, выскочила в коридор. Когда я открыла дверь, мне показалось, что я слышу тихий свист, вроде того, о котором мне рассказывала сестра, а затем что-то звякнуло, словно на землю упал тяжелый металлический предмет. Подбежав к комнате сестры, я увидела, что дверь тихонько колышется взад и вперед. Я остановилась, пораженная ужасом, не понимая, что происходит. При свете лампы, горевшей

в коридоре, я увидела свою сестру, которая появилась в дверях, шатаясь, как пьяная, с белым от ужаса лицом, протягивая вперед руки, словно моля о помощи. Бросившись к ней, я обняла ее, но в это мгновение колени сестры подогнулись и она рухнула наземь».

1.5.3 От легкой тревоги до ужаса
(классификация страха по силе)

Страх в малых дозах стимулирует, в больших — парализует.
И. Шевелев

У чувства страха есть много градаций. Если человек лишь немного боится чего-либо, то мы называем это «опасением», «легкой боязнью», «слабо выраженной тревогой», «беспокойством» и пр. При усилении психологического дискомфорта тревога и беспокойство растут, переходя в страх. Страх сам по себе тоже имеет множество степеней, он может быть слабым, умеренным и очень сильным. В последнем случае мы говорим о чувстве ужаса или о кошмарах, преследующих человека.

Пока у ученых нет единого мнения о том, являются ли «страх» и «тревога» разными по своей сути понятиями или же речь идет об одной эмоции, но выраженной в различной степени. Например, ростовский психотерапевт М.Литвак считает, что страх есть результат взаимодействия тревоги и мышления. Первоначальным чувством, по мнению этого ученого, является именно тревога, которая возникает всякий раз, когда наш мозг оценивает возникающую ситуацию как неблагоприятную для личности. Если наш «компьютер» быстро находит решение проблемы, дискомфорт уменьшается и тревога стихает, если же нет, то тревога переходит в страх за будущее. Другие же психологи полагают, что между тревогой и страхом имеется ряд принципиальных различий, причем последний нельзя свести к «осмысленной тревоге». Так, например, видный специалист по детской психологии А.Захаров считает, что это два совершенно разных состояния нашей психики. Согласно мнению этого ученого, тревога отражает собой сигнал о грозящей организму опасности, в то время как страх является ответом на уже возникшую опасность. По-разному проявляется и их действие на психику — возбуждающее у тревоги и тормозящее у страха. В основе страха лежат биологические инстинкты, которые

запрограммированы генетически, а тревога, по мнению А. Захарова, есть продукт социальной жизни и сильно зависит от общественного опыта и социальных установок. Возможно, что за возникновение этих эмоциональных состояний отвечают даже разные части нашего мозга: страх локализуется в правом полушарии, а тревога – в левом. Страх, как правило, возникает в ответ на конкретную опасность, в то время как тревога появляется тогда, когда угроза носит неопределенный, абстрактный характер, а мозг еще не смог четко выбрать оптимальную стратегию поведения.

У некоторых людей склонность к необоснованной тревоге столь велика, что отрицательно влияет на их здоровье. В этом случае речь может идти о диагнозе «*невроз тревожного ожидания*», который проявляется в чувстве тревожного ожидания неудачи при выполнении определенных действий. Психиатры отмечают, что поводом к возникновению невроза ожидания может явиться иногда даже незначительная неудача или заболевание, вызвавшее преходящее изменение какой-либо функции, например засыпания. Развивается неадекватная тревога, ожидание повторения бессонницы. Больной напряженно следит за собой, ожидая сна, и это ожидание действительно нарушает засыпание. Подобным образом могут развиться функциональные расстройства речи (заикание), половой функции. Здесь имеют место так называемые «самосбывающиеся прогнозы», когда ожидание какого-либо несчастья закономерно повышает вероятность его реализации.

Больной, страдающий неврозом тревожного ожидания, создает в своем сознании негативную модель мира, для построения которой из всего многообразия сигналов окружающей среды он отбирает только те, которые отвечают его установке видеть все только «в черном цвете». Сконструированный им самим неблагоприятный прогноз будущих событий пугает невротика, вызывая у него страх перед будущим, и он даже не догадывается, что сам является автором этого «безнадежного» и «ужасного» будущего. Таким образом, «вероятность» неблагоприятного события превращается в сознании больного в реальную «возможность» его наступления.

Примером реализации подобного механизма является феномен «бревна над пропастью». Известно, что хотя любой человек с ненарушенной функцией вестибулярного аппарата может спокойно пройти по лежащему на земле бревну, мало кто из людей способен повторить этот поступок, если то же самое бревно расположить на высоте нескольких метров над землей. Если даже человек и решится пройти по нему, то вероятность падения резко возрастает. Это обусловлено тем, что последствия падения с высоты пред-

ставляют угрозу для организма, а стало быть, сознание должно обязательно учесть такую возможность и просчитать все вероятные варианты. При этом мозг начинает «проигрывать» различные причины, которые могут привести к потере равновесия и падению с большой высоты. Чем дольше такая ситуация «проигрывается» в голове, тем более вероятной она кажется индивидууму, до тех пор, пока не становится для него единственно возможной. Естественно, что после подобной психологической подготовки человек или откажется выполнить столь «рискованный» трюк, либо же потерпит неудачу, забывая о том, что он легко перемещался по тому же бревну, находящемуся внизу.

Надо отметить, что значение тревоги для человека может быть как отрицательным, так и положительным, ибо в некоторых случаях при дефиците точной информации «спонтанно» возникающее чувство тревоги помогает человеку избежать грозящей ему опасности. По этому поводу московский психолог Р. Грановская пишет: «Тревожность можно рассматривать как реакцию на неопределенную ситуацию, потенциально несущую в себе угрозу, опасность. Иногда слабая тревога играет роль мобилизующего фактора, проявляясь беспокойством за исход дела, в этом случае она усиливает чувство ответственности, т. е. выступает дополнительным мотивирующим фактором, хотя в других случаях может дезорганизовать поведение. Поскольку причины тревоги часто неизвестны, интенсивность эмоциональной реакции может быть непропорционально высокой по сравнению с реальной опасностью».

Проиллюстрировать данное положение можно эпизодом из афганской войны, описанным в повести писателя А.Сегеня «Заблудившийся БТР», в котором с документальной точностью показан психологический механизм возникновения и развития тревоги:

«Вдруг Альберта выплеснуло из воспоминаний о доме, как воду из стакана, — за дувалом он увидел фигуру человека, которая целилась в него из автомата. Альберт резко отпрыгнул в сторону, натренированно перекувырнулся колесом по земле и, замерев на одном колене, три раза выстрелил по врагу. Пули точно поразили цель, и тут только Альберт увидел, что это вовсе не человек, а ржавая раскоряченная железяка, обломок какой-то трубы.

— Тьфу ты, зараза! — злясь на себя, в сердцах сплюнул Альберт. Хорошо, что ребята не видели. Сколько раз проезжал и проходил он мимо этой ржавой раскоряки, и надо же было так опростоволоситься. Все потому, что кто-то привесил к железяке драную полосатую тряпку. Подойдя, Альберт увидел, что тряпка — не что иное, как флаг афганской революции. Откуда он тут взялся? Поче-

му никто не видел его днем? Альберт озадачился, неприятный холодок пробежал у него под ложечкой. Что-то неспокойно нынче под Мухамедкой. Застава все нервничала, у самого Альберта целый день на душе тягомотина. А флаг этот? Не тот ли, на который сегодня он обратил внимание, когда брали воду у старика?»

В этом эпизоде психологически достоверно писатель показал, как из маленькой детали — невесть откуда взявшегося флага — возникает, темным облаком охватывая сознание, неясная, изматывающая душу тревога. Это еще не страх, так как пока не ясно, чего нужно бояться, но уже его предвестник. Страх возникнет позже — когда напротив будет реальный враг, а угроза погибнуть в бою примет вполне конкретный характер. Для иллюстрации разницы между ощущением тревоги и чувством страха обратимся к эпизоду из другой войны — Великой Отечественной, взяв отрывок из романа И. Стаднюка «Война»:

«Вскарабкавшись по склону к стоявшей машине, Рукатов обмер от неожиданно страшного зрелища. Он увидел, что его шофер — молоденький боец-первогодок навзничь лежал на сиденье кабины, свесив к подножке окровавленную голову и поджав к уже выбеленному смертью лицу руки, словно пытаясь закрыться ими. Вся машина была иссечена пулями и осколками, скаты колес обмякли, переднее стекло — в дырах и трещинах.

Содрогаясь от ужаса и ощущая приступ тошноты при виде все еще стекавшей по лицу шофера крови, Рукатов не успел постигнуть мыслью случившегося, как вдруг из глубины ельника, в нескольких десятках метров от него, с гулкой въедливостью застрочили немецкие автоматы и ручные пулеметы. Десятки светлячков-пуль замелькали перед лицом Алексея Алексеевича, и он камнем рухнул на горячую от солнца землю. Заскулив от напряжения и страха, он пополз вниз по склону, да так проворно, как еще никогда не ползал. А сзади, совсем близко, раздавались резкие гортанные вскрики-команды, продолжали неистово строчить очереди, хищно и громко щелкали над головой разрывные пули.

Продолжая в паническом беспамятстве ползти вниз, Рукатов наткнулся лицом на колючие ветви елки. Даже не опомнился, как юрко забрался под них. Мелькнула нелепая мысль: когда-то он с Зиной ходил в лес по грибы, всегда зыркал таким елкам под подол, надеясь найти боровик, а сейчас сам нырнул всем телом под зеленую юбку ели.

Мысль тут же угасла, уступив место новому приливу ужаса: у него над самой головой вдруг оглушающе застучал немецкий автомат и на его плечи, на шею брызнули сквозь ветви горячие

стреляные гильзы, от которых приторно запахло сгоревшим порохом. Рукатов, кажется, перестал дышать, перестал ощущать себя. Автоматная очередь казалась нескончаемой, нестерпимо жгла упавшая за воротник гимнастерки гильза, и устрашающе воняли гуталином и пылью сапоги немца у самого лица Алексея Алексеевича».

Известный польский психиатр А.Кемпински полагал, что между человеком и окружающей средой существует два типа «метаболизма»: один материальный, в виде обмена веществ и энергии между организмом и внешней средой, и качественно иной, заключающийся в обмене информацией с окружающим миром. При нарушениях нормального протекания любого из них, согласно мнению Кемпински, возникает чувство страха. В книге «Психопатология неврозов» он писал по этому поводу:

«Нарушение структуры как энергетического, так и информационного метаболизма всегда угрожает организму, так как неизвестно, чем кончится это нарушение. Субъективным сигналом угрозы является чувство страха. В случае нарушения энергетической структуры со средой можно говорить о биологическом страхе, а при нарушении информационной структуры — о страхе дезинтеграции.

Сила реакции страха пропорциональна степени нарушения структуры. В случае энергетического метаболизма она будет большей, например, при отсутствии кислорода, чем при отсутствии пищи; при внезапной гормональной дисфункции, чем при ее постепенном появлении.

В случае информационного метаболизма сила реакции страха тем сильнее, чем менее известен приходящий сигнал, а поэтому плохо умещающийся в существующей структуре взаимодействия с окружающей средой. Выстрел из револьвера вызывает более сильную ориентировочную реакцию, нежели той же силы шум мотора; во время войны, когда взрывы бомб и снарядов становятся привычными, внезапно наступающая тишина становится таким сильным сигналом, что может пробудить не одного спящего. Темнота, вызванная затемнением солнца, дает более сильную реакцию страха, чем темнота, вызванная отсутствием электрического тока».

Таким образом, согласно концепции А. Кемпински чем выше рассогласование между ожидаемой и реально полученной информацией, тем выше уровень тревоги и страха. При максималь-

ном рассогласовании поступаемой информации, которая к тому же интерпретируется как угрожающая для жизни человека, страх переходит в качественно новую категорию — ужас. В виде иллюстрации вспомним «Собаку Баскервилей» достопочтимого Артура Конан Дойля, а именно — эпизод из семейного предания, в котором впервые упоминался страшный зверь, погубивший злодея.

«Всадники остановились, как можно догадаться, гораздо более трезвые, чем они были, пускаясь в путь. Большинство из них не решалось сделать вперед ни шагу, но трое самых смелых или же самых хмельных направили коней в глубь оврага. И там взорам их открылась широкая лужайка, а на ней виднелись два больших каменных столба, поставленных здесь еще с незапамятных времен. Луна ярко освещала лужайку, посреди которой лежала несчастная девица, скончавшаяся от страха и потери сил. Но не при виде ее бездыханного тела и не при виде лежащего рядом тела Гуго Баскервиля почувствовали трое бесшабашных гуляк, как волосы зашевелились у них на голове. Нет! Нет! Над Гуго стояло мерзкое чудовище — огромный, черной масти зверь, сходный видом с собакой, но выше и крупнее всех собак, каких когда-либо приходилось видеть смертному. И это чудовище у них на глазах растерзало горло Гуго Баскервилю и, повернув к ним свою окровавленную морду, сверкнуло горящими глазами. Тогда они вскрикнули, обуянные страхом, и, не переставая кричать, помчались во весь опор по болотам. Один из них, как говорят, умер в ту же ночь, не перенеся того, чему пришлось быть свидетелем, а двое других до конца дней своих не могли оправиться от столь тяжкого потрясения».

Казалось бы, что описанный ужас близок к запредельному, однако реальная жизнь, к сожалению, способна превзойти любую фантазию. В человеческой истории встречаются кошмары, по сравнению с которыми легенда о Франкенштейне кажется милой сказочкой, из числа тех, которые рассказывают детям перед сном.

В настоящее время в Литве очень любят рассуждать о жестокостях русского «геноцида» во времена СССР, до сих пор вспоминают разгон защитников вильнюсского телецентра в январе 1991 года. Но почему-то там напрочь забыли о событиях Второй мировой войны, когда литовские националисты совместно с немецкими фашистами уничтожили сотни тысяч мирных граждан: евреев, русских, поляков и тех же самых литовцев, неугодных нацистскому режиму.

В этой книге я старался со всей объективностью собрать фак-

ты, касающиеся различных форм страха, но к некоторым свидетельствам невозможно относиться равнодушно. Даже читать их жутко. А попробуйте хотя бы на миг представить себе, что чувствовали очевидцы этих событий. Ниже я привожу выдержку из документальной повести М.Курганова «В лицо смерти», в которой рассказывается об узниках литовского концлагеря, привлекаемых фашистами для выполнения массовых казней.

«С приближением к форту напряжение достигает предела. Форт уже знают как место мученической смерти. Рыдания и проклятия смешиваются с яростной руганью охранников. А на огромной площади в пять гектар громадные и глубокие траншеи 200-метровой длины уже ждут человеческий груз. Штыками и прикладами гитлеровцы подгоняют к ним людей.

И вот длинная шеренга — у края траншеи. В воздухе стоят крики, проклятия, вопли. Матери безумеют при виде неминуемой гибели, грозящей их детям. Но их слезы и мольбы о пощаде наталкиваются на ярость озверелых садистов. Раздаются пулеметные очереди. Голоса обрываются. Обрываются жизни. Глубокий ров заполняется человечиной — всем тем, что минуту назад еще кричало и жило.

Траншея кипит корчащимися, стонущими и уже мертвыми людьми. Остались одиночки, которых случайно миновали пули. Некоторые пытаются выкарабкаться из свалки, вылезти из рва, но их прикладом в окровавленное лицо, штыком в грудь, ногой в живот заталкивают обратно живьем в яму.

Потом идет последний прочес огнем: прямо по траншее, прямо в гущу живого, раненого и мертвого. Затем кровавый очаг начинает тушить земля: первая лопата, вторая, третья... И уже лег слой грунта. Но что это?

Разрывая слабый покров земли, поднимаются руки или ноги, за ними тело, голова. Глаза жуткие, побывавшие за чертой смерти, глаза еще живого человека! Огонь! Огонь! И опять слой грунта. Но вот второй, третий, четвертый — жуткой чередой «мертвецы» лезут из-под лопат к жизни. Захлебываются пулеметы, звенят лопаты. Летят последние горсти земли. Вот засыпана вся огромная могила.

Только в один из дней декабря 1941 года гестапо совместно с литовскими буржуазными националистами расстреляло здесь около 20 тысяч человек.

Глаза и уши, сердца и нервы этих подневольных свидетелей не могут вынести такого кошмара. Некоторые из них не выдержива-

ют, вскакивают и тут же, получив пулю, падают мертвыми. Но вот постепенно все затихает.

Раздается команда: «Встать!» С лопатами в руках узники форта приближаются ко рву, с ужасом смотрят на мешанину трупов и полуживых тел и начинают забрасывать, засыпать их землей. Уже полметра грунта на расстрелянных, а могилы еще колышутся, содрогаются, дышат.

Психически это зрелище нельзя было вынести. И вот свидетели не могли остаться нормальными людьми. Озверели фашисты, безумели и гибли их подневольные рабы — узники форта. Совершенно измученные, опустошенные, безжизненные, брели они с побоища в форт. А ночами громкий бред заполнял их камеры. Каждого держала за сердце, терзала и мучила поразившая его картина. За несколько месяцев 1941 года узники форта вырыли и закопали 14 рвов, наполненных жертвами фашизма, и в каждом из них оставляли какую-то часть своих товарищей».

Психиатры, имеющие дело с людьми, пережившими подобные ситуации, описывают их состояние как *аффективно-шоковые реакции*, то есть такие экстремальные воздействия, при которых личность человека или разрушается, или же уходит в глухую «психологическую защиту». В последнем случае, чтобы сверхсильные эмоции не разрушили личность, между органами чувств и сознанием создается своеобразный «фильтр», не пропускающий психотравмирующую информацию в высшие этажи психики.

«Я этого не видел», «Это меня не касается», «Это всего лишь сон» — так могли интерпретировать увиденное узники литовского концлагеря, чтобы не сойти с ума от пережитого во время массовых казней. Однако механизмы психологической защиты не всесильны. Они способны лишь вытеснить негативные воспоминания в подсознание, но не уничтожить их совсем. А ночью вытесненные из осознаваемой сферы разума кошмары вновь всплывают из глубин мозга, заставляя человека кричать во сне от ужаса каждую ночь.

Зигмунд Фрейд, исследовавший подобные случаи с солдатами, перенесшими шок во время военных действий и затем многократно переживавшими эти события во сне, назвал данный механизм *компульсивным повтором*. В работе «По ту сторону принципа удовольствия» он рассуждал следующим образом. Обычно страх готовит нас к ожиданию опасности. Если же человек испытывает шок или испуг, к которым был заранее не готов, то психика

человека оказывается не защищенной от повреждающей негативной эмоции. Чтобы сверхсильная отрицательная эмоция не разрушила сознание, личности необходимо создать «психологическую защиту», которая предохранит сознание от пугающих воспоминаний. Сновидения, в которых заново «проигрываются» жуткие образы, необходимы для создания ретроспективного страха. Только при его длительном и глубоком переживании, согласно гипотезе З. Фрейда, может быть выстроена защита, которую сознание не успело создать своевременно. Поэтому, когда кого-то после сильного испуга еще долго во сне мучают кошмары, не спешите принимать в больших дозах водку или транквилизаторы. Это ваше подсознание пытается помочь вам своими силами.

Исследуя реакции людей на сверхмощные воздействия внешней среды, психиатры выделили так называемый *невроз испуга* (иногда его называют *аффективно-шоковым неврозом*). Обычно человек, находящийся в состоянии аффективно-шокового невроза, бледен, сердце бьется очень часто, его прошибает холодный пот, колени и руки дрожат. Его сознание работает с трудом — ответы на вопросы даются с некоторой задержкой. Лишь постепенно симптомы заболевания угасают. Дольше всего держатся нарушения сна в виде кошмарных сновидений и двигательно-речевого возбуждения во время сна.

Этот невроз формируется в результате влияния сверхсильных раздражителей, являющихся сигналами о серьезной угрозе жизни. Для этих раздражителей характерны чрезвычайная сила, внезапность, кратковременность и однократность действия. Аффективно-шоковый невроз чаще возникает у лиц со слабым типом высшей нервной деятельности. Внешне проявляется он двумя способами: вслед за психической травмой может наступать или состояние оцепенения, или же, наоборот, двигательного возбуждения.

Эти два способа реагировать на угрозу стары как мир и достались нам в наследство от далеких животных предков. Известный американский физиолог польского происхождения, ученик И. Павлова, Ю. Конорски писал по этому поводу: «Биологическая защитная роль страха в сохранении индивидуума диктует два способа избежать хищника. Прежде всего, мобилизовать организм к действию, чтобы как можно скорее покинуть опасную зону. Но зачастую для организма выгоднее сохранять состояние неподвижности, дабы остаться незамеченным для хищника, который обычно обращает внимание только на движущиеся предметы (так называемый

«рефлекс мнимой смерти»). Соответственно, у животных существует две тактики обороны — активная и пассивная».

Пассивный рефлекс страха больше присущ мелким животным — добыче хищников (мелкие птицы, грызуны). Наиболее обычная их реакция — замереть на месте — проявляется, по видимому, в случае близкой и почти неизбежной опасности. И правда, когда хищник совсем близко, лучший способ защиты — это «мнимая смерть». У некоторых животных в поведении явно преобладает один из двух видов оборонительных рефлексов, у других поведение носит смешанный характер, и прибегают они к той или иной тактике в зависимости от ситуации. В ряде своих экспериментов Конорски вызывал у животных сильный страх. Эти опыты строились по принципу охоты на животных из игрушечного ружья, которое стреляло кусочками бумаги, но звук «выстрела» был очень громким. При этом у собак после каждого выстрела резко повышалось кровяное давление; у кроликов оно обычно резко падало, но иногда потом повышалось. Надо предполагать, что Общество охраны животных ничего не знало об этих экспериментах профессора Конорски, иначе оно привлекло бы физиолога к суду. Дело в том, что ученый так пугал несчастных кроликов выстрелами из ружья, что часть из них после этих экспериментов погибли от сосудистого коллапса.

Исследования реакции страха у людей американского ученого П. Обриста показали, что физиологические реакции человека на угрожающие здоровью воздействия в значительной степени зависят от того, может ли человек как-то влиять на угрожающую ситуацию. В его экспериментах люди (студенты-добровольцы) получали дозированные удары электрическим током. В одной серии опытов они могли, вовремя нажав на специальную кнопку, избежать удара током, в другой серии нажатие на кнопку не предотвращало болевого воздействия. Оказывается, что хотя в обеих ситуациях человек испытывал страх, его организм в этих случаях реагировал по-разному. При «активной жизненной позиции» ожидание боли ускоряло ритм сердца, а при «пассивной» — замедляло ее. Таким образом, страх страху рознь. Если человек имеет возможность что-то противопоставить угрожающей ситуации, наше тело мобилизует свои резервы, стремясь нам помочь. Если же человек осознает свое бессилие перед лицом опасности, то его организм проявляет страх «пассивного типа».

Иногда один-единственный приступ подобного парализующего страха может отравить человеку последующую жизнь, как это

произошло с героем повести Г. Бакланова «Меньший среди братьев», в одночасье потерявшим уважение своего сына.

«Мы перестали слышать друг друга не сегодня, я знаю, когда это началось. Ему было двенадцать лет, мне очень памятен этот его возраст. Мы поехали на море втроем: жена, он и я. И вот однажды мы заплыли с ним за буек и уже возвращались, когда он вдруг стал тонуть. У него еще были силы, но он испугался и уже не плыл, а взмахивал над собой руками и уже погружался в воду. Рот его захлестывало волной, он хотел крикнуть и не мог.

Страх за сына не придал мне сил, а наоборот, обессилил меня. С ужасом я почувствовал в тот момент, что не спасу его и, если он сейчас исчезнет на моих глазах, я даже не нырну за ним, потому что не умею нырять, я буду только плавать поверху и выплыву один. «Плыви! Плыви!» — закричал я на сына, и он, привыкший мне подчиняться, выплыл.

В сущности, я сделал единственно правильное, что мог, но я никогда не забуду его взгляда, когда на берегу, мокрый и голый, такой вдруг худой, со всеми проступившими ребрами, он посмотрел на меня. Он страшился своей догадки, еще не верил и посмотрел. А я закричал: мол, сколько раз ему говорилось, и так далее и тому подобное, я криком отпугивал его догадку, и он, маленький еще, понял. Он понял, что отец струсил, отдал его и не спас бы.

С тех пор мне всегда жутко от этой прозрачной, затягивающей глубины, я заново ощущаю, как все могло быть. И нам с тех пор непросто смотреть друг другу в глаза, этого уже не переступить».

В наших исследованиях по мысленному воспроизведению ситуации страха было установлено, что «пассивный тип реагирования» на страшные воспоминания характерен для меньшей части людей, в то время как у большинства испытуемых при воспроизведении в сознании прошлых психотравмирующих ситуаций реакции организма проявлялись в учащении сердцебиения и повышении артериального давления, у 15% людей повторное переживание очень сильного страха вызывало противоположный эффект, который заключался в падении частоты сердечных сокращений и артериального давления. При этом было не важно, чего в прошлом боялись эти люди — пауков, темноты или экзаменов; способ реагирования больше зависел от типа их высшей нервной деятельности. Преимущественное реагирование по «пассивному варианту» было характерно для лиц со слабым типом нервной

системы. Отсюда следует сделать вывод, что не с каждым человеком можно «шутить», внезапно пугая его при помощи елочной хлопушки или маски Кинг-Конга. Ибо у таких людей действительно возможна остановка сердца от страха.

1.5.4 Основные формы страха по Фрицу Риману

Чем больше мы отделяемся от других, тем больше мы подвергаемся воздействию неуверенности, непонимания и отвергнутости. Не рискуя, с другой стороны, оторваться от коллектива и от типовой принадлежности, мы развиваем свою индивидуальность, решительно отстаивая свое человеческое достоинство.

Фриц Риман

Согласно гипотезе известного немецкого психолога и психотерапевта Ф.Римана, существует четыре основных формы страха, определяющих нашу жизнь, которые при чрезмерном их развитии дают четыре типа патологического развития личности — шизоидный, истерический, депрессивный и навязчивый. Эти четыре вида страха вызваны, по его мнению, базальными тенденциями, определяющими социальную и психическую жизнь человека. Первая тенденция связана *с желанием индивидуума отграничить себя от остальной человеческой массы* и реализовать себя как отдельную личность, что неизбежно вызывает страх изоляции и одиночества.

Вторая тенденция подразумевает *самоотречение и самоотдачу, слияние с окружающими людьми.* Как пишет Ф.Риман, «с этими понятиями связаны все страхи, заключающиеся в боязни утраты собственного «Я», зависимые от необходимости самоотдачи и нежелании лишиться своей единичности и принести себя в жертву другим, что является необходимым для приспособления к требованиям большинства».

Третья тенденция психического развития заключается *в стремлении к неизменности и порядку.* Согласно мнению немецкого психотерапевта, люди должны так планировать свое будущее, так стремиться к нему, как будто наша жизнь безгранична или как будто мир стабилен, будущее предвидимо, существование непре-

ходяще (при этом одновременно зная, что мы наполовину состоим из смерти). Эта тенденция к порядку и неизменности, по мнению Ф. Римана, сопровождается страхами, обусловленными «знанием о преходящем характере нашей зависимости и иррациональности планирования нашего существования, страхом перед риском всего нового, перед неопределенностью наших планов, перед вечной изменчивостью нашей жизни, которая никогда не останавливается и постоянно изменяет нас самих».

Согласно четвертой тенденции, движущей людьми, мы *стремимся к изменению существующего порядка, к изменчивости, развитию*, преодолению, к отказу от уже изведанного. По Фрицу Риману, с этой мотивацией, которая дает нам возможность развиваться и проникать в тайну неизведанного, тесно связан страх перед необходимостью преодоления порядка, правил и законов, инертности привычек, которые удерживают, сковывают и ограничивают наши возможности.

Таким образом, согласно гипотезе немецкого психотерапевта, имеется четыре варианта преобладающей внутренней мотивации («движущих импульсов» — по терминологии Ф.Римана), чрезмерное развитие которых может привести к четырем вариантам акцентуации личности, которые сопровождаются преобладанием определенного вида страха.

Например, у людей, преимущественно находящихся под влиянием импульсов, направленных на усиление самостоятельности, могут развиваться шизоидные черты, и они будут испытывать страх перед открытостью и самоотдачей. С психологической точки зрения, жизнь этих людей связана с повышенным стремлением к самосохранению, что будет приводить к их изоляции от окружающих. Их страх перед близостью будет усиливаться при необходимости приблизиться к другим или при приближении других. Ф. Риман пишет: «Для защиты от страха перед близостью шизоиды стремятся достичь максимально возможной независимости. Вместе со склонностью к автаркии и уклонением от контактов, составляющих окружение шизоида, это, естественно, связано с усилением эгоцентризма, требующего все большей и большей изоляции. Понятно, что у таких людей велика интенсивность страхов, все более усиливающаяся вследствие изоляции и одиночества. Прежде всего речь идет о страхе сойти с ума, степень которого может стать непереносимой. В нем отражается переживание ши-

зоидом того, что он может перестать существовать как самость, и его незащищенность в этом мире».

В отличие от вышеописанных личностей, основным импульсом их антагонистов – депрессивных личностей, является стремление объединиться с другими людьми, которое Ф.Риман определял как стремление к самоотдаче и расширению своего духовного содержания. У них преобладает стремление к доверительным близким контактам, страстное желание любить и быть любимым, соотнесение своей сущности и своего поведения с мерками и масштабами человеческого общества. Ф. Риман писал: «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. Они ищут неограниченной близости и необыкновенно крепких уз, связывающих их с другими, именно в этом находя защиту от страха – в противоположность шизоидам, которые видят защиту от страха в дистанцировании и освобождении от связей. Для депрессивных личностей близость означает безопасность и защищенность, для шизоидов – угрозу и ограничение их автаркии, и наоборот, дистанцирование для шизоидов – это безопасность и независимость, а для депрессивных личностей – угроза их существованию и страх оставленности и одиночества».

Если же у индивидуума преобладает третья базальная тенденция – стремление к неизменности и порядку, то у таких людей будет доминировать страх перед какими-то ни было изменениями в их жизни. Это личности с навязчивостями (обсессивные личности), у которых прослеживается отчетливая тенденция оставить все по-прежнему. Ф. Риман пишет: «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... Основной проблемой людей с навязчивостями мы счи-

таем 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... 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 принебречь, 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 вырастает 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... В повседневной жизни повторная проверка того, закрыт ли газовый кран, заперта ли после выхода из квартиры дверь, отнимает у лиц с навязчивостями много времени и ограничивает их жизненные возможности. Они переживают эти состояния как чуждые, навязанные им, вследствие чего они не могут поступать иначе. Их попытки не выполнить такие навязчивые желания или прервать навязчивые мысли и действия вызывают у них чувство беспокойства и страх».

Четвертая форма страха по Фрицу Риману — это страх перед необходимостью и ограниченностью нашего стремления к свободе, который встречается у истерических личностей. Если личность с навязчивым развитием боится изменений, свободы и риска, то люди с истерической структурой личности, наоборот, стремятся к переменам и свободе, жаждут всего нового и рискованного. Они избегают и боятся всяких ограничений, традиций, закономерностей и порядка, которые так значимы для лиц с навязчивым развитием. Ф.Риман пишет, что истерические личности испытывают

внутренний страх перед любыми жестко установленными границами и ограничениями – даже перед биологическими данностями, в рамках которых необходимо быть либо мужчиной, либо женщиной, а также возрастных определений и упоминаний о неизбежности смерти. Они стремятся играть все роли, которые предусмотрены в человеческом коллективе, и избегают всяческих предписаний и законоположений. При этом ученый подчеркивает, что страх этих людей перед необходимостью, как правило, не осознан и заменяется часто встречающимся у них страхом открытых улиц и площадей (агорафобия), а также страхом замкнутых пространств, охватывающим их в лифтах, купе пассажирских поездов и т. д. (клаустрофобия) или же страхом перед животными. По мнению Ф. Римана, эти страхи являются переносом основного страха на второстепенное и безобидное, прежде всего из соображений избегания и предотвращения.

Он пишет: «При страхе замкнутого пространства в лифте или страхе высоты на мосту лифт и мост служат средством бегства от страха, уклонением от него. По существу, страх перед ограничением свободы или перед ситуацией искушения при этом не усиливается, а напротив, может быть снят, так как рискованные желания, овладевающие истериками или создающие внутренний конфликт, переносятся на внешние объекты страха, которые способствуют «разрешению» конфликта, и данное положение уже не приводит к отказу от искушения. Если я больше не могу – по крайней мере, в одиночку – ходить по улице, то я имею право не противостоять соблазнам и искушениям. Конечно, такого рода уловки не являются действенной и надежной защитой от страха – одни страхи сменяют другие и противостоят друг другу. Когда под влиянием страха лица с истерическим развитием ощущают себя припертыми к стенке и не видят выхода из ситуации, развивается паническая реакция или паническая атака, при которой невозможен какой-либо разумный и обоснованный прорыв».

Фриц Риман отмечает, что весьма важно не просто констатировать наличие у себя одной из форм страха, а прикладывать усилия для преодоления его и собственного самосовершенствования. Все описанные им четыре основные формы страхов вполне реальны, и каждый из нас в той или иной мере испытывал их в своей жизни. Каждый из нас встречался со страхом самоотдачи, ибо, от-

крывая душу другому человеку, мы становимся более ранимыми и менее защищенными. Каждый человек в той или иной форме встречался со страхом одиночества и страхом перед переменами. И наконец, каждый из нас встречается со страхом перед неуклонностью законов и сложившихся установок, которые ограничивают нашу свободу. Он пишет: «Когда некоторые из нас хотят переработать свой страх перед самоотдачей, они стремятся к любящему доверию и открытости в межчеловеческих отношениях и одновременно освобождают свою индивидуальность от страха, защищая свою безопасность. Когда мы испытываем страх перед преходящим, то стремимся сделать дорогу нашей жизни более плодотворной и исполненной смысла. Наконец, если мы воспринимаем окружающий мир в сознании необходимости и неизменности заложенных в нем закономерностей, без страха перед тем, что эти законы ограничат нашу свободу, тогда о таких людях можно без всякой натяжки сказать, что они в высшей степени зрелые и человечные. И когда мы пытаемся преодолеть нашу ограниченность внешними впечатлениями и представить себе окружающий мир целесообразным, то это отнюдь не придуманная человеком идеология, но соответствие великому мировому порядку на человеческом уровне».

1.5.5 Патологические формы тревожности

Психотик утверждает, что дважды два – пять, а невротик знает, что дважды два — четыре, и это его ужасает.

Гордон Гаммак

В клинической практике необходимо отличать нормальную тревожность от патологической. Однако, как и в других случаях, касающихся проблемы «психической нормы и патологии», порой бывает весьма трудно определить, где проходит грань между тревожностью как характерологической особенностью личности и тревожностью как психическим расстройством, требующим коррекции. По мнению американских психиатров Г. Каплан и Б. Сэдок, патологическую тревожность отличают от нормальной на основании того, что сам больной или окружающие его люди, а также врач считают, что его тревожность приняла патологическую фор-

му — другими словами, граница между ними достаточно условна. В современных классификациях болезней (МКБ-10 и DSM-III) все нарушения, связанные с состояниями тревоги и страха, рассматриваются в разделе «Тревожные расстройства». Эта группа психопатологических состояний классифицируется вместе, исходя из того, что тревожность выступает в них как доминирующий синдром. Следует отметить, что отечественными психиатрами эти классификации воспринимаются достаточно сложно и на практике врачи часто продолжают пользоваться ныне устаревшей классификацией неврозов, поэтому мы рассмотрим патологическую тревожность с этих позиций. Среди особых форм неврозов, в клинической картине которых доминирует состояние страха, ряд авторов выделяют: *невроз страха, невроз тревожного ожидания и невроз испуга, или аффективно-шоковый невроз.*

Невроз страха

Невроз страха в качестве самостоятельной формы был описан З. Фрейдом в 1892 г. В Германии эта форма стала известна под названием «angstneurosen» (невроз страха), в англо-американских странах — «anxiety neurosis» (невроз тревоги), во Франции — «neuroses d'angoisse» (тревожно-тоскливое состояние). Как указывает А. Свядощ, чувство страха или тревоги при неврозе страха чаще возникает остро, внезапно, реже — медленно, постепенно нарастая. Возникнув, это чувство не покидает больного в течение всего дня и держится нередко неделями и месяцами. Интенсивность его колеблется от легкого чувства тревоги до выраженного страха, перерастающего в приступы немотивированного ужаса, чаще всего с ожиданием смерти.

Наряду с чувством страха у таких больных часто отмечается ожидание какой-то неопределенной опасности, чего-то страшного, что должно случиться, тревожные опасения. Они не стойки, степень их интенсивности зависит от силы страха; с исчезновением или ослаблением страха исчезают и эти опасения. Все, что усиливает чувство страха, может усугублять и эти опасения. Так, неприятные ощущения в области сердца или рассказ о том, что кто-то умер от инфаркта миокарда, кровоизлияния в мозг, заболел раком или «сошел с ума», могут породить соответствующие опасения. Под влиянием переубеждения больной нередко соглашается, что ему не грозит смерть «от паралича сердца», но страх сохраняется и либо тут же меняет фабулу («ну, не знаю, может быть, не инфаркт, а другая страшная болезнь»), либо временно становится бессодержательным, «свободно витающим» страхом. В связи с доминированием чувства страха больные отмечают трудности в

сосредоточении на какой-либо деятельности, повышенную возбудимость, эмоциональную аффективную неустойчивость. Временами они тревожны, возбуждены, ищут помощи. Отмечается трудность засыпания, тревожный сон с кошмарными сновидениями. Иногда, в зависимости от содержания тревожных опасений, больные принимают те или иные меры «защиты» — более или менее адекватные содержанию опасения, например просят не оставлять их одних, чтобы было кому помочь, если с ними случится «что-то страшное», или избегают физической нагрузки, если опасаются за состояние сердца и т. п.

Причина возникновения невроза страха до конца не ясна. По мнению некоторых психиатров психоаналитического направления, определенную роль в возникновении этого невроза могут играть сексуальные расстройства в сочетании с нарушениями вегетативной нервной системы. Существует также мнение, что возникновению невроза страха у взрослых могут способствовать эмоциональные потрясения, пережитые в детском возрасте. Это может быть испуг, расставание с родителями, внезапное изменение привычной обстановки, уменьшение внимания в связи с рождением брата или сестры и т. п.

Невроз тревожного ожидания

Для больных неврозом тревожного ожидания еще до развития болезни обычно характерны черты тревожной мнительности и эмоциональной лабильности. Клинически невроз ожидания проявляется затруднениями в осуществлении той или иной привычной функции или формы деятельности (ходьба, глотание, мочеиспускание, половой акт, речь, чтение, письмо и др.), чувством тревожного ожидания неудачи при выполнении этих действий. Происхождение тревожного ожидания различные ученые связывают с такими явлениями, как чрезмерное напряжение внимания с фиксацией его на выполнении соответствующей функции, с астеническими особенностями личности, с возникновением торможения привычных функций в результате самовнушения. В.М. Банщиков отмечает, что поводом к возникновению невроза ожидания является иногда даже незначительная неудача или заболевание, вызвавшее преходящее изменение какой-либо функции, например засыпания. Развивается неадекватная тревога, ожидание повторения бессонницы. Больной напряженно следит за собой, ожидая сна, и это ожидание действительно нарушает засыпание. Подобным образом могут развиться функциональные расстройства речи, а также половой функции. Здесь имеют место так называемые «самосбывающиеся прогнозы», когда ожидание какого-либо

несчастья закономерно повышает вероятность его реализации. Больной, страдающий неврозом тревожного ожидания, создает в своем сознании негативную модель мира, для построения которой из всего многообразия сигналов окружающей среды он отбирает только те, которые отвечают его установке видеть все только «в черном цвете». Сконструированный им самим неблагоприятный прогноз будущих событий пугает невротика, вызывая у него страх перед будущим, и он даже не догадывается, что сам является автором этого «безнадежного» и «ужасного» будущего. Таким образом «вероятность» неблагоприятного события превращается в сознании больного в реальную «возможность» его наступления. Например, чем больше мужчина будет беспокоиться по поводу того, сможет ли он «достойно» провести сексуальную встречу с понравившейся ему женщиной, чем больше будет он опасаться по поводу возможного ослабления потенции, тем больше шансов, что в самый пикантный момент встречи эрекция окажется ослабленной. Если после этого мужчина позволит себе зафиксироваться на этом событии и начнет думать о возможных неудачах в будущем, то у него появляется реальный шанс «заполучить» реальное невротическое ослабление потенции.

Невроз испуга, или аффективно-шоковый невроз

Этот невроз формируется в результате воздействия сверхсильных раздражителей, являющихся сигналами о серьезной угрозе жизни. Для этих раздражителей характерны чрезвычайная сила, внезапность, кратковременность и однократность действия. Аффективно-шоковый невроз чаще возникает у лиц со слабым типом высшей нервной деятельности и недостаточной подвижностью нервных процессов. Во всех случаях заболевание наступает остро, вслед за шоковой психической травмой. Наибольшая выраженность явлений наступает сразу или через несколько часов после действия патогенного раздражителя. Развиваются сомато-вегетативные расстройства: бледность лица, учащенный пульс, резкие колебания артериального давления, поверхностное дыхание, учащение мочеиспускания или дефекации, потливость, дрожание рук, коленей, чувство слабости в ногах. Со стороны психической сферы отмечается легкая замедленность словесно-речевых реакций и мыслительных процессов. Ответы на вопросы даются с некоторой задержкой. Постепенно симптомы заболевания угасают. Дольше всего держатся нарушения сна в виде кошмарных сновидений и двигательно-речевого возбуждения во время сна. В момент испуга разных людей отмечаются две формы реагирования: оцепенение или состояния резкого психомоторного возбуждения,

что соответствует гипотезе Ю. Конорски о двух способах реагирования животных в ситуации прямой угрозы для жизни (встреча с хищником): активной и пассивной («рефлекс мнимой смерти»). Особенно легко невроз испуга возникает у детей. Заболевание могут вызвать новые, необычного вида раздражители, не оказывающие патогенного действия на взрослых, например человек в вывернутой шубе или маске, резкий звуковой, световой или другой раздражитель (гудок паровоза, нарушение равновесия тела и др.). У маленьких детей под действием испуга может наступить утрата приобретенных умений и навыков, например утрата речи, навыков опрятности, умения ходить. Течение заболевания в большинстве случаев благоприятное, нарушенные функции восстанавливаются. У детей старше 5—7 лет пережитый испуг может привести к формированию фобий, т. е. невроза навязчивых состояний.

Навязчивые страхи — фобии

Первые упоминания о фобиях в научной литературе относятся к 1617 году, а русский термин «навязчивые состояния» был введен в обиход И. Балинским в 1858 году, который отметил общую черту этих феноменов — чуждость сознанию, их иррациональность. Навязчивые состояния — это такого рода переживания, когда у человека помимо его воли возникают («навязываются») какие-то страхи, сомнения, мысли, влечения, действия. Несмотря на критическое отношение к подобным явлениям, избавиться от них человек не может. Навязчивые состояния не обязательно свидетельствуют о психическом расстройстве, они могут встречаться и у здоровых людей, например каждому из нас знакомо навязчивое повторение каких-либо слов (так называемых «слов-паразитов»), навязчивое напевание понравившейся мелодии и т. д., но куда хуже переносятся человеком именно навязчивые страхи.

Большинство отечественных авторов среди навязчивых состояний выделяют три основных синдрома: навязчивые страхи, навязчивые мысли и навязчивые действия. Началом систематического изучения фобий принято считать 1871 г., когда Вестфалем была описана агорафобия; он указал, что фобии всплывают в сознании человека помимо его воли при не затронутом в других отношениях интеллекте и не могут быть произвольно «изгнаны» из сознания. Этот автор полагал, что в основе навязчивых явлений лежит расстройство мышления, в то время как Морель причиной их считал нарушения эмоций. Такое соотнесение фобий к столь различным феноменам (мышление предполагает сознательный контроль процессов в организме, в то время как эмоции предпо-

лагают отсутствие волевого компонента и в большей степени относятся к области бессознательного) отражает многогранность данного явления и показывает те трудности, с которыми сталкиваются исследователи фобий.

Термин «*фобия*» происходит от греческого «phobos» — страх, ужас. Определения понятия «фобия», встреченные нами в литературе, весьма разнообразны. Например, О.В. Кербиков дает весьма краткое определение: «Фобия есть навязчивый страх». А.В. Снежневский определяет фобии как «навязчивый страх, отличающийся интенсивностью и непреодолимостью, несмотря на его бессмысленность и усилия с ним справиться». С.Н. Давиденков рассматривает фобии как «случайно пережитые больным жизненные опасения, непропорционально разросшиеся до степени тяжелого патологического симптома». Б.Д. Карвасарский дает следующее определение: «Фобия — это навязчивое переживание страха с четкой фабулой, обостряющееся в определенных ситуациях при сохранении достаточной критики к своему состоянию». М.В. Коркина понимает фобии как «очень мучительное переживание страха, вызываемого различными предметами и явлениями». По А.М. Свядощу «фобия — это страх, связанный с определенной ситуацией или группой представлений и не возникающий в их отсутствие». Американские психиатры Каплан Г. и Сэдок Б. считают, что «фобия представляет собой упорно существующий иррациональный страх, в результате которого имеет место осознанное избегание специфического, вызывающего страх объекта, деятельности или ситуации».

Обобщая приведенные определения фобий, можно выделить следующие их диагностические критерии: *навязчивый характер страха, четкость фабулы, интенсивность и упорность течения, сохранение критического отношения больного к своему состоянию* Каплан и Сэдок, основываясь на психоаналитическом подходе, еще подчеркивают *иррациональный характер* страха (его необоснованность, нелогичность), обращая внимание на то, что причина, вызвавшая формирование фобии, часто оказывается вытесненной из сознания больного.

Фобии следует отличать от бреда. При фобическом синдроме больной ясно осознает навязчивый, болезненный характер одолевающего его страха, что является отличительной особенностью невротического уровня расстройств. В случаях бреда больной глубоко уверен в «реальности» собственного страха, критика к своему состоянию отсутствует. Однако навязчивые страхи могут стано-

виться источником бредовых идей. Так, у В. Банщикова мы находим клинический пример, когда у одной больной навязчивый страх загрязнения пухом или пером птицы, возникший в молодом возрасте, постепенно достиг таких пределов, при которых больная могла часами почти в течение всего дня мыть не только открытые части тела (руки, лицо), но и всю мебель, постельные принадлежности, стены, потолок. Теперь уже в качестве мотива своих действий больная выдвигала не навязчивые опасения, а непоколебимое убеждение в заражении ее организма пухом и пером. Ранее критическое отношение к своему состоянию на этом этапе заболевания было утрачено. Навязчивые страхи сменились бредом заражения.

Панические расстройства

Особой формой страха являются панические расстройства, когда больного периодически (внезапно) охватывает сильнейший приступ тревоги, с которым он практически не может справиться. В среднем панические приступы бывают 1—2 раза в неделю, иногда — до нескольких раз в день или, напротив, 1—2 раза в течение года. У больных с паническими расстройствами нередко развивается агорафобия, которую Г. Сэдок и Б. Каплан определяют как «страх одиночества в общественных местах, особенно в ситуациях, когда из них будет трудно выбраться». Распространенность панических расстройств, по данным разных авторов, составляет от 2 до 5 % и встречается одинаково часто у мужчин и у женщин; панические реакции с агорафобией у женщин встречаются в 2 раза чаще, чем у мужчин. Причина возникновения панических реакций до настоящего времени четко не определена, но в их возникновении, по-видимому, лежат биохимические нарушения, имеющие генетическую предрасположенность.

Для расстройств в виде панических реакций характерна следующая клиническая картина: первые приступы паники часто возникают внезапно, иногда бывают связаны с физической нагрузкой, сексуальной активностью или психо-эмоциональным напряжением. Основными симптомами являются сильный страх (как правило, связанный с состоянием своего здоровья и смертью от недостаточности сердца или дыхания), чувство «надвигающейся смерти, роковой судьбы», как правило, сопровождающийся тахикардией, одышкой, потливостью, обмороками и другими вегетативными реакциями. Если к паническому приступу присоединяется агорафобия, то больные часто стремятся уйти (убежать) из места, где их застиг панический приступ, бросаются искать помощи; в дальнейшем наблюдается устойчивый страх с реакцией из-

бегания одиночества в местах и ситуациях, где больному, по его убеждению, не будет оказана помощь в случае повторения панического приступа (пребывание вне дома в одиночестве, в толпе или очереди, нахождение на мосту или площади и т. п.).

1.6 СТРАХ СМЕРТИ

1.6.1 Перед стеной мрака

Порою некто гордо мечет
взгляды: «Это я!»
Украсит золотом свои наряды:
«Это я!»
Но лишь пойдут на лад его
делишки,
Внезапно смерть выходит из
засады: «Это я!»

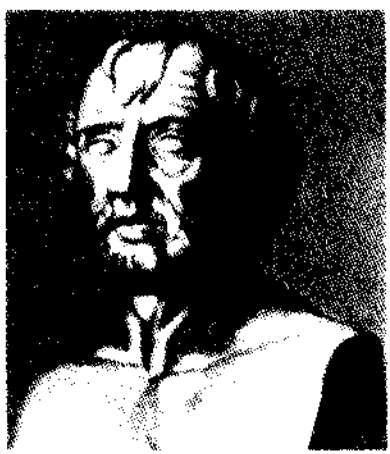
Омар Хайям

Страх смерти — это один из самых глобальных и вечных страхов человечества, лежащий в основе многих верований и мировых религий. Издавна смерть была окутана покровом тайны, и даже сейчас, когда мы в общих чертах представляем себе физиологию и биохимию этого процесса, все же не любим заглядывать в бездонный колодец, из которого веет жутким холодом разложения и безнадежности. Римский философ Сенека писал в начале нашей эры: «Смерть — не зло, но имеет обличье зла. Есть в нас любовь к себе, и врожденная воля к самосохранению, и неприятие уничтоженья; потому и кажется, что смерть лишает нас многих благ и уводит от всего, к чему мы привыкли. И вот чем еще отпугивает нас смерть: здешнее нам известно, а каково то, к чему все перейдут, мы не знаем и страшимся неведомого. И страх перед мраком, в который, как люди верят, погрузит нас смерть, естественен».

Немецкий антрополог Ф.Ратцель писал в конце прошлого века: «Где лежат источники, из которых непрерывно миллионами возникают духи и призраки? Самое глубокое изменение в самом человеке или в его ближайших родственниках вызывают болезнь, сон и смерть. Первою основою суеверия является не только страх перед природой, но и перед смертью, и перед мертвыми. Делом шаманов, знахарей и тому подобных колдунов повсюду является отыскивание причин смерти и болезней и затем сношение с духа-

ми умерших, на которые близкие смотрят с глубоким страхом, часто соединенным с тревогой и раскаянием».

С этим высказыванием перекликается цитата из книги «Основные формы страха» психотерапевта Фрица Римана: «Надежда на возможность прожить без страха остается иллюзией; он содержится в нашем существовании и является отражением нашей зависимости и нашего знания о неизбежности смерти. Мы можем только пытаться противопоставить развитию страха наше мужест-



Сенека

во, доверие, знания, силу, надежду, покорность, веру и любовь. Это может помочь нам ужиться со страхом и объяснить его, но он постоянно побеждает вновь.

Мы имеем склонность с помощью различной развивающейся техники смягчать, преодолевать, успокаивать, обманывать и отрицать страх. Однако как смерть не прекращает свое существование, несмотря на то что мы о ней думаем, так не исчезает и страх».

Знаменитый русский биолог XIX века Илья Ильич Мечников, основатель науки о старости — *геронтологии*, много думал о феномене смерти. В работе «Биология и медицина» он отмечал, что страх смерти — один из главных признаков, отличающих человека от животных. В этой же статье он писал: «Все животные инстинктивно избегают смерти, но не осознают этого. Ребенок, избегающий ее подобным же образом, также не имеет никакого представления о неизбежности смерти. Сознание этого приобретается только позднее, благодаря необыкновенному умственному развитию человека». И. Мечников утверждал, что страх смерти во все

времена «составлял одну из величайших забот человека» и осознание неизбежности своего конца не дает в полной мере наслаждаться жизнью многим людям. Решение данной проблемы знаменитый биолог искал в науке, которая, по его мнению, могла, с одной стороны, удлинить срок человеческого существования, а с другой — помочь в осознании естественности и закономерности процесса умирания, который, таким образом, становится лишь частью жизненного процесса и перестает вызывать ужас и отчая-



И. Мечников

ние. В конце своей жизни он создал учение об *ортобиозе* — такой жизни человека, когда он заканчивает жизнь здоровой спокойной старостью, при которой страх смерти исчезает, уступая место чувству пресыщения жизнью и желанию смерти.

Однако до этого пока далеко. В реальности мало кто стремится добровольно уйти в небытие, а страх смерти остается актуальным для многих людей самого разного возраста — начиная от «зеленых» юношей до седобородых старцев. Человек может годами жить под гнетом этого страха. В одном старом журнале начала века я прочитал рассказ Анри Лаведана о человеке, испытывавшем панический страх смерти и в результате превратившем свою жизнь в сущий кошмар. Вот отрывок из него:

«— Я все равно должен кому-нибудь доверить тайну моей жизни. В течение многих лет моя жизнь есть не что иное, как сплошной страх... Вы, конечно, не угадываете его причину. Так я вам сейчас скажу. Тут, — он показал себе на голову, — у меня сверлит одна мысль. Она мучает меня, и я ни на одну минуту не могу освободиться от нее.

Он склонился ко мне и, прикоснувшись к плечу, промолвил:

— Я боюсь смерти.

Я вздрогнул. Он снова заговорил, скандируя каждый слог:

— Я...боюсь...смерти... Понимаете ли вы, что это значит? — Он покачал головою, и тон, которым были сказаны эти слова, напомнили мне ребенка, желающего, чтобы его пожалели.

— Вы не единственный, который боится смерти, — ответил я ему. — Каждый человек хочет жить, и как можно дольше.

— Нет, вы не понимаете меня, — промолвил он. — Меня удерживает в жизни не любовь к жизни, а боязнь смерти... Я все готов был бы сделать, чтобы не жить, но только не умереть... На это никогда не решился бы. Как напал на меня этот страх? Я чуял его с того самого дня, как начал жить разумной жизнью. Еще будучи ребенком, затем юношей и, наконец, теперь... Это — пытка, вечное мучение. Это сверлящая мысль не дает мне ни одного спокойного мгновения. Я думаю о смерти, когда просыпаюсь, пока одеваюсь. Я думаю о ней во время утренней прогулки, во время еды, всюду и всегда. Ночью эта мысль лишает меня сна, и, когда я наконец засыпаю на минуту от утомления, смерть является мне во сне... О, какая это мука... Представьте хотя бы на мгновение состояние моей души. У меня в год до трехсот тысяч франков дохода, но даже и деньги ни разу не могли дать мне забвения ни на одно мгновение... Я испытал все развлечения, вплоть до самых безумных, но нигде не нашел забвения... Даже раньше, чем я принимался за осуществление какого-нибудь плана, я уже видел всю его бесполезность. Все это так, и так должно было быть. Болезнь ли это или наказание за какой-нибудь тяжкий грех? Скажите, что вы думаете относительно этого. Впрочем, я говорю бессмысленные вещи: ведь вы знаете об этом не больше меня... Я читаю в ваших глазах то слово, которое вы хотите сказать мне: *любовь*.

Любовь! Я искал ее, нашел и снова потерял. У меня было несколько возлюбленных, и все они были настоящими красавицами. Я вступил в брак с женщиной, обожавшей меня. Но в объятиях ли любовниц или на груди моей возлюбленной жены — я всегда думал только об одном, что я должен умереть, должен... Это судьба каждого... Когда будет моя судьба? Через десять, двадцать лет. А может, я уже завтра умру... Кто знает? Даже в этот момент, когда я говорю с вами, мой мозг безостановочно работает и я ясно представляю себе, как я умру и буду лежать на спине, а около меня будет стоять священник и читает отходную... Вижу гроб, который

стоит в углу комнаты. Вижу людей, одетых во все черное, которые выносят меня на улицу и ставят на дороге.

И все это причиняет мне невыносимый страх... Я уже сказал вам, что был женат, но жена моя умерла. У меня было двое детей, но и они умерли тоже. Даже все мои родственники умерли. Только я остался. Но как я живу? Роскошь моего дома стала мне невыносимой. У меня нет ни друзей, ни семьи. Обедаю я в разных ресторанах и затем лишь поздно ночью возвращаюсь к себе домой, чтобы испытать вечный страх. Я постоянно ощущаю присутствие смерти возле меня, даже теперь, когда говорю это вам, и так в продолжение пятидесяти лет. Но прощайте, мой друг, идите к себе домой. — Он поднялся и проводил меня до двери.

Я уехал и, возвратясь спустя два года, как-то шел по Елисейским полям и неожиданно для самого себя остановился перед красивым домиком, в котором когда-то мне рассказывали о страхе смерти. Любопытство узнать, что произошло с чудаком, вдруг пробудилось во мне, и я зашел в дом. Передо мною появился старый слуга.

— Господин Мешо? — спросил я.

— Он умер в минувшем году.

Я был страшно удивлен.

— Здесь, в этом доме?

— Да, сударь, при его смерти присутствовали только я и доктор... Нужно сказать, что дело пошло не так гладко... Он никак не мог освоиться с мыслью, что умирает.

«Венсен, — повторял он все время. — Венсен, я боюсь умирать». Затем он вдруг вырвался из моих рук и, уставившись глазами в угол комнаты, промолвил: «Так вот она какая...» С этим он и умер».

Хотя в той или иной мере страх перед смертью испытывает каждый человек, механизм его возникновения может быть совершенно разным. Для одних причиной может послужить смерть кого-то из близких людей, для другого — смертельная опасность, затронувшая этого человека, но миновавшая на этот раз. Для третьих, особенно лиц с высоким интеллектом, страх смерти может развиться в результате раздумий о смысле жизни и безнадежности своего существования, как это было с Омаром Хайямом, знаменитым мудрецом и поэтом древности. Проблеме неизбежности и бессмысленности смерти посвящены многие из его четверостиший — *рубаи*:

Увы, не много дней нам здесь побыть дано,
Прожить их без любви и без вина — грешно.
Не стоит размышлять, мир этот стар иль молод:
Коль суждено уйти — не все ли нам равно?

Пей, ибо скоро в прах ты будешь обращен.
Без друга, без жены твой долгий будет сон.
Два слова на ухо сейчас тебе шепну я:
«Когда тюльпан увял, расцвесть не может он».

От стрел, что мечет смерть, нам не найти щита:
И с нищим и с царем она равно крута.
Чтоб с наслажденьем жить, живи для наслажденья,
Все прочее — поверь! — одна лишь суета.

Омар Хайям пытался бороться со своим страхом, призывая на помощь разум, но эти попытки выглядят не очень убедительно на фоне картины мрачной безысходности, которую он создал своим творчеством. Мы лишь гости в этом мире, говорил мудрец, и какая разница, сколько нам здесь быть, если уход предначертан заранее:

От страха смерти я, — поверьте мне, — далек:
Страшнее жизни что мне приготовил рок?
Я душу получил на подержанье только
И возвращу ее, когда наступит срок.

Но чем ближе был этот роковой срок, тем меньше Омару Хайяму хотелось расставаться с жизнью. И тогда он придумал другую уловку, при помощи которой надеялся победить свой страх и отчаяние: он стал искать в жизни то, что вызывает негативные чувства, и попытался посмотреть на смерть как на избавление от мучений:

Разумно ль смерти нам страшиться? Только раз
Я ей в глаза взгляну, когда придет мой час.
Так стоит ли жалеть, что я — кровавой слизи,
Костей и жил мешок, исчезну вдруг из глаз!

Через три столетия после О. Хайяма подобные мысли пришли в голову другому не менее знаменитому поэту эпохи Возрождения — Франческо Петрарке. Как известно, в начале жизни Петрарке был присущ оптимизм и светлое мироощущение, но к середине жизни в его творчестве стали появляться мрачные тона, окрашенные религиозным фанатизмом. Вот что он писал в трактате «О презрении к миру»: «...лучше изредка, но подольше помнить о смерти и пристальным размышлением представлять себе отдельные члены умирающего... эти глубоко запавшие, гаснущие глаза, впалые ще-

ки, бледные губы, на которых выступает пена... смрадный запах всего тела и в особенности ужасный вид искаженного лица. Все это будет представляться легче и как бы наглядно во всей своей совокупности, если человек станет внимательно вдумываться в виденную им картину памятной смерти, дабы воспоминания о горестном и плачевном зрелище служило вечным предостережением и удерживало страхом душу от всех надежд преходящего мира».

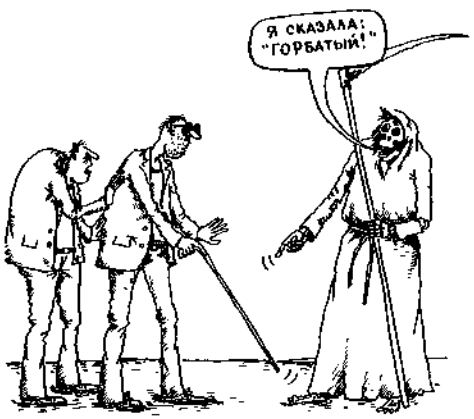


Рис. И. Анчукова

Длительное и настойчивое размышление о смерти производит глубокое впечатление на любого человека, а его влияние на людей с развитым воображением, художественного склада может вообще оказать решающее влияние на их творчество. Известно, например, какое сильнейшее психологическое воздействие произвел на Ф. Достоевского эпизод его чудом не состоявшейся казни, во многом определивший в будущем мрачный эмоциональный настрой писателя. Ведь царь тогда не соизволил заранее сообщить осужденным петрашевцам об отмене смертного приговора. Николай хотел, чтобы бунтовщики подольше помучились, ожидая казни, и его садистский замысел вполне удался. Было приказано объявить помилование лишь в ту минуту, когда все уже будет готово к исполнению казни: то есть подвергнуть их психологической пытке посредством инсценировки расстрела.

Как пишет в своей книге «Достоевский» В. Кирпотин, «22 декабря 1849 года в морозное утро петрашевцев привезли на Семеновский плац, их вывели на эшафот, окружили с трех сторон войсками. Аудитор прочел приговор, священник в черной рясе сказал

проповедь, в которой доказывал, что со смертью телесной не все еще для них кончается и что покаяние облегчит им вечную потустороннюю жизнь. Над дворянами совершили обряд гражданской казни – переломили шпаги над их головами.

После этого осужденных переодели в холщовые саваны с капюшонами и с длинными рукавами. Затем первые трое – Петрашевский, Момбелли и Григорьев – были сведены с эшафота и привязаны к столбам, вкопанным впереди трех вырытых ям. Пе-



«Казнь» петрашевцев

ред ними был поставлен взвод солдат. Раздалась предварительная команда, и на глаза привязанных были надвинуты капюшоны.

Тут-то и был дан отбой и прочитан, наконец, настоящий приговор. Григорьев не выдержал пытки и сошел с ума. Достоевский был во второй тройке, вместе с Плещеевым и Дуровым, и после команды «отбой» вместе со всеми со шел с эшафота, потрясенный этим страшным издевательским ритуалом».

Впоследствии Федор Михайлович писал в «Дневнике писателя» в 1873 году: «Приговор смертной казнью расстрелянием, прочтенный всем нам предварительно, прочтен был вовсе не в шутку: почти все приговоренные были уверены, что он будет исполнен и вынесен по крайней мере. Десять ужасных, безмерно страшных минут ожидания смерти».

Действительно, к страху перед этой пугающей пустотой, ожидающей нас в конце жизненного пути, ведут тысячи дорог, и только очень сильные духом люди могут позволить себе спокойно и мудро рассуждать о смерти без дрожи в коленках и липкого холода за грудиной. Одним из таких мудрецов, вначале боявшимся, как и все люди, смерти, но в конце концов полностью победившим

свой страх, был римский мыслитель и общественный деятель I в. н. э. Луций Сенека.

«Размышляй о смерти! – писал он в своих «Нравственных письмах» Луцилию. – Кто говорит так, тот велит нам размышлять о свободе. Кто научился смерти, тот разучился быть рабом. Он выше всякой власти и уж наверное вне всякой власти. Что ему тюрьма, и стража, и затворы? Выход ему всегда открыт!»

«Кто не хочет умирать, тот не хотел жить, – пишет он в другом письме. – Ибо жизнь дана нам под условием смерти и сама есть лишь путь к ней. Поэтому глупо ее бояться: ведь известного мы заранее ждем, а боимся лишь неведомого. Неизбежность же смерти равна для всех и непобедима. Можно ли пенять на свой удел, если он такой же, как у всех? Равенство есть начало справедливости. ...Если бы мы захотели разобраться в причинах нашего страха, то убедились бы, что одни из них существуют, другие нам мерещатся. Мы боимся не смерти, а мыслей о смерти – ведь от самой смерти мы всегда в двух шагах. Значит, если смерть страшна сама по себе, то нужно всегда быть в страхе: разве мы хоть когда-нибудь избавлены от нее?»

Еще в одном письме он находит другие доводы, которыми старается укрепить мужество своего друга перед лицом неизбежного:

«Мы не сразу, а постепенно, шаг за шагом, попадаем в руки смерти. Каждый день мы умираем, потому что каждый день отнимает у нас частицу жизни, и даже когда мы растем, наша жизнь убывает. Вот мы утратили младенчество, потом детство, потом отрочество. Вплоть до вчерашнего дня все минувшее время погибло, да и нынешний день мы делим со смертью. Как водяные часы делает пустыми не последняя капля, а вся вытекшая раньше вода, так и последний час, в который мы перестанем существовать, не составляет смерти, а лишь завершает ее: в этот час мы пришли к ней – а шли мы долго».

Вообще надо отметить, что Луций Сенека был не только чрезвычайно мудрым, но и воистину мужественным человеком – достаточно вспомнить, как достойно принял он собственную смерть, на которую его обрек император Нерон. И если Илья Мечников сетовал на человеческий разум, с легкой завистью отмечая, что лишенные его маленькие дети и животные не боятся смерти, то Сенека делал из тех же фактов совершенно другой вывод:

«Ни младенцы, ни дети, ни повредившиеся в уме смерти не боятся – и позор тем, кому разум не дает такой же безмятежности, какую дарует глупость».

Люди по-разному преодолевают страх перед неизбежной смертью. Одним из путей является вера в нетленность человеческой души: притягательность большинства мировых религий (христианства, ислама и др.) состоит именно в том, что верующим обещают жизнь после смерти, другими словами — бессмертие. Однако даже такое сильное «лекарство от страха смерти», как религия, редко приносит полное спокойствие и мужество перед лицом неотвратимого конца. Илья Мечников, посвятивший много времени размышлениям о сущности смерти, писал: «Вера в бессмертие одной души или души и тела укоренилась очень глубоко. Часто утверждают, что эта вера способна вполне победить чувство страха смерти, наилучшим образом разрешая поставленную задачу. Но это можно признать только в ограниченном числе случаев. Высокообразованные люди, несмотря на глубочайшую веру, тем не менее ощущают сильнейший страх перед смертью. Относительно этого я могу прибавить еще один новый пример ко многим уже известным.

Дело касается одного старого, очень интеллигентного священника, искренняя вера и нравственная чистота которого стоят вне всякого сомнения. Происходя из богатой и аристократической семьи, он еще в юности посвятил себя богословию. Раздав все свое состояние бедным, он поступил в монастырь и пробыл в нем до своей недавней кончины. Близко знавшие его люди единогласно утверждают, что сношения с ним имели на них необыкновенно возвышающее влияние. В 74 года он тяжело заболел. Несмотря на то что он ежедневно исповедывался, страх смерти, очевидно, сильно преследовал его. Он надеялся, что врачи вылечат его, и с напряжением ждал их мнения. Понятно, что последние должны были скрывать правду. В его присутствии надо было избегать говорить как о смерти вообще, так и о кончине его знакомых».

Данный отрывок почти не требует комментариев. Если даже глубоко верующие люди, всю свою жизнь посвятившие служению религии и, казалось бы, имеющие все шансы на счастливую потустороннюю жизнь, все-таки отчаянно боятся смерти, то что уж говорить об обычных людях, не имеющих особых заслуг перед господом? Религия способна лишь несколько притупить этот древнейший страх, но отнюдь не избавить от него людей. Тем не менее идея о загробном мире является стержнем любой религиозной концепции, и часто именно убедительность образа «рая» в той или иной теологической системе привлекает к ней дополнительных верующих. В той или иной форме идея о существовании

«жизни после смерти» присутствовала в верованиях многих так называемых «языческих народов», населяющих нашу Землю. Вот как успокаивала перед неминуемой смертью своего возлюбленного индейская принцесса Отоми в романе Хаггарда «Дочь Монтесумы»:

«О Теуль, не думай больше о кратком миге ужаса! Думай о том, что грядет за ним. Неужели смерть, даже мгновенная, так страшна? Мы все умрем: этой ночью, завтра или послезавтра — не важно когда, а твоя вера, как наша, учит, что за гробом нас ожидает бесконечная благодать. Подумай об этом, друг мой! Завтра ты избавишься от всех тревог и суеты; борьба, страдание, страх перед будущим, отравляющий душу, — все останется позади, и ты обретешь покой, которого уже никто никогда не нарушит».

Из этого отрывка видно, что одним из способов преодоления страха смерти помимо религиозных представлений является идея об избавлении от тяжестей этой жизни, мысль о том, что смерть, по сути, является лишь избавлением от тревог и забот земного существования.

Именно таким был ход мыслей Сенеки, который писал две тысячи лет назад: «Кто сказал, что умирать страшно? Разве кто-то возвратился оттуда? Почему же ты боишься того, о чем не знаешь? Не лучше ли понять намеки Неба? Заметь: в этой жизни мы все время болеем — то этой болезнью, то другой. То нас донимает желудок, то болит нога. Со всех сторон в этом мире нас преследует дыхание болезней, ярость зверей и людей. Со всех сторон нас будто гонят отсюда прочь. Так бывает лишь с теми, кто живет *не у себя*. Почему же тебе страшно возвращаться из гостей *домой?*»

Еще более мрачным было миросозерцание немецкого философа Шопенгауэра, который полагал, что все наше существование есть лишь ошибка или результат преступного желания. Он писал: «Если представить себе, насколько это возможно, множество бедствий, страданий и всякого рода мук, освещаемых солнцем на своем пути, то станет понятным, что лучше бы ему производить на Земле так же мало жизненных явлений, как на Луне, и что лучше было бы, если бы поверхность первой, как и Луны, оставалась в кристаллизованном состоянии. На нашу жизнь можно смотреть как на эпизод, напрасно смущающий спокойное блаженство небытия и имеющий характер громадного обмана».

Такая философия – род «психической гомеопатии», рекомендующей «подобное лечить подобным». Если попытки других философов успокоить людей перед страхом смерти путем обращения их внимания на радости жизни не имели успеха, то Шопенгауэр идет другим путем. Он, наоборот, старается разрисовать картины земного существования такими черными красками, чтобы сама смерть казалась уже не страшным итогом, а долгожданным из-

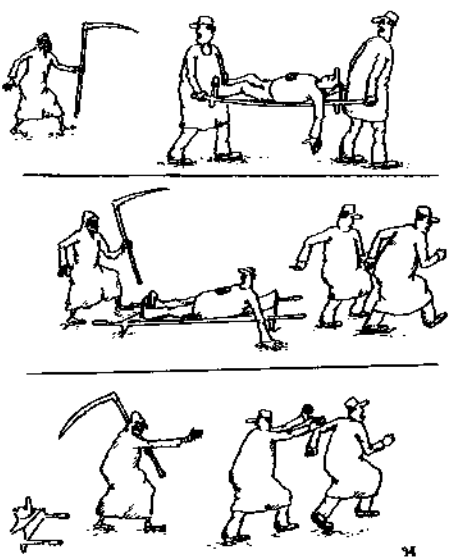


Рис. И. Анчукова

бавлением от мук жизни. В его сочинениях нередки следующие высказывания:

«Было бы справедливо видеть цель нашей жизни в страданиях наших, а не в счастье».

«Все существование человека указывает, что страдание – его настоящий удел. Жизнь глубоко погружена в страдание и не может избавиться от него. Появление наше на свет сопровождается плачем; течение жизни всегда трагично и еще более – ее исход. Невозможно отрицать во всем этом печать предопределения».

«На смерть надо смотреть как на главную цель жизни: в момент ее прихода разрушается все, что подготавливалось в течение жизни».

Однако справедливости ради следует признать, что Шопенгауэр в этом вопросе лишь повторяет основные положения рели-

гиозно-философского учения легендарного Гаутамы Будды, разработавшего свой план избавления людей от страха смерти за двадцать четыре века до немецкого философа.

В свое время царевич Сиддхартха был поражен увиденными картинами страданий человека – его болезнями, старостью и смертью, и после многих лет поисков, став «просветленным», он предложил миру свой путь избавления от страха перед жизнью и смертью. При этом, по большому счету, Будда не был философом. Он служил одной цели – прекращению страданий людей, и его не занимали абстрактные умствования. Он даже составил список из 10 вопросов, на которые отказывался отвечать, типа «Бессмертен ли познавший истину?». Главным для него было положить конец несчастьям, сопровождающим человека в его жизни, одним из которых был страх смерти. Он писал, что тот, кто посвящает себя теоретическим умствованиям о душе и окружающем мире, изнывая в то же время от страданий, поступает как глупец, который вместо того, чтобы попытаться немедленно извлечь вонзившуюся в его бок отравленную стрелу, размышляет о том, как была сделана эта стрела, кто ее сделал и кто ее пустил. Нет, страх перед смертью нельзя победить абстрактными философствованиями, а можно (да и то с величайшими трудностями) только особым образом всей своей жизни. Впоследствии Будда кратко изложил созданное им учение в виде «четырех благородных истин», после чего наметил конкретный путь для достижения цели – полного избавления личности от страданий. Это избавление достигается в *нирване* – особом состоянии души, которая прекращает цепь рождений и смертей, а значит, и уничтожает сам страх смерти. Как пишут признанные исследователи индийской культуры С.Чаттерджи и С.Датта, «покой нирваны выходит за пределы земных радостей и страданий. Это состояние безмятежности, невозмутимости и бесстрастного самообладания, его невозможно объяснить понятиями обычного, повседневного опыта. Лучшим пониманием этого состояния будет представление о нирване как об избавлении от всякого мучительного переживания, от которого мы страдаем». Только путь к нему труден и долог и состоит из восьми ступеней: правильных взглядов, правильной решимости, правильной речи, правильного поведения, правильного образа жизни, правильного усилия, правильного направления мысли и правильного сосредоточения. Каждая из этих ступеней тоже складывается из нескольких стадий, и только на последней, четвертой, стадии восьмой

ступени, когда человек достигает нирваны, он совершенно избавляется от страха перед смертью.

Но этот путь требует длительной и упорной работы, и далеко не все ставшие на него достигают конца. А что же делать всем остальным, не готовым жертвовать сиюминутными радостями жизни ради успокоения души? Один из вариантов — это преодоление страха смерти при помощи работы или самозабвенного творчества. Вот интервью с 82-летним академиком Н.Амосовым, которому



Будда

удалось превратить обычное для людей его возраста прозябание в яростную борьбу с судьбой, в которой он не собирается сдаваться («Комсомольская правда» 13 февраля 1998):

« — И все же о смерти? Страшно?

— Не то чтобы страшно... Жизнь по-прежнему доставляет мне удовольствие, и эксперимент по преодолению старости — это прежде всего попытка убежать от смерти. Но одно дело — панически бояться старухи с косой и другое — подходить ко всему рационально. Сегодня мы уже говорили: с возрастом у человека уменьшаются потребности. Скажем, сексуальный интерес во мне угас давно, а Фрейд был не дурак, так много внимания уделяя этому вопросу. У природы все четко запрограммировано: пока можешь давать потомство — живи, а ослабел — освобождай место. Не случайно все остальные потребности замыкаются на сексуальной. Но есть один нюанс. У человека нервная система тренируема, кора головного мозга подконтрольна, поэтому мы можем придумать себе убеждения, свято в них поверить и даже сделать

заменителем биологических потребностей. У меня произошло именно так: сочинил себе гипотезу и живу с ней. Это заставляет меня и гири тягать, и книги писать.

– Неужели и сексу замену нашли?

– Нет, конечно, но любопытство к жизни и потребность в творчестве я натренировал. В итоге жадность, зависть, страх, тщеславие — все для меня отпало. Но, кстати, смерти я и в молодом возрасте не боялся. Процесс умирания сам по себе не страшен. Конечно, если молодого и здорового поставить к стенке, любой вздрогнет, но я говорю о постепенном угасании. Общался я и с теми, кого удалось вернуть с того света. Все в один голос говорят, что никакого страха перед смертью не испытывали, только умиротворение и покой. Можно, безусловно, найти чисто медицинское объяснение: падает кровяное давление, сопротивление организма подавляется, воля ослабевает, наваливается апатия. Но, наверное, причина не только в этом. Есть и психологический подтекст.

Поскольку я жду подвоха от сердца, то все должно произойти мирно. Чего же бояться? К смерти надо готовиться. Если почувствую, что все свои желания удовлетворил, то не стану трястись за жизнь».

Страх смерти можно преодолеть, если принять точку зрения древних индусов, верящих в *реинкарнацию* — переселение душ. По их представлениям, душа человека не умирает вместе с телом, а только переселяется в другую оболочку — с учетом заслуг и прегрешений прошлой жизни. Правда, некоторые философы видели в реинкарнации не столько способ успокоить людей перед лицом неминуемой смерти, сколько заставить их выполнять моральные нормы, ибо форма нового рождения, согласно учению индусов, напрямую зависела от поведения в предыдущей жизни. Греческий философ Тимей, живший в V веке до н. э., с определенной долей цинизма писал: «Человек, упорствующий в непослушании, может быть уверен в наступлении кары как на основании законов, так и на основании учений о небесном и подземном суде, о жестоких муках, которым будут преданы несчастные души, и обо всем прочем, что, согласно древнему преданию, возвестил ионийский певец. Ибо, подобно тому, как тела больных мы лечим любыми средствами, попавшими под руку, если они отказываются от наиболее полезных, так и ум людей мы держим в узде при помощи ложных доводов, когда он не внемлет истинным. Вот почему не-

обходимо учение чужеземцев о загробных муках и переселении душ, о том, что души трусов после смерти вселяются в тела женщин — на позор, души убийц — в хищных животных — в наказание, души сластолюбцев — в тела свиней и козлов, души вертопрахов и хвастунов — в летающих птиц, наконец, души лентяев и дураков — в тела животных, обитающих в воде».

Владимир Высоцкий, впрочем, относился к этому вопросу с долей здорового юмора:

Живи себе нормальненько,
Есть повод веселиться:
Ведь, может быть, в начальника
Душа твоя вселится.

Пускай живешь ты дворником, родишься вновь — прорабом,
А после из прораба до министра дорастешь.
Но если туп как дерево — родишься баобабом
И будешь баобабом тыщу лет, пока помрешь.

Другой поэт — Вадим Шефнер, несколько по-иному подходил к проблеме бессмертия. Он полагал, что, умирая, мы передаем частицы своих тел природе, а через нее — другим живым существам, и в этом смысле частицы, составляющие наш организм, бессмертны. Поэт писал:

Смерть не так уж страшна и зловеща.
Окончательной гибели нет:
Все явленья, и люди, и вещи
Оставляют незыблемый след.

Распадаясь на микрочастицы,
Жизнь минувшая не умерла, —
И когда-то умершие птицы
Пролетают сквозь наши тела.

...Мир пронизан минувшим. Он вечен.
С каждым днем он богаче стократ.
В нем живут наши давние встречи
И погасшие звезды горят.

Еще один вариант избавления от страха неизбежной гибели — это возвышение над личностными эмоциями и взгляд на проблему смерти с общечеловеческих или даже космических позиций. Одним из первых, таким образом, подошел к этой проблеме в начале нынешнего века немецкий ученый Мейер-Бенфей. В своей статье «Современная религия» он писал, что каждый человек бессмертен в той мере, в какой ему удалось оставить свой след в

общей летописи человечества. Хотя личность погибает вместе со смертью тела, но так же, как и ни один атом из нашей плоти не может исчезнуть, «ни единая сила нашей души не может пропасть окончательно», и чем полнее была наша жизнь, тем более явные следы оставляет наша деятельность в последующей жизни человечества. По мнению Мейер-Бенфея, «соединение индивидуальных поступков с общей жизнью человечества и составляет настоящее бессмертие, настоящую Нирвану». Таким образом, Шекспир и Пушкин воистину добились бессмертия, ибо живое дыхание их душ можно ощутить на подмостках любого театра мира спустя столетия после разложения их тел.

1.6.2 Между жизнью и смертью

Однажды на улице сердце
прихватит,
Наполнится звоном и тьмой голова,
И кто-то неловкий в несвежем
халате
Последние скажет пустые слова.
И.Губерман

Ниже мы будем разбирать характер изменения чувства страха по мере приближения опасности и увидим, что к «моменту истины», когда опасность оказывается рядом, страх, как правило, исчезает, уступая место в сознании совершенно другим эмоциям. В полной мере этот вполне доказанный факт практической психологии относится и к страху смерти.

Профессор Р. Нойес из Айовы (США) проанализировал массу переживаний людей, так или иначе столкнувшихся со смертью. Он выяснил, что на грани жизни и небытия человек в своих переживаниях, как правило, проходит три стадии: *сопротивления* смерти, краткого *обзора* своей *жизни* и стадию особого духовного просветления, которую Нойес назвал *трансцендентностью*.

Первая стадия включает в себя чувство страха, осознание смертельной опасности, а в конце — признание неизбежности смерти. Пока остается хоть минимальный шанс на выживание, человек не сдается, он пытается найти выход из критической ситуации, причем мозг в эти секунды работает с потрясающей быстротой и ясностью. Когда же все способы иссякают, человек сдается. Как пишут С. Гроф и Дж. Хэлифакс в своей книге «Человек перед лицом

смерти», «в момент капитуляции страх исчезает, и человек, находящийся под угрозой смерти, начинает ощущать безмятежность и уравновешенность. Когда конец становится неизбежен, его наступление встречается с чувством внутреннего покоя».

Раймон Моуди в книге «Жизнь после смерти» отмечал, что умирающие, как правило, очень отчетливо и своеобразно переживают ощущение «выхода из тела», которое может приобретать самые разнообразные формы. Одни воспринимают себя в виде бесформенного облака или энергетического сгустка, другие ощущают свое тело, но оно видится им прозрачным и зыбким. В одних случаях возникает чувство сильнейшего страха и желания вернуться обратно в свою телесную оболочку, в других — наступает ощущение ясности, покоя и умиротворения. Одни органы чувств (зрение и слух) многократно обостряются, другие (обоняние, терморецепция и мышечное чувство), наоборот, притупляются.

Во время *второй стадии* перед внутренним взором человека пробегает вся его жизнь. На этом этапе сознание может отщепляться от телесной формы, и умирающие как бы со стороны наблюдают, как их тела приближаются к гибели. Обзор прошлой жизни может начинаться с детства или происходить в «обратном порядке» — от надвигающейся гибели вплоть до момента рождения, и, как правило, сопровождается положительными эмоциями. Иногда предсмертные видения бывают настолько приятными и захватывающими, что люди не хотят их прекращения и даже высказывают обиду и враждебность тем, кто «оживил» их и вернул к реальной жизни.

На *третьей*, трансцендентной стадии, люди как бы поднимаются над событиями своей жизни, приобретая «космический» взгляд на мир. При этом умирающие переживают мистические чувства, полные чудесных видений, не имеющих аналогов в нашей обыденной жизни. Вот как описывает эти ощущения американец Виктор Солов, сердце которого остановилось на 23 минуты:

«Я продвигался с высокой скоростью к ярко святящейся сетчатой структуре. Узлы и нити в местах пересечения светящихся линий вибрировали, испуская колоссальную холодную энергию. Решетка представлялась барьером, который остановит дальнейшее продвижение. Мне не хотелось проходить сквозь нее. На краткое мгновение моя скорость, казалось, снизилась. Затем я был в решетке. В момент моего соприкосновения с ней вибрирующее сияние усилилось до степени ослепляющей яркости, которая

одновременно опустошила, вобрала в себя и изменила меня. Не было боли. Ощущение не было ни приятным, ни неприятным, но оно поглощало полностью. Суть всего изменилась. Начиная с этого момента переживания лишь приблизительно поддаются описанию словами.

Решетка была чем-то наподобие трансформатора, то есть энергетического преобразователя, транспортирующего меня из оформленного состояния в бесформенное, за пределами времени и пространства, отныне я находился не в каком-то месте или даже измерении, а, скорее, в состоянии бытия. Это новое «Я» было не тем, которое я знал, но – его очищенной сущностью и в то же время смутно знакомым, чем-то, что я всегда ощущал похороненным под надстройкой личных страхов, надежд, желаний и устремлений. Это «Я» не было связано с Эго. Оно было конечным, неизменным, неделимым, неразрушимым чистым духом и одновременно, будучи абсолютно уникальным и индивидуальным, наподобие отпечатка пальца, – частью некоего бесконечного гармоничного и организованного целого. Я уже был там прежде».

Интересно, что у самоубийц первые две стадии предсмертных переживаний нередко отсутствуют, зато стадия трансцендентных переживаний выражена в полной мере. Американский психиатр Дэвид Роузен, беседовавший с оставшимися в живых людьми, совершившими прыжок с моста «Золотые ворота» в Сан-Франциско, считает, что самоубийцы переживают и стадию сопротивления, и стадию обзора жизни заранее, готовясь к смерти, а люди, случайно испытавшие смертельную опасность, проходят все три ступени сразу.

В заключение данного раздела хочется привести еще одно свидетельство человека, пережившего клиническую смерть. Оно приводится в книге Жана-Батиста Делякера «Отблески запредельного» и принадлежит актеру Курту Юргенсу, которому во время операции по замене аорты пришлось на некоторое время отключить сердце. Эти воспоминания лишний раз подчеркивают, что какие бы чудесные и необычные ощущения ни испытывал человек, переступивший границу этой жизни и заглянувший за грань трансцендентного, дыхание смерти будет всегда вызывать у людей сильнейший страх и потрясение перед ее мрачной и холодной жестокостью.

Нам трудно судить, что стоит за нижеприводимыми воспоминаниями, – помутнение сознания, вызванное гипоксией и искаженной работой слабеющего мозга, или же действительные обра-

зы запредельного мира, каким-то неведомым способом воспринятые Куртом Юргенсом; об этом остается только строить догадки. Для нас более важно попытаться проникнуться атмосферой ужаса и безысходности, которую вдохнул человек в момент остановки сердца, когда, за миг до того как погаснуть, разум осознал, на краю какой пропасти он стоит:

«Вскоре из подсознания стало подниматься ощущение, что жизнь угасает. Сейчас я люблю говорить, что оно пришло в тот момент, когда сердце прекратило биться. Ощущение, что жизнь вытекает из меня, пробудило грозное чувство трепета. Более всего я жаждал удержать ее и был, однако, не в состоянии это сделать. До того я все время смотрел в огромный стеклянный купол, расположенный над операционным столом. Теперь купол начал меняться. Внезапно он заблистал красным цветом. Я видел искривленные лица, глядящие на меня и гримасничающие. Охваченный страхом, я пытался держаться прямо и защититься от этих бледных призраков, придвигавшихся все ближе... Затем все выглядело так, словно стеклянный купол превратился в прозрачный свод, медленно опускающийся и накрывающий меня. Теперь лил огненный дождь, но, хотя капли были ненормально большими, ни одна не задела меня. Они падали и разбрызгивались около, а из них вырастали угрожающие языки пламени, лижущие все вокруг. Я больше не мог избегать жуткой правды: без сомнений, лица, наполнившие этот огненный мир, были лицами проклятых. Меня охватило отчаяние, чувство невыразимого одиночества и оставленности. Ужас был столь велик, что он душил меня, и я, казалось, почти задохнулся.

Безусловно, я был в самом аду, и яркие языки пламени могли настичь меня в любую минуту. В этот момент внезапно материализовался черный человеческий силуэт, фигура начала приближаться. Вначале я нечетко различал ее среди языков пламени и облаков красноватого дыма, но она быстро прояснилась. Это была женщина в черной вуали, стройная, с безгубым ртом, и от выражения ее глаз по спине побежали ледяные мурашки. Когда она встала лицом к лицу со мной, все, что я мог видеть, были две черные, пустые дыры. Но из этих дыр существо все равно глядело на меня. Фигура протянула руки, и, притягиваемый необоримой силой, я следовал за ней. Ледяное дыхание коснулось меня, и я вступил в мир, заполненный слабыми звуками причитаний, хотя вокруг не было ни души.

И только тогда, только там я спросил фигуру, кто же она, голос ответил: «Я — смерть». Я собрал всю свою силу и подумал: «Я боль ше не буду следовать за ней, ведь я хочу жить». Выдал ли я эту мысль? В любом случае она придвинулась и опустила руки на мою голую грудь, чтобы я вновь попал под действие ее магнетизма. Я ощущал на коже ледяные руки женщины, и ее пустые глазницы неподвиж - но уставились на меня...» (цит. по книге С.Грофа и Дж. Хэлифакс «Человек перед лицом смерти»).

1.6.3 Привлекательность смерти

Само пребывание в морге, вид запрокинутых в немом крике оскаленных ртов, спутанных, подобно морским водорослям, волос, неживая желтизна кожи и вывернутые внутренности бесконечно подавляли, но по выходе из обители смерти и плена его наполняло всепоглощающее ощущение радости жизни, которого он даже несколько стыдился. Каждая клеточка его организма радостно вопила: «Я живая!»

Б. Иванов, Ю. Щербатых. «34-й мир»

Люди не всегда стремятся избегать смерти и всего с нею свя - занного. Бывают случаи, когда они инстинктивно тянутся к ней, причем мотивы таких, мягко говоря, странных тенденций могут быть совершенно различными. Например, иногда соприкоснове - ние со смертью только обостряет яркость ощущения жизни, ее ценность и текучесть — то, о чем мы нередко забываем в делах и суете повседневности. Тогда, столкнувшись с фактом смерти, че - ловек по контрасту начинает понимать, каким бесценным даром он пока еще обладает, а все его заботы и материальные проблемы в этом контексте кажутся мелкими и преходящими. У Игоря Губер - мана есть очень точное четверостишие по этому поводу:

Сопливые беды, гнилые обиды,
Заботы пустой суеты —
Куда-то уходят под шум панихиды
От мысли, что скоро и ты.

Воистину, перед лицом смерти наше видение жизни быстро очищается от всего мелкого и наносного, жаль только, что это «возвышение над суетой» продолжается недолго и нас вновь засасывает болото будней. Тем не менее хотя бы изредка каждому человеку стоит время от времени останавливаться, чтобы перед лицом холодной и неизбежной смерти честно оценить свой жизненный путь и наметить важнейшие дела на будущее. Как писал живший за тысячу лет до нас Омар Хайям,

...оглянись на себя и подумай о том,
кто ты есть, где ты есть и — куда же потом?

Другие люди (обычно злобные и завистливые) любят смерть потому, что ненавидят живых. Они радуются произошедшей с ближними беде и «подпитываются» черной энергетикой чужих страданий и горя. Именно о таком человеческом типе писал Ги Де Мопассан в рассказе «Дьявол»:

«Тетка Рапе, старуха-гладильщица, нанималась, кроме того, дежурить при покойниках и умирающих как в своей деревне, так и во всей округе. Но, зашив этих своих заказчиков в саван, из которого им уже не суждено было выбраться, она опять хваталась за утюг, чтобы гладить белье для живых. Сморщенная, как прошлогоднее яблоко, злая, привередливая, на редкость жадная и до того сгорбленная, что, казалось, от постоянного глажения полотна ее крестец переломился, она, как говорили, питала особенную, чудовищную и мерзкую страсть к зрелищу предсмертной агонии. Она вечно толковала о людях, умерших на ее глазах, о всевозможных случаях смерти, при которых ей приходилось присутствовать, и, рассказывая, старалась изложить дело во всех подробностях, всегда одних и тех же, — точь-в-точь как охотник, рассказывающий о своих охотничьих приключениях».

1.6.4 Страх жизни

Смерть сама по себе не так страшна, жизнь бывает куда страшнее.

Райдер Хаггард

Американский психолог Н. Коупленд в своей книге «Психология и солдат» писал: «Всю свою жизнь от рождения до смерти человек пребывает в состоянии страха. Он страшится нужды, болезни, смерти. В молодости он боится среднего возраста, в среднем

возрасте — старости и все время боится смерти». Однако для некоторых людей страх смерти стоит далеко не на первом месте, и иногда жизнь представляется человеку настолько ужасной, что он делает выбор в пользу смерти. Например, смерть от яда издавна считалась милосердным избавлением, если альтернативой ей были пытки. Следовательно, страх перед болью может быть гораздо сильнее страха смерти. Конечно, в наш «гуманный» век пытки применяются гораздо реже, чем в средневековье, но что делать



Рис. И. Анчукова

людям, тело которых разрушает безжалостная опухоль? Некоторые больные раком, измученные непрерывными болями, умоляют врачей прервать их жизнь, но пока закон об эвтаназии (безболезненном умерщвлении больного по его желанию) еще не принят, им остается проклинать жизнь и страдать, надеясь на скорый конец.

Бывают случаи, когда видимых причин для самоубийства нет, а человек все равно уходит из жизни, как это сделала дочь Карла Маркса и ее муж. В 1912 году, вернувшись с бала, они приняли яд. Полю Лафаргу было 70 лет, его жене — 66. Хотя в предсмерт-

ной записке они написали, что «не хотят быть балластом для партии», на самом деле они не хотели быть стариками, их страшили беспомощность и деградация, которые, как считал Лафарг, их неизбежно ждали в будущем. Они слишком любили жизнь и когда поняли, что не могут как прежде наслаждаться ее радостями, добровольно покончили с собой. Поль Лафарг задолго до роковой даты наметил себе точку отсчета — 70 лет, и, когда она приблизилась вплотную, без сожаления принял яд.



Супруги Лафарг

Вообще, основателю марксизма не повезло с дочерьми. Его вторая дочь — красавица Элеонора — тоже покончила с собой. Правда, причина там была иная. Ее муж, Эдуард Эвелинг, английский социалист и драматург, был алкоголиком и однажды в состоянии запоя растратил партийную кассу. Дочь Карла Маркса не смогла вынести такого позора. Такие разные причины: страх перед неизбежной старостью и стыд перед товарищами по партии, а итог един — две дочери Маркса добровольно ушли из жизни.

1.7 ДЕТСКИЕ СТРАХИ

Страх не является нашим врожденным свойством. Посмотрите на новорожденного. Ведь он ничего не боится. Если его требования не выполняются, он отвечает на это агрессивным плачем. Уже потом, когда мы становимся взрослыми, страх глубоко проникает в наши души.

М. Литвак

Существует предположение, что изменение страхов с возрастом в определенной степени отражает исторический путь самосознания человека. Это напоминает так называемый «*биогенетический закон*», хорошо известный биологам. Суть его сводится к тому, что каждое живое существо в своем индивидуальном развитии в ускоренном темпе переживает основные этапы эволюционного пути, пройденного его предками. Некоторые люди, например, до сих пор сомневаются, что человек произошел от обезьяны. Еще менее вероятно предположение, что нашими более далекими предками были рыбы...

Представьте себе картинную галерею какого-нибудь английского лорда с фамильными портретами на стене. Вот предок из семнадцатого века — в парике и с бакенбардами, вот — из пятнадцатого — в железных доспехах, рядом — родоначальник династии начала нашей эры — в римской тоге. Чуть поодаль — ну очень далекий пращур из ледникового периода — в звериной шкуре и с каменным топором в руке. Еще дальше — во тьме галереи — жилистая обезьяна с дубинкой, а в самом дальнем углу — портрет огромной рыбы с выпученными глазами и растопыренными жаберными крышками... Чушь какая-то, скажете вы. Это невозможно. Чтобы человек, венец творения, произошел от каких-то холоднокровных рыб. Это ваши фантазии, товарищи ученые. Предъявите доказательства!

Оказывается, с этим все в порядке. Есть доказательства! Ученые-эмбриологи выяснили, что *у каждого* человека в возрасте 1—2 месяца после зачатия имеется недоразвитый жаберный аппарат, хвост и ряд других органов, свойственных рыбам. Конечности человека на ранних стадиях развития не имеют кистей и стоп, первая недоразвитая почка (которая впоследствии рассасывается) уди-

вительно напоминает почку примитивных рыб и т. д. Итак, вначале зародыш человека напоминает рыб, потом – земноводных, затем – примитивных млекопитающих, потом – обезьян, и только к моменту рождения он окончательно становится человеком.

По аналогии с этим явлением я склонен предположить существование «*психогенетического закона*», утверждающего, что в своем развитии детские страхи проходят этапы развития страхов, свойственных людям, стоящим на ранних этапах общественного развития. Исследования антропологов, работавших в примитивных племенах Южной Америки и Австралии, показали, что структура их страхов напоминает таковую у маленьких детей. В частности, природные, биологические страхи превалируют над социальными, а последние насыщены фантастическими или магическими элементами. Изучая мировую культуру в ее историческом развитии, можно видеть, как параллельно с прогрессом человеческой цивилизации менялись и присущие ей страхи; сравнение этого явления с психическим развитием ребенка позволяет проследить, как по мере взросления и формирования сознания меняется предмет страхов у детей. Вот что писала по этому поводу еще сорок лет назад детский психолог Т.Симсон: «Ребенок раннего возраста, не обладая жизненным опытом, часто не видит реальной опасности там, где она есть, и, наоборот, боится всего нового, незнакомого, даже не таящего в себе никакой опасности. С возрастом, когда ребенок способен осмыслить правильно пугающую его ситуацию, страхи всегда непосредственно связаны с опасностью и ей адекватны».

Большинство ученых склонно считать, что у новорожденного ребенка еще нельзя говорить о «настоящем» страхе, так как он требует определенного развития мозга. Так, А.Захаров полагает, что чувство страха формируется только с 6 месяцев, поскольку оно подразумевает определенный уровень познавательных процессов, включая способность к прогнозированию уже однажды испытанной опасности. Другой специалист по детской психологии, американский ученый Д.Лэшли, считает, что дети способны испытывать страх одиночества и тревогу при появлении незнакомых лиц уже с трехмесячного возраста. Как пишет этот автор, «в основе страха одиночества лежит представление ребенка о том, что «нечто» подстерегает его и в отсутствие взрослых может напасть. Трехмесячный ребенок, с криком просыпающийся ночью, скорее всего испытывает это переживание, только в незаконченном, рудиментарном виде».

Однако понятно, что подобные представления носят гипотетический характер, так как внутренний мир трехмесячного ребенка является для исследователей своеобразной «terra incognita» – неизведанной землей. Все же наиболее часто встречается мнение, что страх одиночества формируется к 6–7 месяцам, а уже затем возникает страх посторонних людей (8 мес.). Считается, что это уже проявление собственно страха в ответ на конкретную угрозу извне. Этот страх постепенно уменьшается на втором году жизни, трансформируясь в последующем в страхи сказочных образов типа Бабы Яги, Кощея и пр. В это время продолжает оставаться актуальным страх одиночества, страхи врачей, неожиданных резких звуков.

Существует мнение, что в жизни каждого ребенка имеется ряд «критических» моментов, круто меняющих его жизнь, и в эти периоды маленький человечек особенно подвержен атаке страха. Фриц Риман писал: «Вспомним свои первые самостоятельные шаги в детстве. Мы испытываем страх, возникающий тогда, когда материнские руки впервые оставляют нас, и страх одиночества перед необходимостью преодоления свободного пространства. Вспоминая о наиболее значительных событиях нашей жизни, мы говорим о страхе, который овладевает ребенком в начале школьного периода его жизни, когда ребенок меняет привычные в семье отношения на новое общество и утверждает себя в этом обществе.

При этом следует иметь в виду, что страх у детей может развиваться двумя путями: как в результате личного опыта, так и путем «социального заимствования». Американские психологи отмечают, что, когда ребенок сталкивается с незнакомым явлением, он получает нужную информацию, следя за выражением лица матери, ее голосом и жестами. Как мать реагирует на этот предмет: улыбается или хмурится? Ребенок «настраивает» свою эмоциональную реакцию на реакцию матери и таким образом учится понимать значение того или иного события. При первой встрече с огромным псом он, видя испуг на материнском лице, сам пугается и узнает, что собака – тот объект, которого следует бояться.

А.Захаров отмечает, что способность ребенка связывать свои эмоциональные реакции с поведением матери возникает к первому полугодию жизни. Он пишет: «После 6 месяцев ребенок не пугается сразу при неожиданном воздействии извне, громком звуке и не плачет, как раньше, а смотрит на выражение лица матери, как бы проверяя ее реакцию. Если она улыбается, давая понять, что ничего не случилось, все хорошо, то ребенок быстро успокаивает-

ся. Если мать вместо этого сама испугана, то подобная реакция распространяется и на ребенка, усиливая его чувство беспокойства».

Начиная со второго года жизни постепенно растет, становясь у детей значительным, страх наказания со стороны родителей, который обусловлен возросшей активностью детей и запретами со стороны взрослых. В это же время появляется страх животных. В этот же период часто имеет место страх разлуки с родителями (особенно с матерью). Этот страх наиболее характерен для единственного ребенка в семье, особенно при наличии повышенной чувствительности. Наиболее часто этот страх проявляется вечером, когда мать оставляет его одного в кроватке. В этом случае следует бурная эмоциональная реакция, сопровождаемая слезами. А.Захаров, написавший очень обстоятельную книгу, посвященную детским страхам («Неврозы у детей и подростков»), полагает, что для дошкольного возраста характерна триада страхов: одиночества, темноты и замкнутого пространства. Компьютерный анализ полученных мной данных также показывает, что эти три страха внутренне связаны между собой (как говорят ученые, «имеют высокую корреляцию») и, возможно, отражают какие-то глубинные инстинктивные страхи, доставшиеся нам еще от далеких предков.

В старшем дошкольном возрасте центральное место занимает страх смерти, максимально выраженный у мальчиков в 7 лет и девочек в 6 лет. В этом же возрасте достигают своего пика страхи животных и сказочных персонажей. Изменение характера страха у детей находится в тесной связи с общим развитием их мозга и, в частности, с формированием процесса мышления, которое помогает отделять обстоятельства, которых действительно нужно бояться, от тех, где отсутствует реальная опасность. Поэтому дети зачастую боятся в ситуациях, которые у взрослых вызывают только смех, и в то же время игнорируют признаки, действительно угрожающие их здоровью. Как известно, развитие мышления проходит четыре стадии. На первой у маленьких детей до трех лет преобладает *наглядно-действенное мышление* в виде практических действий — маленькие дети мыслят, прикасаясь, пробуя на вкус, ломая. Затем, в возрасте от 4 до 7 лет, преобладает *наглядно-образное мышление* в виде конкретных образов, представлений. Эти два вида мышления относятся к практическому типу, когда мышление возможно только при взаимодействии с окружающим миром. Другой тип мышления — *теоретический*, он хорошо развит только у взрослых людей. Такое мышление возможно и без контакта с реальностью и существует в двух формах — *образной* и *по-*

нятийной. Художник и композитор, например, мыслят образами, а физик и юрист — понятиями.

Пока у детей не сформировалось понятийное мышление, они могут неадекватно воспринимать некоторые ситуации и испытывать страх там, где взрослый быстро отыщет причину реальной или кажущейся угрозы. В качестве иллюстрации приведем отрывок из рассказа М. Зощенко «Трусишка Вася», в котором писатель рассказывает подобную историю:

«Отец часто запрягал лошадь и уезжал на работу, вечером возвращался. А сын его, шестилетний Вася, был любитель покататься на лошади. Однажды отец вернулся вечером, а Вася влез в телегу и поехал покататься через лесок. Чтобы конь быстрее бежал, Вася сильнее ударил по лошади. Вдруг кто-то как ударит Васю по спине. Васютка от удивления так и подскочил, он подумал, что это отец догнал его и ударил, что без разрешения взял лошадь. Оглянулся, никого нет. Тогда он снова стеганул лошадь, но тут кто-то второй раз сильно ударил его по спине. Вася снова оглянулся, и снова никого нет.

— Ой, кто же меня бьет, никого кругом нет?

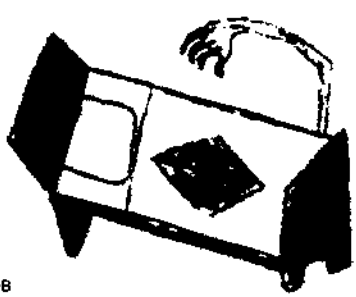
А дело случилось такое. Когда Вася въехал в лес, в колесо попалась большая ветка от дерева. Она крепко зацепилась за колесо. И как только колесо резко, быстро повернется, ветка хлопает Васю по спине. Вася это не видит, стало уже темнее, и ему очень стало страшно. Он боялся уже смотреть по сторонам. Вот ветка ударила Васю в третий раз, и ему стало совсем страшно. Он подумал, что, может, лошадь зубами схватила ветку и бьет его, и он отодвинулся от лошади, а ветка ударила Васю уже не спине, а по затылку. Вася бросил вожжи и закричал от страха. А лошадь повернула назад и пустилась домой. Колесо вертится быстрее, а ветка начала хлестать Васю все чаще. Лошадь скачет, ветка хлещет Васю по спине и голове, а Вася со страха кричит: «Ой, папа, ой, мама, кто-то бьет меня все время!» Лошадь подъехала к дому и остановилась. А Вася все кричит от страху и боится сходить с телеги. Тут подошел отец, увидел ветку в колесе, которая била Васю, и объяснил ему, откуда появился страх».

В связи с поступлением в школу меняется и характер страхов детей — на первое место выходят страх опоздания (в более широком смысле — это боязнь заслужить порицание за нарушение социальных норм) и страх смерти родителей. У младших школьни-

ков наблюдается страх перед школой, особенно если вначале учитель был несправедлив к ребенку, ругал его или наказывал. Такие дети по утрам уходят из дома, бродят по улицам, затем, опасаясь наказания, убегают или уезжают из дома.

В подростковом возрасте ведущими являются страхи войны, смерти родителей, своей смерти, нападения и пожара. Обобщая эти данные, А.Захаров отмечает преобладание в дошкольном возрасте страхов, исходящих из инстинкта самосохранения, в то





Рисунки детских страхов

время как в подростковом возрасте нарастает удельный вес социальных страхов.

Результаты проведенных нами исследований страхов у младших школьников (совместно с Е.Курдюковой) показали, что на первом месте у детей был страх смерти родителей, а 2-е–5-е места последовательно распределялись среди страхов собственной смерти, пожара, войны и нападения. В наименьшей степени дети боялись сказочных персонажей, грозы и темноты, что согласуется с данными А.Захарова, показавшими резкое уменьшение доли данных страхов у детей в первые школьные годы, по сравнению с дошкольниками.

Как показывают исследования ученых, большое влияние на вероятность возникновения у детей невроза страха играет психофизиологическое состояние матери в период беременности. Это могут быть заболевания половой сферы, задержка в наступлении первой беременности, неблагоприятная обстановка в семье, состояние стресса во время беременности и так далее. У матерей, беременность которых отличалась тревожностью, внутренней напряженностью из-за постоянных семейных проблем или волнениями, связанными со сдачей экзаменов в институте, дети впоследствии гораздо чаще заболевали неврозом страха.

Следует отметить, что вышеописанные факторы, так же как и врожденный тип высшей нервной деятельности, лишь определяют вероятность того, будет ли ребенок расти пугливым и тревожным, но окончательно расставляет по своим местам конкретные условия жизни, в которых формируется растущая личность. Здесь большую роль в формировании детских страхов играют механизмы условных рефлексов, подробно изученные И. П. Павловым. Так, психотерапевт Т.Симсон в своей книге «Неврозы у детей» пишет: «Ребенок, испуганный неожиданным громким свистом паровоза, нередко боится подходить к поезду; испугавшись в момент падения (учась ходить), он иногда в течение ближайших дней отказывается от попыток ходить. Следует помнить, что всякий случайный раздражитель, сочетавшийся с испугавшим ребенка явлением, может (по закону условного рефлекса) в свою очередь стать источником страха (ребенок боится войти во двор, где его испугала собака, отказывается подходить к человеку, на котором он видел когда-то противогаз, хотя этот факт и не повторялся в дальнейшем). При этом для детей раннего возраста весьма характерна иррадиация (распространение на аналогичные предметы — *Прим. авт.*) страхов. Так, ребенок, напуганный кошкой, боится всего пушистого — горжетки, муфты, мехового воротника, а иногда даже волос матери». Особое значение в образовании страхов у детей играет запугивание со стороны взрослых. Нередко неопытные в деле воспитания матери или няни, стремясь заставить ребенка слушаться, пугают его милиционером, «стариком, который заберет в мешок», мифической «букой», волком и т. д. К запугиванию прибегают и тогда, когда ребенок не хочет одеваться, чтобы идти на прогулку, когда он кричит в трамвае и соседу-пассажиру предлагают «взять» его, и когда он плохо ест, и когда долго не засыпает и т. п. При правильном педагогическом подходе с течением времени ребенок постепенно преодолевает

страхи и начинает относиться к ним критически. Он узнает, что «волк из леса» не прибегает в город, что «старик» не забирает непослушных детей в мешок, что «милиционер» не только не обижает малышей, но, наоборот, помогает им, например отводит домой, если они потеряли на улице близких, и т. д. Но у некоторых детей в силу разных причин страхи могут сохраняться длительное время.

На важную роль родителей в формировании детских страхов указывали и другие исследователи, подчеркивая, что такое влияние может носить как сознательный, так и непреднамеренный характер. Родители, бессознательно проявляя повышенную заботу о своих детях, могут излишне часто предостерегать ребенка, чтобы он чего-то опасался, никуда не ходил, оберегают его от «нехороших» сверстников и старших людей. Ряд таких преувеличенных опасений касается здоровья: чтобы ребенок не поранился, не получил заражения крови, столбняка, инфекции, не простудился, не утонул в реке. Такое отношение может приводить к формированию сверхтревожной личности, склонной к фиксации на своих страхах.

Другая форма непреднамеренного формирования детских страхов связана со страшными историями и сказками, вызывающими у впечатлительных детей тревогу и страх, особенно если они слушают их перед сном. Как отмечают некоторые педагоги и психологи, такие рассказы могут способствовать *никтофобии* — навязчивой боязни темноты. Также можно способствовать развитию страха у детей, если в их присутствии вспоминать о болезнях, болях, операции. Эти разговоры обычно относятся к взрослым знакомым и гостям, но более чувствительные дети запоминают их, хотя и не показывают этого.

Взрослые, общаясь с детьми, зачастую не осознают важных различий между психикой взрослого человека и психикой ребенка, который еще не научился в полной мере противостоять угрожающим явлениям окружающего мира и различать действительно опасные и нейтральные раздражители. Фриц Риман в своей книге «Основные формы страха» писал по этому поводу: «В обычных (нормальных) условиях взрослые, в отличие от детей, имеют гораздо более богатый выбор вариантов ответов и сил для противостояния страху: они могут продумать ситуацию, познать и изучить факторы, вызывающие страх, могут понять, откуда исходит источник страха, и благодаря такому пониманию получить соответствующую помощь, и, наконец, они могут правильно оценить воз-

можность угрозы. Всеми этими свойствами не располагает ребенок. Он слишком мал, чтобы распознать и различить объект своего страха, он внутренне беспомощен, он не знает, как долго это может продлиться и что случилось».

На последующее возникновение невроза страха у детей несомненно влияет психологический климат в семье в первый год жизни ребенка, и прежде всего наличие стресса у матери, конфликтные отношения с мужем, материальные затруднения и т. д. Исследования доктора А. Захарова показали, что отрицательное отношение отца к родившемуся ребенку тяжело сказывается на психологическом статусе матери. Ее состояние по механизму *эмпатии* (бессловесной передачи эмоционального состояния. — *Прим. авт.*) легко передается грудному ребенку, который становится беспокойным, плохо спит, ест, часто срыгивает и т. д. При этом чаще всего следствием материнского стресса является последующий невроз страха у детей. Этот же исследователь отметил влияние состава семьи на развитие детских страхов. В неполных семьях число страхов было выше, особенно у мальчиков в старшем дошкольном возрасте. По мнению А.Захарова, отсутствие отца в семье нарушает формирование поведения, соответствующего полу, и психологической защиты от идущих извне угроз. В полных семьях детские страхи были выражены в меньшей мере, однако в той или иной форме присутствовали практически всегда. Интересно, что у мальчиков, отцы которых злоупотребляли алкоголем, количество страхов было достоверно меньше, чем у детей не алкоголиков. Как пишет А.Захаров, «...«профилактика» страхов в данном случае происходит вследствие расторможенного поведения отца, напоминающего в состоянии алкогольного опьянения тех чудовищ, которых обычно боятся дети. Ребенок как бы привыкает к такому поведению и даже в чем-то подражает ему, после чего ему уже не страшны Бармалеи, Кощеи и другие страшные образы».

Мальчики и девочки более боязливы, если считают главной в семье мать, а не отца. Особую предрасположенность к страхам старшие дошкольники обнаруживают при наличии конфликтов между родителями. В таких ситуациях у них достоверно чаще, чем у сверстников из благополучных семей, встречаются страхи животных, болезней, стихии, смерти, кошмарных снов и родителей.

Следует отметить, что до определенного возраста дети в семье живут как бы в «тепличных условиях», а взрослые сознательно или инстинктивно стараются защитить их от реалий суровой действи-

тельности. От детей принято многое скрывать, и это, с одной стороны, охраняет психику ребенка от резких воздействий, но, с другой стороны, создает у него упрощенную и даже неправильную картину мира. Понятно, что рано или поздно эта неадекватная модель действительности сталкивается с суровой реальностью, и это столкновение может иметь характер тяжелейшей психической травмы. Пример такой ситуации превосходно описан непревзойденным мастером психологической прозы Стефаном Цвейгом в новелле «Гувернантка».

В ней писатель дает картину глубоких переживаний детей, которые впервые в своей жизни увидели мир взрослых людей во всей его лживости и жестокости. Их любимую гувернантку соблазнил и бросил молодой повеса — их старший брат. Родители выгоняют из дому беременную девушку, которая, оказавшись в безвыходном положении, кончает жизнь самоубийством.

Все эти события происходят на глазах у двух сестер, влюбленных в свою гувернантку и тяжело переживающих жестокое отношение к ней со стороны своих родителей. Уход их воспитательницы они восприняли как личную трагедию. Далее предоставим слово самому Цвейгу:

«В один день они стали взрослыми. И только вечером, когда они остались одни, во мраке своей комнаты, пробуждается в них детский страх — страх перед одиночеством, перед призраком умершей и еще другой вещий страх — перед неизвестным будущим. Среди общего смятения позабыли вытопить их комнату. Дрожа от холода, они ложатся в одну постель, тонкими детскими руками крепко обнимают друг друга, прижимаются друг к другу своими худенькими, еще не расцветшими телами, как бы ища защиты от охватившего их страха. Они все еще боятся заговорить. Наконец младшая разражается слезами, и старшая горько рыдает вместе с ней. По их лицам, мешаясь, текут горячие слезы — сперва медленно, потом все быстрее и быстрее. Сжимая друг друга в объятиях, они горько плачут и содрогаются от рыданий. Обе они — одна боль, одно тело, плачущее во мраке. Они оплакивают уже не свою фройлен, не родителей, который потеряны для них, ими владеет ужас — страх перед тем, что их ждет в неведомом мире, в который они бросили сегодня первый испуганный взгляд. Их страшит жизнь, таинственная и грозная, как темный лес, через который они должны пройти».

2. ТЕЛО, СОЗНАНИЕ И СТРАХ

(Психофизиологические аспекты эмоции страха)

2.1 «ГЕНЕРАТОРЫ СТРАХА» В НАШЕМ МОЗГЕ

Не странно ли, что простое недомогание, быть может, некоторое расстройство кровообращения, возбуждение какого-нибудь нервного узла, небольшой прилив крови, ничтожнейший перебой в работе нашей одушевленной машины, столь несовершенной и столь хрупкой, способен сделать меланхоликом самого веселого человека и трусом — храбреца?

Ги де Мопассан

2.1.1 Где прячется страх?

Строение нашего мозга еще во многом остается загадкой для науки. Во-первых, это связано с его неимоверной сложностью: нервная система человека состоит из миллиардов нейронов — нервных клеток. При этом каждый нейрон, в свою очередь, сам является миниатюрным калькулятором, сотни раз в секунду оценивающим баланс процессов возбуждения и торможения на своей мембране и принимающий единственно верное решение. Во-вторых, более чем скромные успехи современной нейрофизиологии связаны с качественно иной логикой построения нервной системы, отличной от устройства электронных компьютеров, создаваемых человеком. Если в вычислительных машинах каждый элемент жестко связан с другими элементами и нарушение этой упорядоченной структуры приводит к выводу из строя всего устройства, то природа, создавая мозг, положила в основу «вероятностный под-

ход», где наряду с жесткой определенностью уживается «случайный» выбор нескольких вариантов. Причем чем выше уровень мозга, чем он сложнее, тем меньше в нем «жестко фиксированных связей» и тем больше «случайных». Благодаря такому строению мозг, по сравнению с ЭВМ, обладает потрясающей пластичностью и способностью к адаптации. Работы американского физиолога Лэшли на крысах показали, что тяжесть поведенческих нарушений у животных с удаленными участками коры мозга в первую очередь зависели не от их локализации, а от массы удаленного мозга, так как вышедшие из строя элементы быстро дублировались соседними.

Однако такой принцип устройства нервной системы возник в процессе эволюции не сразу. Более древние, насчитывающие сотни миллионов лет структуры, устроены более жестко и однозначно. Так как страх, несомненно, является древнейшей эмоцией, повышающей шансы организма на выживание, то мозговые структуры, ответственные за страх, находятся в более старых, центральных областях головного мозга. Для их изучения исследователи издавна применяли два главных метода: *экстирпацию* и *электростимуляцию*. Первый метод выполняется только на животных и заключается в удалении участка мозга и последующем наблюдении за их поведением. Если после операции какая-то функция нарушается, то делается вывод, что удаленная мозговая структура ответственна за данный процесс. Применяя второй метод — электростимуляцию, — ученые раздражают слабым электрическим током отдельные отделы нервной системы и на основании ответных реакций делают выводы. Метод электрического раздражения позволил физиологам сделать ряд важных выводов.

Во-первых, хотя страх у животных чаще всего проявляется в «реакции избегания», американскому ученому Хозе Дельгадо в опытах на обезьянах удалось выяснить, что в головном мозге имеются две отдельные структуры, одна из которых запускает реакцию бегства, а другая — реакцию страха. Этологи — специалисты по поведению животных — часто исследуют страх в ситуации так называемого «открытого поля», где сталкиваются страх перед неизведанным пространством и потребность в его освоении. Американские ученые Корман и Майер выяснили, что разрушение перегородки мозга у крыс ведет к усилению страха перед «открытым полем» и снижает двигательную активность, а удаление миндалевидного комплекса дает прямо противоположный результат. Советский нейрофизиолог В.Смирнов подтвердил значение минда-

лин в возникновении эмоций и у человека. Он отмечал, что при стимуляции ядер миндалины пациенты часто сообщали о возникновении состояний страха, гнева, ярости. Этот исследователь обнаружил, что при воздействии слабым электрическим током на один отдел мозга у пациентов возникало чувство растерянности и недоумения, при раздражении другого участка — появлялся необъяснимый страх, а при раздражении третьего у больных возникала немотивированная радость. Исследования американских ученых дают основания предполагать, что чувство страха больше локализовано в правом полушарии мозга. Например, демонстрация фильмов разного содержания в правом и левом поле зрения с помощью контактных линз показала, что правое полушарие преимущественно связано с оценкой неприятного, ужасного, а левое — с приятным и смешным.

С одной стороны, результаты подобных экспериментов как будто бы свидетельствуют, что человек устроен подобно механическому устройству: нажмешь одну кнопочку — он испугается, нажмешь другую — обрадуется, но на самом деле все обстоит гораздо сложнее, ибо включение этих центров опосредовано психологическими и социальными механизмами, делающими поведение человека неоднозначным и малопредсказуемым. Последующие разделы данной главы как раз будут посвящены психологическим механизмам, запускающим реакцию страха или, наоборот, тормозящим ее.

2.1.2 Взаимоотношения между страхом и другими эмоциями

Для начала — небольшая цитата из С. Цвейга, которая показывает, как тесно порою переплетаются в нас разные эмоции и как легко переходят одна в другую:

«Только по дороге она поняла, каким потрясением была для нее эта встреча. Она ощутила холод своих безжизненно повисших рук и вдруг начала дрожать, как в ознобе. К горлу подступила горечь, и вместе с тошнотой у нее поднялась безудержная, слепая ярость, от которой выворачивалось все внутри. Ей хотелось кричать, молотить кулаками, избавиться от ужаса этого воспоминания, засевшего у нее в мозгу, точно заноза.

Только в первую минуту, когда она вышла из дому, ее пронизало мимолетное чувство страха, нервный озноб, какой бывает,

когда пробуешь воду кончиками пальцев, прежде чем окунуться в море».

Ученые пока еще не выработали общепризнанную классификацию эмоций, в которой каждому состоянию нашлось бы свое, определенное место и которая устанавливала бы четкие связи между отдельными чувствами. В этом плане представляет интерес попытка психолога Р. Плутчика выделить четыре пары эмоций, каждая из которых связана с определенными действиями: разрушение (*гнев*) — защита (*страх*); принятие (*одобрение*) — отвержение (*отвращение*); воспроизведение (*радость*) — лишение (*уныние*); исследование (*ожидание*) — ориентация (*удивление*).

При одновременном наличии двух противоположных по знаку эмоций (одна из которых «притягивает», а другая — «отталкивает» организм от некоего объекта внешней среды) итоговая реакция будет определяться их силой, а при равенстве ведущих мотивов развивается состояние ярко выраженного конфликта. Экспериментальную модель подобного конфликта продемонстрировал американец Н. Миллер в классических опытах на крысах. В них голодные крысы при приближении к пище получали удар тока, что заставляло их удаляться от кормушки, в то время как голод толкал их обратно к пище. При этом в зависимости от соотношения между силой голода и выраженностью страха перед электрическим током животные выбирали некую точку перед кормушкой, вокруг которой совершали колебательные движения то к цели, то от нее. Эта ситуация, выраженная пословицей «и хочется и колется», наверное, в той или иной мере знакома каждому человеку. Например, молодому человеку и хочется подойти познакомиться к понравившейся ему девушке, и страшно это сделать; начинающий боксер ради самоутверждения жаждет боя и в то же время боится его, так как не уверен в своих силах; уставшая от неудачного брака женщина одновременно и хочет изменить своему мужу, и боится потерять его окончательно...

Из всех многочисленных примеров подобных противоположных переживаний для нас наиболее интересно соотношение двух эмоций: страха и ярости (гнева). Обе они вызываются чем-то неприятным, но одна предусматривает более пассивный тип реагирования, а вторая имеет наступательный, атакующий характер. Несмотря на внешнюю разницу в проявлении этих эмоций, в их основе лежит один важнейший биологический принцип — закон самосохранения, поэтому эти переживания могут легко переходить одна в другую. Это подтверждается хорошо известными спе-

циалистам по юридической психологии фактами, что самые жестокие и агрессивные преступления, как правило, совершают наиболее трусливые члены преступных группировок, получившие на какое-то время власть или силу.

У разных людей имеется тенденция к преобладанию определенных эмоций — этот факт был подробно исследован в лаборатории И.П. Павлова. Он отмечал склонность меланхолика («слабого» типа по его классификации) к реакции страха, холерика («безудержный» тип ВНД) — к ярости, сангвиника («сильный, уравновешенный, подвижный» тип ВНД) — к радости. Другой наш физиолог — П. В. Симонов говорил, что именно эти три эмоции: страха, ярости и удовольствия — имеют свои зоны в мозге высших млекопитающих и индивидуальные различия лиц разного темперамента связаны именно с преобладающим влиянием того или иного нервного центра в общем «ансамбле» мозговых структур. В этом случае доминирующая активность «центра страха» (ответственного за реализацию потребности самосохранения), «центра ярости» (соответствующего потребностям победы, преодоления, свободы) или «центра радости» (потребность в информации, исследовательский инстинкт) будет определять преимущественный характер типичного эмоционального фона того или иного человека.

Американский психолог С. Томкинс, изучая связь страха с другими эмоциональными реакциями детей, пришел к выводу, что зачастую источником многих психологических проблем ребенка являются неумелые или непродуманные действия его родителей. Например, если они постоянно стыдят ребенка за малейшие проявления страха, то в результате ребенок начнет автоматически испытывать стыд всякий раз, когда будет чем-то испуган. Такая комбинация страха и стыда чрезвычайно пагубно действует на неокрепшую психику ребенка и в конечном счете может привести к развитию параноидной шизофрении.

Если же родители постоянно наказывают ребенка за плач, а плач при этом вызван переживанием печали, у ребенка может развиться условно-рефлекторная связь между страхом и печалью. С. Томкинс считает, что такое сочетание негативных эмоций в будущем может нарушить способность человека к нормальной социальной адаптации. К. Изард отмечает, что угроза лишения родительской любви — естественная причина для печали ребенка. Если же его наказывают за печаль (которая находит свое выражение в плаче), то в его сознании плач ассоциируется с ожиданием боли от наказания и, следовательно, — со страхом. Поэтому, вся-

кий раз испытывая угрозу лишения родительской любви, ребенок будет переживать печаль и страх, связанные с чувством одиночества и ожиданием наказания. Переживание подобного комплекса эмоций в дальнейшем не позволит ребенку обратиться к родителям за сочувствием и поддержкой, даже если они ему крайне необходимы.

2.1.3 Как соотносятся страх и боль?

Весьма интересным представляется вопрос о связи эмоции страха и болевых ощущений. С одной стороны, все раздражители, вызывающие боль, впоследствии являются источником страха (визит к стоматологу, укус собаки и т. п.), но, с другой стороны, при некоторых фобиях сильнейший навязчивый страх зачастую никак не связан с болевыми ощущениями. Физиолог Ю. Конорски писал по этому поводу: «У людей существуют многочисленные безусловные рефлексы страха, не связанные с болевыми ощущениями. Ребенок пугается при виде незнакомых предметов, особенно если они подвижны. Сильный и внезапный шум или чей-то пронзительный крик всегда вызывают безотчетный страх. Вид окровавленного человеческого тела приводит нас в ужас. Сильное чувство страха у людей и у других приматов возникает, как правило, при виде движущегося предмета, по форме напоминающего змею». С другой стороны, во время сильного эмоционального возбуждения и при наличии достаточно выраженной мотивации (например, во время спортивного состязания) сильные болевые ощущения могут вообще не сопровождаться страхом. Подобный механизм «блокирования» отрицательных эмоций имеется и у животных. Во время борьбы с хищником, брачных боев или таких экзотических, но тем не менее реальных случаев, как перегрызание лисой собственной лапы, попавшей в капкан, свидетельствуют о том, что в критических ситуациях страх и боль уступают ради реализации основных инстинктов: самосохранения или размножения. Следует отметить, что в человеческом обществе помимо биологических факторов, способных блокировать отрицательные эмоции, существуют еще и социальные установки, позволяющие людям преодолевать страх ради «высших» идеалов и убеждений (вспомним, к примеру, бесстрашие первых христиан, которые ради своих убеждений гибли на аренах римских цирков).

Интересно, что если человек занимает активную позицию во время воздействия болевого раздражителя и прилагает усилия

для изменения ситуации в свою пользу, то он испытывает меньший страх, чем в случае, когда бы он пассивно принимал боль. Этот феномен был впервые обнаружен в лаборатории И.Павлова в опытах по «сшибке» положительных и отрицательных подкреплений, а затем позже подробно изучен Д. Овермайером и М. Селигманом в опытах на собаках. Последние авторы вырабатывали у животных страх по методике классического рефлекса. Собаки жестко закреплялись в станке и после условного раздражителя в виде звонка получали удар током, от которого не могли уклониться. Затем эта группа собак вместе с контрольными животными, не прошедшими такой «тренировки», переходила ко второму этапу эксперимента. Теперь сигналом о включении тока служил свет, а самого болевого раздражения можно было избежать, перепрыгнув через барьер в другой ящик. Собаки из контрольной группы, не подвергавшиеся воздействию страха в ситуации беспомощности, быстро обучались уклоняться от тока, перепрыгивая через барьер. Животные из первой группы, наоборот, приобретали «навык беспомощности». После подачи условного раздражителя они вначале возбужденно бегали взад-вперед, а затем ложились и, жалобно скуля, терпеливо сносили удары тока. Похожие эксперименты по выработке «выученной беспомощности» у человека, выполненные японцами, показали, что люди, вынужденные в предварительных экспериментах терпеливо выносить стрессовые факторы, впоследствии значительно хуже обучались активно противодействовать неприятным для них воздействиям и испытывали более выраженные негативные эмоции.

2.2 ЧТО ПРОИСХОДИТ ВНУТРИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА, КОГДА МЫ БОИМСЯ?

Страх заражает так же, как насморк, и всякий раз делает из единственного числа множественное.

Гете

Ученые давно установили, что не только наше сознание, но и все наше тело бурно реагирует на опасные ситуации. Страх может приводить к изменению частоты и силы сердечных сокращений, вызывать потливость, провоцировать желудочно-кишечные расстройства (тошноту, рвоту, метеоризм, понос), влиять на деятельность дыхательной системы, вызывая чувство нехватки воздуха,

приводить к задержке мочеиспускания или, наоборот, провоцировать непроизвольное отделение мочи, а также вызывать дефекацию («медвежья болезнь»). Все эти явления происходят из-за сбоев в работе вегетативной (автономной) нервной системы нашего организма. Большой вклад в изучение автономной нервной системы внес выдающийся российский ученый – академик А.Д. Ноздрачев. Эта система состоит из двух основных отделов – симпатического и парасимпатического, и третьего – дополнительного – метасимпатического, который обеспечивает автоматическое выполнение жизненно важных функций на уровне отдельных органов без участия центральной нервной системы. Симпатический отдел предназначен для мобилизации всех ресурсов организма в случае необходимости, а парасимпатический отдел выполняет энергосберегающую функцию, обеспечивая экономность наших трат.

Чтобы лучше понять логику работы вегетативной нервной системы, следует перенестись в прошлое – как минимум на 40–50 тысяч лет назад, когда формировался человеческий организм. Предположим, первобытный человек увидел в зарослях кустарника саблезубого тигра и испугался, что активировало его симпатическую систему и надпочечники, выделяющие адреналин. В результате произошло перераспределение крови, которая из кожи и внутренних органов перешла к сердцу и скелетным мышцам, подготавливая их к бегству или обороне, бронхи расширились, чтобы доставлять больше кислорода, зрачки увеличились в диаметре, чтобы пропускать больше света, желудок и кишечник затормозили свою работу, чтобы не мешать отражению атаки, кожные железы выделили пот, чтобы тело могло выскользнуть из лап хищника, волосы стали дыбом, чтобы испугать агрессора, печень начала расщеплять гликоген, выделяя в кровь дополнительное количество глюкозы – основного поставщика энергии и т. д.

Если враг силен, то лучшей стратегией будет бегство, и предположим, что нашему предку при помощи активной работы симпатического отдела удалось убежать от тигра и забраться на дерево. (Кстати, в жизни нередко встречаются случаи, когда, спасаясь от злой собаки, обычные нетренированные люди с ходу одолевают двухметровые заборы и взбираются на телеграфные столбы, чего потом не могут сделать в спокойном состоянии.) При этом симпатический отдел не интересует, какой ценой далось спасение или победа, главное – достижение полезного результата (в данном случае – спасение жизни).

Но после того как беда миновала, наступает черед парасимпатического отдела, задачей которого является восстановление щедро потраченных запасов организма. Парасимпатический отдел уменьшает потребление кислорода, восстанавливает нормальную деятельность пищеварительной системы и способствует удалению продуктов обмена веществ, а также — сну и отдыху после ратных и иных трудов.

Важно отметить, что, хотя жизнь людей кардинально изменилась за последние тысячелетия и саблезубые тигры и пещерные медведи перекочевали из близлежащих кустов в палеонтологические музеи, наша вегетативная система отвечает на страх таким же образом, как и у наших далеких предков, — то есть, мягко говоря, неадекватно ситуации. Ну какая, скажите, польза студенту, входящему на экзамен, в том, что у него от страха многократно усилилась энергетика организма и он может сделать стойку на руках прямо на столе профессора или, убегая от экзаменатора, пробежать стометровку за одиннадцать секунд? Если не затормозить вовремя реакцию страха, то дальше работа вегетативной системы происходит автоматически (потому ее и назвали автономной) и она будет только мешать преодолению социальных страхов, дезорганизуя мышление, и мешать выбору действительно оптимальной стратегии поведения.

Хотя человечество и имеет многовековой опыт наблюдения за реакциями людей, испытывающих страх и тревогу, тем не менее первые научные публикации по изучению влияния страха на организм относятся только к началу XX века. В 1911 году было показано, что при воспоминании о каком-либо эмоционально окрашенном событии дыхание у испытуемых становилось частым и глубоким. В других опытах исследователи вызывали у людей испуг с помощью специального стула, который опрокидывался назад, когда испытуемый на него садился. При этом отмечалось замедление дыхания и учащение сердечного ритма. Таким образом, было показано, что сильное и длительное ощущение страха сопровождается учащением дыхания, а внезапный испуг — его «урежением». В 1928 году Нэнси Бэйли испытывала на своих товарищах-студентах действие следующих раздражителей: они прослушивали рассказ о том, как в море тонул скот; держали в руке горящую спичку до тех пор, пока она не начинала обжигать пальцы; затем в четырех футах от них стреляли из револьвера, заряженного холостым патроном, который давал особенно громкий звук, а некото-

рым этот револьвер вручали, чтобы стреляли они сами. На основании субъективного отчета испытуемых и анализа физиологических реакций Н. Бэйли также пришла к выводу, что существует страх двух типов: испуг от неожиданности и страх, обусловленный пониманием ситуации.

В Воронежском центре экспериментальной медицины и безопасности жизнедеятельности совместно с к. м. н. Е. И. Ивлевой мы проводили исследования, в рамках которых помогали людям избавляться от различных страхов – перед собаками, пауками, темнотой и пр. Чтобы ослабить или вовсе уничтожить страх, человеку сначала требовалось в мельчайших подробностях мысленно воссоздать ситуацию, которая вызывала отрицательные эмоции, а уж потом при помощи специальной психотерапевтической методики ему давались силы и энергия для преодоления страха. Оказалось, что, когда человек вспоминал о пугающем событии, его тело реагировало так, как будто источник опасности находился рядом, – сердце учащало свой ритм, возрастало кровяное давление, усиливалось напряжение мышц, и учащалось дыхание.

С развитием науки ученые получали в свои руки все новые приборы для исследования тайн тела. В начале века французский доктор С. Фере и русский физиолог Тарханов, используя различные методики, независимо друг от друга обнаружили, что при страхе человеческая кожа изменяет свои электрические свойства. Так была открыта кожно-гальваническая реакция (КГР), которая является одной из главных составляющих *детектора лжи*, на самом деле позволяющего определять не степень правдивости подозреваемого в совершении какого-либо преступления, а всего лишь – уровень его страха. Подробнее о принципе работы детектора лжи будет рассказано ниже, пока же можно отметить, что тело гораздо более правдиво, чем сознание, – как бы ни храбрился человек, его организм своими реакциями однозначно покажет, что он боится.

Вообще следует отметить, что взаимосвязь между эмоцией страха и состоянием внутренних органов многообразна и неоднозначна. С одной стороны, страх и тревожные мысли неблагоприятно сказываются на работе наших органов, а с другой – нарушения в работе внутренних органов, в свою очередь, могут вызывать приступы страха. При некоторых состояниях, например при ипохондрическом неврозе, эти взаимные влияния приобретают характер «порочной связи», когда тревожные, навязчивые мысли о

возможных заболеваниях нарушают нормальную жизнедеятельность внутренних органов, что через систему наших внутренних чувствительных датчиков – *интеррецепторов* еще больше дезорганизует психику больного. Чем хуже его настроение, чем более мрачные мысли его одолевают, чем больше он боится возможных неблагоприятных последствий своей болезни, тем больше нарушается слаженная дотоле деятельность организма. Как писал в своей книге «Трудные больные» румынский врач А. Пэунеску-Подяну, «тревога, повернутая в сторону физического здоровья, поддерживаемая беспрерывно и преувеличиваемая самыми малыми недомоганиями, ощущаемыми изо дня на день больным, добавляет смутный, неопределенный, но стойкий страх перед тяжестью страданий, перед возможными осложнениями, последствиями заболевания и, главным образом, перед его неизлечимостью».

Важным моментом в понимании двусторонней связи между состоянием внутренних органов и эмоциями являются идеи американского психолога Уильяма Джеймса, считавшего, что эмоции первоначально рождаются не в глубинах нашего мозга, а на периферии организма. Согласно его гипотезе, воздействия внешней среды автоматически вызывают определенные сдвиги во внутреннем состоянии организма, а уже потом мозг присваивает этим изменениям «ярлык» соответствующей эмоции. Так, например, вид незнакомого человека в темной аллее может вызвать замирание сердца и потливость. Мозг начинает воспринимать эти сигналы от внутренних органов и в какой-то миг внезапно осознает: если моё тело реагирует так, значит, я, вероятно, испуган. Таким образом, по Джеймсу, мы ощущаем радость *потому*, что смеемся, печальны *потому*, что плачем, и боимся *потому*, что дрожим. Такое заявление на первый взгляд кажется необоснованным, но гипотеза Джеймса порой находит убедительное подтверждение в жизни!

В амстердамском аэропорту в 1995 году я наблюдал огромный неоновый шар, по которому бегали разноцветные огоньки, складывавшиеся в буквы: «Хи-хи-хи ... Ха-ха-ха». Когда люди, которые боялись летать на самолетах, смотрели на этот шар, их страх уменьшался.

Не верите? Тогда попробуйте изобразить на лице улыбку, а потом подумать о чем-то страшном. После этого оцените свое состояние.... Гарантирую, что ваш страх будет меньше обычного, ибо наше тело не может улыбаться и бояться одновременно: две противоположные эмоции взаимно нейтрализуют друг друга.

2.3 ВНЕШНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРАХА

Руки его были ужасно слабы, самому ему слышалось, как они, с каждым мгновением, все более немели и деревенели. Он боялся, что выпустит и уронит топор... Вдруг голова его как бы закружилась.

Ф. Достоевский.
«Преступление и наказание»

Узнать испуганного человека даже в огромной толпе нетрудно: о том, что он испытывает, лучше всяких слов вам расскажет выражение его лица. Психолог М.Литвак пишет в одной из своих книг: «Мимика испуганного человека хорошо знакома: брови почти прямые и несколько приподняты, глаза широко раскрыты, губы напряжены и слегка растянуты, рот приоткрыт и имеет эллиптическую форму. Он может озираться по сторонам, убегать от объекта страха или застыть в неподвижности».

А вот как описывает Ф. Достоевский в романе «Преступление и наказание» поведение до смерти испуганного человека, подчеркивая нарушение нормальной деятельности мышечной системы: «Среди комнаты стояла Лизавета, с большим узлом в руках, и смотрела в оцепенении на убитую сестру, вся белая как полотно и как бы не в силах крикнуть. Увидев его выбежавшего, она задрожала как лист, мелкой дрожью, и по всему ее лицу побежали судороги, приподняла руку, поднесла ее к лицу, раскрыла было рот, но все-таки не вскрикнула и начала задом отодвигаться назад. Смотря на него, но еще не крича, точно ей воздуху недоставало, чтобы крикнуть».

В середине XIX века вышла работа французского ученого Дюшена «О механизме человеческой физиогномики», в которой впервые была научно доказана неопровержимая связь между сокращениями отдельных мышц лица и определенными эмоциями. Дюшен раздражал электрическим током те или иные мимические мышцы и в результате получал выражение страха, радости или печали. Он установил, что страх проявляется сокращением лобной мышцы и подкожной мышцы шеи, ужас выражается напряжением вышеназванных мышц, а кроме того, опусканием нижней челюсти.

Кстати, выражение лица при страхе исследовал еще Чарлз Дарвин, который, как оказывается, помимо теории эволюции занимался массой других проблем — например, изучал дождевых

червей и даже находил в этом особую прелесть. Посмотрите, как образно, ярко и вместе с тем по-научному четко в 1896 году ученый описывал состояние страха:

«Испуганный человек сначала останавливается как вкопанный, без движения и без дыхания, или припадает к земле, как бы инстинктивно стремясь уйти от увиденного. Сердце бьется сильно и быстро, трепещет или «стучит в ребра»; однако сомнительно, чтобы оно в это время работало более эффективно, чем обычно,



Опыты Дюшена по «механическому» воспроизведению эмоций

т. е. посылало больше крови во все части тела, поскольку лицо становится таким бледным, как при начинающемся обмороке. Эта бледность кожи, по-видимому, объясняется тем, что вазомоторный центр поражается таким образом, что обусловливает сужение небольших артерий кожи. То, что на кожу оказывает сильное влияние состояние страха, мы видим на блистательном и необъяснимом примере, когда из нее немедленно выступает пот. Эта экссудация тем более примечательна, что кожа остается холодной; отсюда название «холодный пот»; в то же время потовые железы обычно приводятся в действие, когда поверхность кожи нагревается. Волосы поднимаются, а поверхностные мышцы дрожат. В связи с нарушенной работой сердца дыхание ускоряется. Нарушается функция слюнных желез; рот становится сухим и часто то открывается, то закрывается. Я также заметил, что при небольшом

страхе появляется сильное желание зевать. Одним из самых выраженных симптомов является дрожание всех мышц тела, это прежде всего заметно на губах. По этой причине, а также из-за сухости во рту голос становится хриплым или неотчетливым, а иногда пропадает совсем...

По мере того как страх усиливается, превращаясь в муку ужаса, мы замечаем, как под влиянием очень сильных эмоций возникают разнообразные явления. Сердце бьется очень сильно или может отказать и наступает обморок, отмечается смертельная бледность, дыхание затруднено, крылья носа сильно расширены, губы совершают судорожные глотательные движения, наблюдается тремор ввалившихся щек, «задыхающиеся» и «ловящие воздух» движения гортани. Неприкрытые и навыкате глазные яблоки фиксированы на объекте, внушающем ужас, или беспокойно вращаются из стороны в сторону. Зрачки ненормально расширены. Все мышцы тела становятся жесткими или совершают судорожные движения. Кисти рук попеременно сжимаются и разжимаются. Руки могут быть вытянуты, как бы для того, чтобы отвести страшную опасность, или могут охватывать голову... В других случаях обнаруживается сильное и не поддающееся контролю стремление к немедленному бегству, и оно так сильно, что самые смелые солдаты поддаются внезапной панике».

Красиво, не правда ли? Даже читать такое страшновато, не то что испытать «на собственной шкуре»....

Бывший разведчик В. Суворов в книге «Очищение» приводит свое описание человека, испытывающего страх: «Испуганный человек много и быстро говорит, он озирается, оглядывается, все тело подвижно, а руки как бы ищут для себя занятие. Испуганный человек теребит в руках шапку, крутит пуговицы, грызет ногти, поглядывает на часы, постоянно что-то ищет в карманах». Может быть, такая картина кажется излишне утрированной, но главное подмечено точно – избыточная и непроизводительная активность нервной системы.

Всем известно такое выражение: «коленки дрожат от страха». Народная мудрость отметила в нем тот факт, что при сильном страхе нарушается нормальная координация деятельности мышечной системы, повышается тонус скелетной мускулатуры, а движения теряют плавность, становятся «дергаными» и чрезмерно напряженными. Появляется мелкая дрожь, которую ученые называют *тремор*. С помощью специального прибора – тремометра, можно определять степень напряженности мышц, а значит, делать определенные выводы о выраженности страха. Такие исследова-

ния проводились мною при изучении синдрома экзаменационного стресса — явления, знакомого каждому человеку. Учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, зажатость в груди, пересохший язык и противная дрожь в коленках — кому не знакомо это состояние, возникающее перед дверью аудитории, за которой вас ждут экзаменационные билеты? Наши исследования показали, что организм реагирует на экзамен так же бурно, как на реальную опасность для здоровья, хотя речь здесь идет не о биологическом, а лишь о социальном благополучии человека. Казалось бы — ну, в худшем случае, получишь двойку — что страшного? Не расстреляют же тебя за это? Так нет, наше тело реагирует точно так же, как если бы нам грозила смертельная опасность. При этом возникает ряд «порочных кругов», затрудняющих выход из стрессового состояния. Один из них связан с мышцами. Известно, что моторные зоны коры больших полушарий и скелетная мускулатура оказывают друг на друга стимулирующее влияние по типу положительной обратной связи. Поэтому чем больше возбужден человек, тем больше напряжение его мышц. Это, в свою очередь, усиливает поток информации от чувствительных датчиков, расположенных в мышцах и сухожилиях, обратно в мозг, что еще больше возбуждает его. Разорвать этот круг можно двумя способами: или с помощью дозированных физических упражнений, направив мышечную активность по более адекватному пути, или же, наоборот, используя приемы мышечной релаксации. Мои исследования показали, что применение методов аутогенной тренировки, сочетающих элементы психического и мышечного расслабления, значительно снижает уровень экзаменационного стресса и страха перед предстоящими испытаниями. Если же сочетать аутотренинг с приемами нейролингвистического программирования, придающими человеку дополнительные психологические и энергетические ресурсы, то вместо привычного страха во время экзамена он будет испытывать лишь бодрость и некоторое возбуждение, подобное состоянию, которое в спорте обозначается как «спортивная злость», но только с положительным эмоциональным оттенком.

Когда причина, вызвавшая сильный страх, исчезает, наш организм еще долго не может «прийти в себя», так как выделившиеся гормоны и другие биологически активные вещества еще долго циркулируют в крови, оказывая на органы свое действие. Для иллюстрации вновь обратимся к Ф. Достоевскому, когда тот описывает поведение Раскольникова после убийства: «Наконец вот и переулок, он повернул в него полумертвый — тут он был наполо-

вину спасен и понимал это: меньше подозрений, к тому же здесь народ сильно сновал, и он стирался в нем как песчинка.

Но все эти мучения до того его обессилили, что он едва двигался. Пот шел из него каплями, шея была вся смочена.

— Ишь, нарезался! — крикнул кто-то ему, когда он вышел на канаву».

Писатель точно подчеркнул «последействие страха»: мышечную слабость и обильное потоотделение. На «реакцию отдачи» после сильных отрицательных эмоций, вплоть до полного оцепенения, обращали внимание и другие авторы, например Уолтер Лорд, собиравший свидетельства людей, спасшихся после катастрофы «Титаника». Он обратил внимание на то, что у людей не было сил даже разговаривать:

«Самым же странным было молчание. Едва ли кто вымолвил хоть слово. Все отметили этот факт, и у всех нашлось ему объяснение. Преподобный П.М.Хоуквез, пассажир «Карпатии», считал, что люди пережили слишком большие ужасы и не могли говорить. Капитан Ростron полагал, что заботы настолько поглотили всех, что было не до разговоров. Лоренс Бизли думал, что не оцепенение и не занятость были причиной молчания, а слишком большие масштабы случившегося, которые просто не укладывались в сознании людей».

2.4 «ХИМИЯ» СТРАХА

— Теперь мы к миру спустимся слепому, —
Так начал, смертно побледнев, поэт, —
Мне первому идти, тебе — второму.
И я сказал, заметив этот цвет:
— Как я пойду, когда вождем и другом
Владеет страх, и мне опоры нет?
— Печаль о тех, кто скован ближним кругом, —
он отвечал, — мне на лицо легла,
И состраданье ты почел испугом.

Данте. «Божественная комедия»

В бессмертной поэме великого Данте Алигьери, написанной 700 лет назад, отмечена интересная особенность человеческого организма: достаточно непохожие по характеру эмоции — страх и печаль — внешне проявляются одинаковым способом: сужением

кровеносных сосудов кожи. Ученым-физиологам пришлось затратить немало усилий и поставить огромное количество самых изощренных экспериментов, пока они не разобрались в основных принципах и механизмах протекания эмоциональных реакций.

То, что страх вызывает сужение кровеносных сосудов кожи, людям было известно с античных времен, и писатели издавна использовали изображение этой реакции для придания дополнительной остроты ситуации — так, например, как это сделал А. Дюма в романе «Граф Монте-Кристо». Перед автором стояла непростая задача — убедительно показать читателю, что королевский прокурор смертельно испугался того, что из-за письма Наполеона к отцу его карьера пойдет прахом. Для достижения драматической ситуации в конце сцены великий романист несколькими штрихами при помощи «бледных губ», «дрожащих рук» и «пылающих глаз» показывает весь ужас, охвативший прокурора, и его отчаянную решимость скрыть страшную для него тайну:

«Если бы гром обрушился на Вильфора, он не поразил бы его таким быстрым и внезапным ударом: он упал в кресло, с которого привстал, чтобы взять связку с бумагами, захваченными у Данте-са, и, лихорадочно порывшись в них, вынул роковое письмо, устремив на него взгляд, полный невыразимого ужаса.

— Господину Нуартье, улица Кок-Эрон, номер тринадцать, — прошептал он, побледнев еще сильнее.

— Точно так, — сказал изумленный Дантес. — Разве вы его знаете?

— Нет, — быстро ответил Вильфор, — верный слуга короля не знается с заговорщиками.

— Стало быть, речь идет о заговоре? — спросил Дантес, который, после того как уже считал себя свободным, почувствовал, что дело принимает другой оборот. — Во всяком случае, я уже сказал вам, что ничего не знал о содержании этого письма.

— Да, — сказал Вильфор глухим голосом, — но вы знаете имя того, кому оно адресовано?

— Чтобы отдать письмо лично ему, я должен был знать его имя.

— И вы никому его не показывали? — спросил Вильфор, читая письмо и все более и более бледнея.

— Никому, клянусь честью!

— Никто не знает, что вы везли письмо с острова Эльба к господину Нуартье?

— Никто, кроме того, кто вручил мне его.

— И это еще много, слишком много! — прошептал Вильфор.

Лицо его становилось все мрачнее по мере того, как он читал: его бледные губы, дрожащие руки, пылающие глаза внушали Дантесу самые дурные предчувствия».

В дальнейшем ученые установили, что побледнение лица при страхе вызывается особым веществом — адреналином, которое вырабатывается в надпочечниках, однако проблема состояла в том, что эти железы задействуются не только в ситуациях, опасных для жизни, но и при других стрессовых реакциях, связанных с воздействиями любых раздражителей, если они достаточно сильны. Например, ученым долго не удавалось отделить реакцию организма при страхе от реакций при гневе или ярости, так как подобные эмоциональные состояния очень трудно моделировать в лабораторном эксперименте.

Впервые это сделал Альберт Экс в 1953 году. Он оценивал реакцию сердечно-сосудистой, кожной, дыхательной и мышечной систем. Для того чтобы заставить своих испытуемых сначала рассердиться, а затем испугаться, Экс прибегал к сложным хитростям, и это позволяло ему воспроизводить ситуацию повторно.

Якобы для изучения «гипертонии» отобрали 43 здоровых испытуемых. Человеку прикрепляли несколько электродов и объясняли, что от него требуется лишь одно — лежать спокойно, в то время как медсестра будет один раз в минуту измерять у него давление. Затем испытуемому как бы между прочим сообщалось, что сотрудник, обычно ведущий регистрацию показателей, заболел и что его заменяет человек, которого недавно выгнали за некомпетентность и дурной нрав. После короткого периода покоя, в течение которого регистрировались все показатели, этот подставной оператор кричал из соседней комнаты, что с записью что-то не ладится. Тогда они менялись местами с экспериментатором, и подставной оператор начинал оправдывать свою репутацию несносного человека. Он критиковал медсестру, грубо толкал испытуемого, «проверяя контакты», саркастически замечал ему, что все не ладится из-за него, поскольку он опоздал на обследование. Всего за пять минут он успевал обвинить испытуемого в том, что тот не пытается способствовать успеху обследования, что он шевелится, когда надо лежать спокойно, — словом, во всем, в чем только мог. Затем возвращался экспериментатор и извинялся за грубость своего помощника. С помощью этой хитрости успешно вызывали ярость испытуемых. Некоторые из них говорили, что «этому типу следовало бы дать по физиономии».

Затем, после перерыва для отдыха, у испытуемых вызывали другую эмоцию – страх. Теперь испытуемому на мизинец подавали удары электрического тока, силу которого постепенно повышали до появления жалоб. Экспериментатор инсценировал тревогу, метался по комнате, предупреждал испытуемого, чтобы тот ради своей же безопасности лежал не шевелясь. Это представление продолжалось еще пять минут – в один из моментов экспериментатор даже нажимал кнопку, отчего по комнате сыпались искры. Нет надобности говорить, что угроза случайной гибели на электрическом стуле вызывала у испытуемых страх. Один из них все время кричал: «Снимите, пожалуйста, провода! Помогите мне!» Другой молился, тогда как третий позже философски рассказывал: «Каждый из нас когда-то должен умереть. Я решил, что черед пришел».

В результате этих экспериментов было выяснено, что в разных состояниях организм вырабатывал хоть и очень похожие, но все-таки отличающиеся по строению вещества: адреналин – при страхе и норадреналин – при ярости.

В романе Данила Корецкого «Оперативный псевдоним» есть эпизод, в котором описывается состояние человека, столкнувшегося со смертельной опасностью. В нем писатель, будучи сам полковником милиции, с психологической точностью описал изменения сознания, происходящие во время сильного страха:

«Второй киллер давил неподдающийся спуск, пока не понял, что затвор находится в заднем положении, свидетельствуя о том, что магазин пуст. А девятимиллиметровый ствол «макарова» смотрел ему прямо в глаза и расширялся: так реагирует обостренное сознание на неминуемую смерть».

Почему же в преддверии смерти расширялся ствол пистолета? Этому есть объективная причина – в состоянии сильного стресса надпочечники человека выбрасывают в кровь огромное количество адреналина, который расширяет зрачки. Поэтому у напуганного чем-то человека глаза «бездонные», расширенные от ужаса. Тогда в глаза проникает больше света (а значит, и информации), но качество изображения при этом снижается. Это напоминает процесс фотографирования: при слабом освещении следует полностью открыть диафрагму объектива, получая выигрыш в освещенности за счет потери глубины резкости. Но природа сознательно идет на потери в мелочах, стараясь выжить любой ценой.

А вот как описывал эту же реакцию Стефан Цвейг в рассказе о карманном воришке, пойманном за руку на месте преступления:

«Мы по-прежнему стояли рядом, скованные друг с другом железным кольцом страха. Наконец, я обрел силу хоть немного повернуть голову и взглянуть на него. И в тот же миг он взглянул на меня. Глаза наши встретились. «Пожалей, пожалей, не выдавай меня!» — казалось, молили его выцветшие, маленькие глаза, страх его затравленной души, извечный страх всякой земной твари глядел из расширенных зрачков, и усики жалобно вздрагивали. Я увидел ясно только его широко открытые глаза, лицо заслонил такой безмерный страх, какого я ни до того ни после не видал ни на одном лице. Мне стало невыразимо стыдно, что человек смотрит мне в глаза таким рабьим, таким собачим взглядом, словно я властен над жизнью и смертью, и его страх я воспринял как унижение и смущенно отвел глаза».

Еще один важный симптом, который сопутствует страху, — это нарушение сна. Человек, который в течение более или менее длительного времени испытывает тревогу или сильный страх, плохо засыпает, и сон его, как правило, поверхностный, ему часто снятся кошмары, связанные с фабулой его опасений. Бессонница, сопровождающая страх, хорошо описана в документальной книге Леопольда Треппера «Большая игра». В ней рассказывается о событиях конца 30-х годов, когда над многими людьми в СССР нависла угроза ареста и гибели. Л. Треппер пишет о своем знакомом Даниэле Авербухе, который был послан на Ближний Восток для содействия развития коммунистического движения и со временем стал в Компартии Палестины одной из главных фигур. Сына Авербуха арестовали по обвинению в причастности к заговорщической группе, стремившейся убить Сталина. Его сослали в лагерь, где он умер. Также арестовали брата Даниэля Авербуха. Далее он пишет: «...Мария, супруга Авербуха, переселилась к своему брату Эпштейну, тогда заместителю наркома просвещения. Они жили с предчувствием неминуемого ареста, не ложились спать до двух-трех часов утра. Брат Марии первым не выдержал напряжение, его нервы сдали, он совсем лишился сна, бегал по квартире и кричал:

— Господи, боже мой, узнаем ли мы когда-нибудь, за что же все-таки нас хотят арестовать?

Он так никогда этого и не узнал. Его забрали на рассвете, увели, и ночь сомкнулась над ним. ... Этот мрачный период оста-

вил в моей памяти неизгладимые воспоминания... По ночам в нашем университете, где жили товарищи из всех стран, мы бодрствовали до трех часов утра, ибо именно в это время автомобильные фары, пронзая тьму, шарили по фасадам домов...

– Вот они! Вот они!

Когда раздавались эти возгласы, по всем комнатам пробегала волна тревоги. Ошалевшие от дикого страха, мы украдкой подглядывали – где остановятся машины НКВД.

– Это не за нами, они проехали к другому концу здания!

С трусливым чувством облегчения на одну эту ночь мы погружались в беспокойный полусон, и нам мерещились высокие стены и решетки. В других случаях, едва дыша, мы прислушивались к стуку шагов в коридоре, неспособные пошевельнуться и словно загипнотизированные нависшей над нами угрозой.

– Идут!

Мы слышали нарастающий шум – глухие удары о стены, крики, хлопанье дверьми...

– Прошли мимо! Но что будет завтра?!»

2.5 ЧТО ОЩУЩАЕТ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫМ ОВЛАДЕВАЕТ СТРАХ?

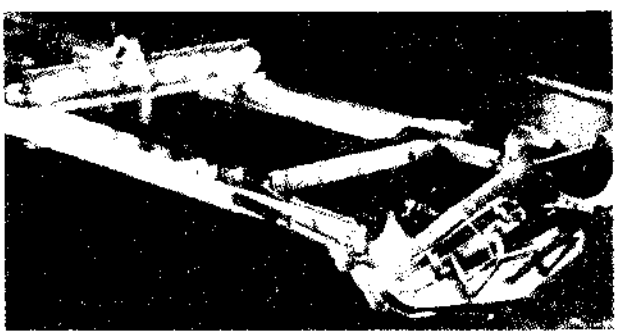
Страх крепко сжимал меня в своих холодных объятиях. Волосы мои стали дыбом, с лица струился холодный пот, хотя я и верил, что это была галлюцинация.

А. П. Чехов.
«Страшная ночь»

В предыдущих разделах мы описали внешние проявления страха и процессы, протекающие при этом в организме. Это, так сказать, объективные показатели, которые можно наблюдать со стороны или зафиксировать научными приборами. Но существует и вторая сторона этого явления – субъективные переживания, которые испытывает испуганный или боящийся чего-то человек, а эти психологические переживания как раз и составляют «центральный стержень» страха, без которого последний становится лишь физиологической или биохимической реакцией. Интересно, что зачастую степень опасности того или иного фактора, угрожаю-

щего организму, совершенно незначительна, а переживания страха очень сильны. Бывает и наоборот, когда опасность налицо, а страха почти нет. Первый вариант несоответствия между угрозой и реакцией на нее можно проиллюстрировать мемуарами космонавта Е. Хрунова:

«У нас был такой случай. Врачи отчисляют из отряда космонавтов нашего товарища. В чем дело? Он прошел строгий медицинский отбор, прежде чем попасть в отряд. Вместе со всеми трени-



Тренировка космонавтов на центрифуге

ровался, причем показывал хорошие результаты. Но тренировки на центрифуге его срезали. Где-то в процессе подготовки парень сдал. Страх – боязнь активных ускорений – стал у него паническим.

Бывало, едем на тренировку, еще добрых полчаса езды, а он притихает, сердце частит. А когда видит круглое здание этого стенда, да еще когда врачи начинают проводить предтренировочный осмотр, у него частота пульса поднимается до 110–120 ударов в минуту.

Врачи и психологи применяли все виды воздействия – никакого результата. Тогда они пошли на психологический эксперимент. Его осмотрели, дали инструктаж, надели датчики, посадили в кабину центрифуги. Все шло, как при обычной тренировке, только с одной разницей – центрифуга стояла на месте. Показатели физиологических функций нашего товарища лезли вверх. Частота пульса дошла до 170 ударов в минуту – больше, чем у Алексея Леонова при выходе в открытый космос. Пришлось товарищу распрощаться с космосом. Из-за чего? Потому что он боялся центрифуги? Да, и из-за этого, но больше потому, что на какой-то определенной ступени подготовки не смог победить самого себя».

Сейчас трудно дать исчерпывающее объяснение данному факту, но несомненно то, что столь неадекватная реакция не могла возникнуть случайно. Ей предшествовал какой-то конкретный неприятный случай, произошедший с данным космонавтом на центрифуге. Может быть, на одной из первых тренировок он потерял сознание, может быть — его сильно стошнило или стало плохо с сердцем. Только в результате такого сочетания у него образовался условный рефлекс, усиленный богатым воображением. Этот человек должен был сразу же рассказать о случившемся врачу и последующие тренировки проводить в «более мягком» режиме, чтобы разрушить образовавшуюся *временную связь* (этим термином И.П.Павлов обозначал связь между отделами мозга, участвующими в образовании условного рефлекса. — *Прим. авт.*). Однако этого сделано не было. Возможно, что он испугался, что его отстранят от тренировок и сделают соответствующую запись в личной карточке. Когда на одно место в космическом корабле существуют десятки претендентов, каждая мелочь может стать решающей. В общем, он промолчал и решил справиться собственными силами, но не рассчитал их или же недооценил силу своей фантазии. На последующую тренировку он уже, вероятно, ехал с легкой дрожью и тревожными мыслями: «А вдруг тот случай повторится?» Мы уже говорили, что наше подсознание весьма чутко реагирует на такую тревогу и с готовностью реализует нежелательные сценарии. Через несколько тренировок должен был образоваться классический «порочный круг», когда страх все больше провоцировал вегетативные реакции, а они, согласно концепции У. Джеймса, еще больше «подстегивали» страх.

К сожалению, в те годы еще не была создана концепция нейро-лингвистического программирования, и советские психологи не имели тогда надежных инструментов для лечения подобных страхов. В наше время у этого человека был бы шанс преодолеть свою боязнь вращения на центрифуге и остаться в отряде космонавтов.

Беседуя с людьми, чья профессия связана с риском для жизни, я обратил внимание, что на сознательном уровне они лишь в небольшой степени испытывают страх и крайне редко признаются в этом себе или другим. Эмоции, которые можно было бы идентифицировать как страх, обозначаются ими другими словами: «волнение», «мандраж», «напряжение». В этом проявляется феномен психологической защиты, которая стремится оградить сознание от

сверхсильных эмоций. Однако, как установил З. Фрейд, сильные негативные переживания не исчезают бесследно, они лишь вытесняются в нижние уровни психики и проявляются в виде снов. Так, у бойцов ОМОНа, принимавших участие в боевых действиях в Чечне, переживания военного времени «всплывают» в снах. Как правило, это выражается в ощущении беспомощности, которое охватывает человека в критической ситуации: один боец рассказывал мне, что порою во сне он стреляет в чеченца, а тот все бежит на него и никак не падает. Другой говорил, что в одном страшном сне он стрелял во врага, а пули из его автомата летели так медленно, что их приходилось «подталкивать руками». Третьему человеку снилось, что в критический момент боя его автомат «стал разваливаться на части – в сторону отлетел затвор, потом пружины, потом отвалился ствол...». Так подсознание этих людей, перенесших на войне сильнейшие эмоции, многократно проигрывает опасные ситуации, выстраивая соответствующую психологическую защиту.

Так как большинство людей не любит рассказывать о своих страхах, то найти информацию о субъективных переживаний людей в критических ситуациях оказывается весьма трудно. Однако, когда страх достигает критического порога и становится препятствием для нормальной жизни, людям приходится обращаться к врачу и подробно рассказывать о своих переживаниях. Поэтому для лучшего понимания, что ощущает человек при сильном страхе, есть смысл обратиться к трудам психиатров, где подробно описано состояние людей, испытывавших страх или тревогу по поводу тех или иных событий. Иллюстрацией может служить следующий клинический пример из книги М. Коркиной, Н. Лакосиной и А.Личко:

«Больной с кардиофобией, оставшись один в квартире, подумал, что он один и никто ему не поможет, если станет плохо с сердцем. Сразу же возникли сердцебиение и неприятные ощущения в области сердца, казалось, что сердце то бьется, то останавливается. Больной покрылся холодным потом, пальцы казались посиневшими, он решил, что умирает, выскочил на улицу полуодетым и в страхе пробежал около километра до поликлиники. Как только вступил на ее порог, страх исчез, и появилось критическое отношение к случившемуся. Врачу с юмором говорил: «Думал, что инфаркт, а бежал с такой скоростью, не жалея сердца»».

Этот пример очень показателен: на пике переживаний, когда

страх охватывает все сознание человека, последний теряет способность к нормальному логическому мышлению и адекватным действиям. Особенность переживаний больных связана с характером *фобии* (навязчивого страха). Например, больные *клаустрофобией* (боязнь небольших замкнутых пространств), попадая в указанные места, испытывают чувство тревоги и страха, сопровождающееся выраженной вегетативной симптоматикой (одышка, сердцебиение, тошнота, холодный пот, обмороки и т. п.), что заставляет их всячески избегать этих ситуаций (им приходится подниматься по лестнице на 12-й этаж дома, идти пешком больше часа вместо 5-минутной поездки в метро и т. д.).

Тот факт, что страх нарушает нормальную работу мышления человека, был отмечен многими писателями, и примеры подобных явлений часто встречаются в русской и зарубежной литературе. Возьмем, к примеру, отрывок из «Преступления и наказания», где Ф. Достоевский описывает переживания Раскольникова:

«Страх охватывал его все больше и больше, особенно после этого второго, совсем неожиданного убийства. Ему хотелось поскорее убежать отсюда. И если бы в ту минуту он был в состоянии правильно видеть и рассуждать, если бы мог только сообразить все трудности своего положения, все отчаяние, все безобразие и всю нелепость его, понять при этом, сколько затруднений, а может быть злодейств, еще остается ему преодолеть и совершить, чтобы вырваться отсюда и добраться домой, то очень может быть, что он бросил бы все и тотчас пошел бы сам на себя объявить, и не от страху даже за себя, а от одного только ужаса и отвращения к тому, что он сделал».

Надо отметить, что мышление дает сбой не только в столь экстремальных ситуациях, но и при менее выраженных эмоциональных состояниях, сопровождающих фобические синдромы. При этом больные фобиями легко соглашаются с убеждениями врача о нелепости их страхов, однако преодолеть их не могут и часто все свое поведение подчиняют «борьбе» с ними. Иллюстрацией этому может служить наблюдение известного советского психиатра С. Давиденкова: «Один наш больной, боявшийся рукопожатия и высоты, соглашался, что нет никакого риска, если в комнате открыто окно, однако на всякий случай, «чтобы нечаянно не выброситься из окна», предпочитал на ночь привязывать себя к кровати».

Если у человека развилась фобия, то жизнь его может сильно осложниться. Так как справиться «напрямую» со своими страхами человек не может, то он ищет «окольные» пути, например разра-

батывает специальные «ритуалы», которые должны помочь ему эти страхи ослабить. Проблема состоит только в том, что со временем эти «ритуалы» тоже приобретают характер навязчивости и избавиться от них потом бывает очень трудно.

Известный советский психиатр П. Ганнушкин писал про ритуалы: «Подобные приспособления часто настолько выдвигаются на первый план, что не только для окружающих, но и для самого больного закрывают первоначальный источник навязчивого страха. Так, например, боязнь загрязнения естественно ведет к потребности очиститься, смыть грязь; эта потребность ведет к постоянным омовениям, причем мытье рук постепенно начинает приобретать самостоятельное значение: больной моет руки уже не потому, что боится грязи, а вследствие потребности выполнить привычное действие. Невыполнение последнего теперь уж само по себе вызывает чрезвычайно неприятное чувство какого-то очень важного упущения, наполняющее больного новым страхом вторичного порядка. Подобных ритуалов постепенно накапливается так много, что весь день больного целиком заполняется заботами об их выполнении и совсем не остается времени для продуктивной работы».

А. Снежневский приводит клинический случай проявления защитных ритуалов: «Больной, страдающий навязчивым страхом смерти близких, уходя из дома, три раза оглядывается на окна своей квартиры. Это движение устраняет возможное несчастье. При чтении книги он пропускает 9-ю и 32-ю страницы: цифры соответствуют возрасту дочери и жены, и пропуск указанных страниц предохраняет их от смерти. Для успеха своего дела он по пути в учреждение обязательно находит и поднимает валяющийся на тротуаре окурок и всю дорогу держит его в руке: это предупреждает неудачу».

По мнению С. Давиденкова, имеется незаметный переход сложных ритуальных действий при фобиях к распространенным среди здоровых людей разного рода приметам, суевериям, вроде необходимости 3 раза плюнуть, постучать по дереву, чтобы не случилось какого-либо несчастья, пойти по другому пути, если дорогу перебежала черная кошка и т. д. Этот ученый подчеркивает, что, несмотря на свою нелепость, ритуалы прекрасно достигают цели, так как приносят больным успокоение от страха, ощущение, что выполнением ритуальных действий они хотя бы на время отвели от себя угрозу.

2.6 ПОВЕДЕНИЕ ПРИ СТРАХЕ

Страх то придает крылья ногам, то приковывает их к земле.

М. Монтень

Страх кардинально меняет обычное поведение человека: он может оцепенеть или начать буйствовать, потерять дар речи или стать необычайно говорливым, проявить недюжинную силу или почувствовать необычайную слабость. При этом в каждой конкретной ситуации у человека может быть несколько вариантов поведения, которые определяются его типом высшей нервной деятельности, выработанными рефлексами и жизненными установками. В итоге реакция при страхе может оказаться совершенно непредсказуемой. Возьмем, к примеру, двух царей: императора Петра I и короля Карла VI. Вот что пишут А.Горбовский и Ю.Семенов в книге «Закрытые страницы истории»:

«Однажды, когда французский король Карл VI следовал куда-то в сопровождении своей стражи, один из пажей выронил копье. Услышав звон оружия, король, доведенный до предела беспрерывным ожиданием покушения, дико закричал и, выхватив меч, принялся рубить налево и направо. Прежде чем телохранителям удалось почтительно скрутить своего повелителя, впавшего в буйное помешательство, несколько человек было убито и ранено».

А вот как реагировал на опасность молодой Петр I (согласно версии А. Толстого):

«Стрельцы с порога повалились — бородами в кошму и заклинали истово, как можно страшнее:

— О-ой, о-ой, государь батюшка, пропала твоя головушка, о-ой, о-ой... И что же над тобой умышляют, отцом родимым, собирается сила несметная, точат ножи булатные. Гудит набат на Спасской башне, бежит народ со всех концов.

Весь сотрясаясь, мотая слипшимися кудрями, лягая левой ногой, Петр закричал еще страшнее стрельцов, оттолкнул Никиту и побежал, как был, в одной сорочке, по переходам. Повсюду из дверей высовывались, обмирали старушонки.

У черного крыльца толпилась перепуганная челядь. Видели, как кто-то выскочил — белый, длинный, протянул, будто слепой, перед собой руки... «Батюшки, царь!» — со страха иные попадали. Петр кинулся сквозь людей, вырвал узду и плеть из рук караульно-

го офицера, вскочил в седло, не попадая ступнями в стремена, и, нахлестывая, поскакал, — скрылся за деревьями.

Алексашка был спокойнее: успел надеть кафтан и сапоги, крикнул Алешке: «Захвати царскую одежу, догоняй» — и поскакал на другой караульной лошади за Петром. Нагнал его, мчавшегося без стремян и повода, только в Сокольничьей роще.

— Стой, стой, мин херц!

В роще сквозь высокие вершины блистали осенней ясностью звезды. Слышались шорохи. Петр озирался, вздрагивая, бил ло-



Молодой Петр

шадь пятками, чтобы опять скакать. Алексашка хватал его лошадь, повторял сердитым шепотом:

— Да погоди ты, куда ты без штанов, мин херц!..

В папоротнике шумно зафырчало, — путаясь крыльями, вылетел тетерев, тенью пронесся перед звездами. Петр только взялся за голую грудь, где сердце. Алексей Бровкин и Бухвостов верхами привезли одежду. Втроем, торопливо, кое-как одели царя. Подскакало еще человек двадцать стольников и офицеров. Осторожно выбрались из рощи. В стороне Москвы мерцало слабое зарево и будто слышался набат. Петр проговорил сквозь зубы:

— В Троицу...

Нужно было поспеть в Троицу вперед Софьи. Занималась заря, желтая и пустынная. Упало несколько лошадей. В ближайшей яме переседлали, не передохнув, поскакали дальше. Когда вдали выросли острые кровли крепостных башен и разгоревшаяся заря за-

играла на куполах, Петр остановил лошадь, обернулся, оскалился... Шагом въехал в монастырские ворота. Царя сняли с седла, внесли, полуживого от стыда и утомления, в келью архимандрита».

Ну ладно, это цари — люди непростые. А как меняется в моменты сильного страха поведение людей обычных? Оказывается, тоже по-разному и часто непредсказуемо. Для иллюстрации обратимся к хронике морских трагедий, например к книге Л.Скрябина «Последний SOS «Вольтурно», где описывается гибель пассажирского парохода «Амазонка»:

«Страх людей сгореть заживо творил на «Амазонке» невероятные вещи: смельчаки обернулись паникерами, тихие и скромные стали вести себя агрессивно, умные потеряли рассудок, обожатели женщин сбивали с ног оказавшихся на их пути матерей с грудными младенцами на руках... В это время рядом с ходовым мостиком матросы предпринимали последние попытки исправить сломанное устройство шлюпочных талей и спустить на воду последнюю шлюпку. Чтобы исправить неполадку, нужно было всем выйти из нее на палубу. Но, несмотря на объяснения и уговоры капитана и офицеров, ни один человек в этой шлюпке не сдвинулся в места: рядом стояла толпа, готовая каждую секунду броситься на штурм освободившейся шлюпки. Так никто из нее и не вылез на палубу, никто не захотел оставить кому-то другому с таким трудом доставшееся место. Эта шлюпка пошла на дно вместе с пароходом...»

А вот как описывает последние часы перед гибелью «Титаника» Уолтер Лорд:

«Некоторые из них теряли самообладание. Одна пожилая дама у шлюпки номер 9 разразились раздраженными воплями и, в конце концов растолкав всех, убежала прочь от места посадки. Какая-то истерическая особа беспомощно металась, тщетно стараясь взобраться в шлюпку номер 11. Чтобы помочь ей, стюард Уиттер встал на поручень, но она все равно оступилась и вместе со стюардом свалилась в шлюпку. Возле шлюпки номер 13 стояла крупная, тучная женщина и кричала:

— Не сажайте меня в лодку! Я не хочу плыть в лодке! Я никогда в жизни не плавала в лодке!»

Знаменитой трагедии 1912 года посвящено множество книг и фильмов, но среди них особо ценны свидетельства очевидцев. Последние минуты лайнера наиболее подробно и достоверно

описаны английским историком, полковником Грейси в его книге «Гибель «Титаника». Он оставался на шлюпочной палубе до погружения судна под воду. По мере того как тонущий пароход принимал вертикальное положение, он стал передвигаться с другими пассажирами по правому борту в сторону кормы.

Грейси пишет: «Перед нами вставала живая стена людей. Они поднимались с нижних палуб, стояли они лицом к нам, в несколько рядов, заняв всю шлюпочную палубу. Проход к корме был наглухо закрыт ими. В толпе были мужчины и женщины. Это были пассажиры третьего класса, которые только что прорвались с нижних палуб. Они смотрели на нас, видели, как нас настигала вода. Потом они повернулись в другую сторону, лицом к корме. Не было паники, и не раздавались истерические крики. Это была молчаливая агония толпы...»

Но это молчание все же было нарушено — в тот самый миг, когда корабль навеки погрузился в пучину океана. Вот что пишет другой очевидец тех событий:

«К нашему удивлению, корабль остался стоящим вертикально в течение продолжительного времени, которое я оцениваю в пять минут; во всяком случае, наверное, в течение нескольких минут «Титаник», подобно башне высотою около 150 футов, стоял вертикально над уровнем моря, выделяясь черным на ясном небе. Тогда мы услышали самый страшный вопль, который когда-либо достигал уха человека, — это были крики сотен наших сотоварищей, боровшихся со смертью в ледяной воде и призывавших на помощь, которую мы не могли им оказать, ибо наша шлюпка была уже загружена полностью».

3. ЗНАЧЕНИЕ СТРАХА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

3.1 ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ РОЛЬ СТРАХА

Мать труса сына не теряет.

Сомалийская пословица

На первый, поверхностный взгляд, страх несет мало приятного человеку — он приносит ему огорчения, сковывает активность и может вызывать психо-соматические болезни. Однако первоначально эмоция страха возникла в процессе эволюции с целью защиты организма человека от всевозможных опасностей первобытной жизни. Это уже потом, когда человек в корне изменил природу и построил вокруг себя новую среду обитания (как техногенную, так и социальную), реакция страха начала давать сбои и приводить ко всяческим неприятностям. Но и вы с пониманием отнеситесь к эволюционному процессу — ведь когда 40 тысяч лет назад завершилась в общих чертах работа над формированием мозга человека, он жил в совершенно иных условиях, в которых не было места автомобилям, кондиционерам и аспирину, а основными его спутниками были холод, голод и хищники. Поэтому требовать, чтобы наш организм идеально подходил к нынешней среде обитания, так же нелепо, как пытаться вскипятить чай на утюге (в принципе возможно — самому приходилось заниматься этим в армии, но неудобно). Добавьте к этому многочисленные социальные нормы и установки, этакие «племенные табу», зачастую противоречащие нормальным человеческим инстинктам, и вы поймете, почему столь сложное и высокоорганизованное устройство, каким является человеческая психика, периодически дает сбои (неврозы или того хуже — психозы).

Разберем же ту пользу, которую организм должен был изначально извлечь из реакции страха, и посмотрим, в каких случаях страх безусловно полезен для человека, а в каких приносит ему вред.

Во-первых, страх *мобилизует силы человека для активной деятельности*, что зачастую бывает необходимо в критической ситуации. Это происходит за счет выброса адреналина в кровь, улучшающего снабжение мышц кислородом и питательными веществами, что позволяет им развивать большую мощность. Побледнение кожных покровов и холодок «под ложечкой» при испуге относятся к побочным эффектам адреналина — кровь, необходимая в минуту опасности мышцам, отливает от кожи и желудка. Все остальные реакции, наблюдаемые при страхе у человека и животных, также были изначально полезны: так, волосы на голове, вставшие дыбом от ужаса, должны были напугать потенциального врага, а внезапное опорожнение кишечника (так называемая «медвежья болезнь») облегчало вес организма и сбивало с толку агрессора.

Во-вторых, страх *выступает регулятором агрессивности и служит утверждением социального порядка*. Страх перед наказанием сдерживает проявления первичной биологической агрессии, а также удерживает многих граждан в рамках закона. Поведение человека, как любого другого живого существа, регулируется положительным и отрицательным подкреплением («кнут и пряник»), но если мы заглянем в уголовный кодекс, то увидим там только «кнут»: за такой-то проступок штраф, за такой-то — тюрьма, за такой-то — исправительные работы. Речь идет не только о нашей стране, где души людей искалечены вековой чередой войн, революций и тирании, — и в более цивилизованных странах, где «правильное» поведение давно уже вошло в плоть и кровь законопослушных граждан, страх перед наказанием по-прежнему остается важным сдерживающим фактором. Примером тому являются вспышки мародерства и насилия, сопровождающие почти любые экстремальные события. В качестве примера можно вспомнить эпизод с аварией электрической подстанции, произошедшей в Нью-Йорке в 60-х годах. За полтора часа, в течение которых большой район этого города был погружен во мрак, была разграблена значительная часть его магазинов, а число изнасилований составило месячную норму.

К этому же разделу можно отнести и ядерный паритет между США и СССР во второй половине XX столетия. Наличие у обеих сверхдержав атомного оружия, способного стереть с лица земли противную сторону, в некотором роде предотвратило Третью мировую войну. Инициаторы двух предыдущих начинали мировую бойню с надеждой стать победителем, и именно отсутствие каких-либо шансов на победу в ядерном апокалипсисе удержало американских и советских руководителей от нажатия ядерной кнопки.

В-третьих, страх *способствует лучшему запоминанию опасных или неприятных событий*. Впервые это было научно доказано в 1951 году американским ученым Миллером. В этих экспериментах крысы в окрашенном в белый цвет отсеке подвергались болезненным ударам тока до тех пор, пока не обучались открывать дверь в соседний отсек, окрашенный в черный цвет. Через некоторое время, они, когда их помещали в «белый» отсек, проявляли все признаки страха даже при отсутствии болевого раздражителя. С определенными оговорками мы можем предположить, что им «было страшно» в белом отсеке, по крайней мере, их организм проявлял все признаки, характерные для сильного страха. Это очень важные опыты, которые доказывают, что не только наше сознание, но и тело (точнее, наше «бессознательное») может запоминать условия, в которых нам когда-либо было страшно. Многочисленные наблюдения психиатров подтверждают, что такие условно-рефлекторные связи (психологи еще называют их «якорями») сохраняются на многие годы, правда, при этом бывает, что страх, связанный с запоминанием неприятных событий, не приносит пользы человеку, а, наоборот, может значительно осложнить ему жизнь. Одна моя знакомая в возрасте 12 лет как-то сдавала экзамен в музыкальной школе. Она была круглой отличницей и, как правило, блестяще справлялась с заданиями. Незадолго до этого в школу привезли новый красный рояль. И вот во время экзамена на середине исполнения этюда Черни эта девочка «споткнулась» — забыла нужную ноту — и растерянно остановилась. В полной тишине, под внимательными взглядами экзаменационной комиссии прикоснулась к одной клавише — не та, к другой — снова не тот звук, и, наконец, к счастью, — нужная нота! Она благополучно закончила этюд, получила «четверку», но с тех пор **никогда** не садилась играть на красном рояле. С этого момента при одном только виде злополучного инструмента она испытывала сильный страх, у нее учащалось сердцебиение, сжималось под ложечкой и перехватывало дыхание. Всеми правдами и неправдами (с помощью изощренных отговорок или притворяясь больной) она уклонялась от игры на «несчастливом» инструменте, предпочитая ему обычные черные рояли. Этот «страх красного рояля», правда, в несколько ослабленном виде, продолжался в течение многих лет, и даже вид его на экране телевизора вызывал некоторый дискомфорт.

У моей матери длительное время сохранялся панический страх перед метро после того, как однажды в вагоне метрополитена у нее произошел сосудистый спазм с потерей сознания. После этого

ее всегда охватывал приступ страха, как только она пыталась спуститься по эскалатору, так что, когда она бывала в Москве, ей приходилось пользоваться только наземным транспортом.

Однако следует отметить, что существует ряд фактов, не укладывающихся в гипотезу о «стимулирующей» роли страха для запоминания неприятных или опасных для организма событий. Это случаи так называемой психологической защиты, когда страшные события вытесняются из сознания и вместо запоминания имеет место кажущееся «забывание» эмоционально значимого события. Существуют различные способы психологической защиты, которые можно продемонстрировать на примере курильщика, узнавшего, что курение способствует развитию рака легких. В этом случае страх возможной смерти от рака включает защитные механизмы, реализуемые как на сознательном уровне, так и на уровне бессознательного. Например, курильщик может уменьшить число выкуриваемых в день сигарет и считать себя малокурящим, на которого не распространяется связь между курением и раком легких. Он может ослабить страх, вспомнив о многочисленных знакомых, не расстающихся с сигаретой, но имеющих крепкое здоровье. Наконец, он может повысить ценность курения, отметив, что оно придает ему бодрость и улучшает настроение, или смягчить опасность рака, сказав себе, что наука рано или поздно найдет против него лекарство. В любом из перечисленных случаев страх перед возможным заболеванием будет сведен до минимума.

Тем не менее в любом случае вытесненный из сознания страх не пропадает совсем, он только «погружается» в глубины подсознания, всплывая оттуда ночью в снах или днем, в определенных обстоятельствах, как-то связанных с той ситуацией, когда этот страх возник впервые. Длительное сохранение в памяти событий, вызвавших когда-то страх, может значительно осложнять жизнь человека, способствуя многократному проигрыванию в голове психотравмирующей ситуации, что сопровождается сильными негативными переживаниями. Кажется, что сознание уже давно забыло про неприятный случай, а тело многие годы помнит испытанный страх, напоминая нам, что «красный рояль» или «станция метро» несут опасность для организма. Наше подсознание вполне искренне хочет помочь нам избежать опасностей, а в результате оказывает «медвежью услугу», ибо запускает совершенно неприемлемые для конкретных ситуаций реакции.

Возвращаясь к положительной роли страха, помогающей лучше запоминать угрожающие события, можно привести пример с

гибелью знаменитого «Титаника». И до этого события моряки, конечно, боялись айсбергов, но после той страшной трагедии страх перед плавающими ледяными горами стал всеобщим. Как писал Уолтер Лорд в книге «Последняя ночь «Титаника», «...никогда больше не станут люди направлять свои суда в ледяные поля, не прислушиваясь к предупреждениям, уповая только на прочность нескольких тысяч тонн склепанных стальных листов. С той достопамятной ночи на трансатлантических лайнерах будут серьезно относиться к ледовым предупреждениям, стараясь обойти опасные места или идти умеренным ходом. Никто больше не будет верить в «непотопляемые» суда. И айсберги не будут больше безнадзорно болтаться по морям. После гибели «Титаника» американское и английское правительства организовали международный ледовой патруль, и сегодня корабли береговой охраны следят за блуждающими айсбергами, которые дрейфуют в сторону морских путей. В качестве дополнительной меры предосторожности на зиму морские пути сдвигаются к югу».

Четвертое, важное, значение страха — *возможность действовать в условиях недостатка информации*, когда ее не хватает для принятия всесторонне продуманного решения. Тогда стратегию поведения диктует страх. Психолог Р. Грановская пишет по этому поводу: « ...эмоции обеспечивают человеку возможность приспособиться к существованию в информационно неопределенной среде. В условиях полной определенности цель может быть достигнута и без помощи эмоций; у человека не будет ни радости, ни торжества, если в заранее определенное время, совершив несколько строго определенных действий, он окажется у цели, достижение которой заведомо не вызывало сомнений». И наоборот, в условиях дефицита информации, необходимой для организации действий, возникают отрицательные эмоции. Как считает академик П.В.Симонов, эмоция страха развивается при недостатке сведений, необходимых для защиты. Именно в этом случае становится целесообразным реагирование на расширенный круг сигналов, полезность которых еще не известна. Может быть, на первый взгляд такое реагирование избыточно и неэкономно, но зато оно предотвращает пропуск действительно важного сигнала, игнорирование которого может стоить жизни.

Еще одна, несомненно, положительная роль страха — *обострение под его действием всех органов чувств человека*, что позволяет видеть или даже предчувствовать мельчайшие признаки опасности. Вот что писал об этом А. Кемпински в своей книге «Психо-

патология неврозов»: «Иногда у некоторых людей можно наблюдать способность предугадывать грозящую опасность: в актуальной картине действительности нет ничего, что бы могло на нее указывать, а тем не менее появляется беспокойство, которому сопутствуют во сне или наяву картины приближающегося несчастья. Эти явления принадлежат парапсихологии. До сего времени неизвестно, в какой степени человек может идти вперед в окружающем его четырехмерном пространстве, то есть видеть свое будущее. Как уже было указано, само эмоциональное состояние можно назвать до некоторой степени опережением действительности, подготовкой к тому, что должно наступить. Не исключено, однако, что в человеке скрыты возможности более выраженного видения будущего. Кроме того, подпороговые раздражители, не проникающие в сознание, могут сигнализировать об угрожающей опасности. Судя по поведению животных, можно неоднократно предвидеть надвигающиеся землетрясения, затмения солнца, суровую зиму, а следовательно, угрожающие ситуации. Трудно, конечно, объяснить это поведение детерминацией подпороговыми раздражителями или же факторами, доходящими в сознание животных, не видимыми и не ощущаемыми человеком, но во всяком случае здесь наблюдаются факты с выраженным проникновением в будущее».

Еще одно, пятое, положительное значение страха заключается в том, что *через преодоление его может происходить совершенствование человека*. Как писал Фриц Риман, «если мы наш мучительный страх будем понимать так же, как указание на необходимость поиска ошибок в собственном поведении или как боязнь новых требований жизни, вследствие которых мы не решаемся на новый шаг в своем развитии, мы должны принять и понять его как приглашение к выходу на новую ступень нашего развития, как призыв к новой свободе и, вместе с тем, к новому порядку и новой ответственности. В этом смысле мы должны рассматривать страх в его позитивном, творческом аспекте, как инициатора перемен».

Страх, безусловно, неприятная эмоция, но иногда она спасает жизнь человеку. Для иллюстрации обратимся к русской классике. Лев Николаевич Толстой «Война и мир».

«Что это за люди? — все думал Ростов, не веря своим глазам. — Неужели французы?» Он смотрел на приближавшихся французов, и, несмотря на то что за секунду скакал только за тем, чтобы настигнуть этих французов и изрубить их, близость их казалась ему теперь так ужасна, что он не верил своим глазам. «Кто они? Зачем

они бегут? Неужели ко мне? И зачем? Убить меня? Меня, кого так любят все? А может, и убить!»

Он более десяти секунд стоял, не двигаясь с места и не понимая своего положения. Передний француз с горбатым носом подбежал так близко, что уже видно было выражение его лица. И разгоряченная, чуждая физиономия этого человека, который со штыком наперевес, сдерживая дыхание, легко подбегал к нему, испугала Ростова. Он схватил пистолет и вместо того, чтобы стрелять из него, бросил им во француза и побежал к кустам что было силы. Не с тем чувством сомнения и борьбы, с каким он ходил на Энский мост, бежал он, а с чувством зайца, убегающего от собак. Одно нераздельное чувство страха за свою молодую, счастливую жизнь владело всем его существом. Быстро перепрыгивая через межи, с тою стремительностью, с которой он бегал, играя в горелки, он летел по полю, изредка оборачивая свое бледное, доброе, молодое лицо, и холод ужаса пробегал по его спине».

В данном случае страх придал силы Ростову, позволил ему убежать от врагов, хотя с точки зрения этики такой поступок солдата вряд ли может вызвать уважение. Однако страх может не только помочь человеку покинуть опасное место, но и оказывать положительное влияние на другие важные стороны человеческой деятельности. Бывший сотрудник Главного разведывательного управления В.Суворов отмечал: «Страх — это одно из проявлений инстинкта самосохранения. Страх резко увеличивает физические силы, повышает четкость и ясность мышления. В страхе человек способен предпринять то, что без страха ему кажется невозможным».

Подтверждением тому, что страх в критические моменты жизни может придавать человеку силы и необходимую решимость для совершения важного поступка, являются многочисленные примеры всемирной истории — взять хотя бы эпизод с воцарением на престол знаменитейшего персидского владыки Дария. В те времена персами правил авантюрист и маг Гаумата, выдававший себя за царя. Он старался как можно меньше показываться на людях, но одна из его наложниц узнала его по отрубленному уху. Она сообщила об этом своему отцу, и тот организовал заговор для свержения самозванца. Он собрал семь самых преданных друзей и объявил им, что под личиной царя скрывается маг Гаумата. Среди них был и сын царского наместника — Дарий. Узнав страшную новость, собравшиеся растерялись.

«Лучше бы я не приходил сюда и не знал ничего!» — подумал каждый. Выступить сейчас против царя было невозможно: у них не было ни солдат, ни верных людей. Отложить расправу, пока удастся собраться с силами, тоже было нельзя: если маг узнает о заговоре, их ждет страшная смерть. Но не всех. Одного, того, кто донесет, маг пощадит. Вот почему каждый, для того чтобы его не опередили другие, прямо из этого дома наверняка поспешил бы во дворец. Об этом думали все, но никто не решился сказать вслух, пока не заговорил Дарий.



Дарий

— Мы должны действовать сегодня же, — сказал он, — или знайте, если сегодняшний день будет пропущен, никто раньше меня не выступит обличителем. Я сам донесу обо всем магу!

Так эти семеро, связанные взаимным недоверием и страхом друг перед другом, сели на лошадей и все вместе подъехали к воротам дворца. Они были из знатных фамилий, и стража не стала чинить им препятствий. Но во внутреннем дворе их встретили евнухи, которые обнажили мечи. Заговорщики быстро уложили на месте неповоротливых стражей гарема и бросились во внутренние покои. Когда, услышав шум, маг поспешил скрыться в соседней темной комнате, один из ворвавшихся бросился на него. В темноте они упали на пол, тщетно пытаясь одолеть друг друга. Дарий в нерешительности стоял над ними с занесенным мечом, не зная, что делать.

— Бей мечом! — крикнул заговорщик, который боролся с магом.

– Темно, я могу нанести удар тебе.

– Все равно бей по обоим...

Дарий взмахнул мечом и убил мага.

Так страх заговорщиков перед Гауматой подтолкнул их на скорые и решительные действия, а в итоге проложил Дарию дорогу к величию и славе.

3.2 ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ СТРАХА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Страх силу отнимает.
Русская пословица

Отрицательное значение страха проявляется гораздо более широко и разнообразно, чем положительное. Страх может держать человека в постоянном напряжении, порождать неуверенность в себе и не позволять личности реализоваться в полную силу. Он сковывает активность человека, а в выраженных случаях буквально парализует его; при длительном действии тревоги и страха в организме могут возникать и развиваться различные психосоматические болезни.

Помните чеховского «человека в футляре», учителя Беликова? Он боялся всего на свете, боялся самой жизни, а когда не смог спрятаться от нее – умер. Как писал А.Чехов, «... у этого человека наблюдалось постоянное и непреодолимое стремление окружить себя оболочкой, создать себе, так сказать, футляр, который уединил бы его, защитил бы от внешних влияний. Действительность раздражала его, пугала, держала в постоянной тревоге, и быть может для того, чтобы оправдать свою робость, свое отвращение к настоящему, он всегда хвалил прошлое.

Женской прислуги он не держал из страха, чтобы о нем не думали дурно, а держал повара Афанасия, старика лет шестидесяти, нетрезвого и полоумного, который когда-то служил в денщиках и умел кое-как стряпать.

Этот Афанасий обыкновенно стоял у двери, скрестив руки, и всегда бормотал одно и то же с глубоким вздохом:

– Много уж их нынче развелось!

Спальня у Беликова была маленькая, точно ящик, кровать была с пологом. Ложась спать, он укрывался с головой, было жарко, душно, в закрытые двери стучался ветер, в печке гудело, слышались вздохи из кухни, вздохи зловещие...

И ему было страшно под одеялом. Он боялся, как бы чего не вышло, как бы его не зарезал Афанасий, как бы не забрались воры, и потом всю ночь видел тревожные сны, а утром, когда мы шли вместе в гимназию, был скучен, бледен, и было видно, что многолюдная гимназия, в которую он шел, была страшна, противна всему существу ему и что идти рядом со мной ему, человеку одинокому, было тяжко».

К сожалению, такие люди, как Беликов, – боящиеся жизни вместо того, чтобы радоваться ей, существуют рядом с нами, страдая от этого страха и не находя силы с ним справиться. Самое печальное состоит в том, что их страх жизни ничем не обоснован, он создан ими и не имеет под собой реальной почвы. Но бывает и по-другому, когда страх человека является следствием его собственных плохих поступков, «отражением зла», причиненного другим людям. Я имею в виду панический, животный страх за собственную жизнь, свойственный почти всем кровавым диктаторам. Этот страх был ведом многим римским императорам, им «болел» Иван Грозный, Гитлер и Сталин. Вот что, например, писал по этому поводу Н.С.Хрущев в своих воспоминаниях:

«Последние годы перед смертью у Сталина развился какой-то страх. Это я замечал по таким признакам. Например, когда мы ехали из Кремля после просмотра фильмов на ближнюю дачу, мы вдруг начинали петлять по улицам и переулкам Москвы, на довольно коротком расстоянии от Кремля до Москвы-реки. В машину обычно со Сталиным садились Берия и Маленков, а все остальные рассаживались по своему выбору. Мы чаще всего садились в одну машину с Булганиным. Если Берия не ехал со Сталиным, то они ехали с Маленковым.

Я спрашивал тех, кто ехал со Сталиным: «Чего вы петляли по переулкам?» Они отвечали: «Ты не спрашивай нас. Не мы определяли маршрут. Сталин сам называл улицы».

Он, видимо, имел план Москвы, намечал маршрут, и когда выезжали, он сам говорил: туда повернуть, сюда повернуть, так-то ехать, туда-то выехать. Не надо быть умным, чтобы не догадаться: он принимал меры, чтобы ввести в заблуждение врагов, которые могли бы покушаться на его жизнь. Он даже охране не говорил, каким маршрутом поедет. Он каждый раз менял эти маршруты. Чем это вызвано? Это вызвано недоверием и страхом, страхом за свою жизнь.

Потом мы стали замечать и злословили между собой на тему замков. Когда приезжали на ближнюю дачу, то там с каждым разом усложнялись запоры. Появились всякие задвижки, чуть ли не сборно-разборные баррикады. Ну, кто же может к Сталину на дачу зайти, когда там два забора построено, а между заборами собаки бегают, электрическая сигнализация проведена и прочие средства охраны? Мы считали, что это правильно. Сталин, занимая такое положение, для врагов советского строя был очень «привлекательной» фигурой. Тут шутить было нельзя, хотя и вредно ему подражать. Я один раз был свидетелем такого факта, и мне очень было неприятно. Сталин пошел в уборную. Охрана — человек, который за ним буквально по пятам ходил, остался на месте. Сталин вышел из уборной и набросился при нас на этого чекиста, начал его распекать: «Что вы не выполняете своих обязанностей? Вы охраняете, так вы должны охранять, а вы тут сидите, развалившись». Он оправдывался: «Товарищ Сталин, я же знаю, что там дверей нет. Вот одна дверь-то, так за этой дверью стоит мой человек, который несет охрану». Он на него грубо набросился: «Вы со мной должны ходить!»

Это невероятно, чтобы он с ним ходил даже в туалет! Сталин даже в туалет боялся зайти без охраны. Это, конечно, результат работы больного мозга. Человек сам себя запугал, да тут, видимо, и Берия руку приложил.

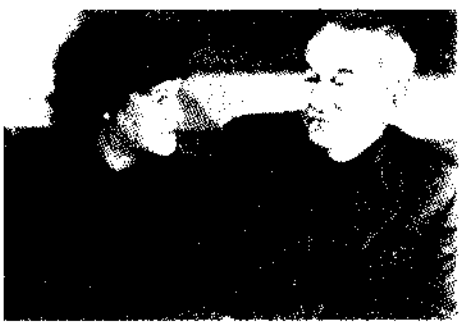
Сталин с Берия изощрялись в убийствах людей, невероятные способы придумывали и уничтожали их. Вот он, видимо, и переносил на себя: почему к нему не могут применить такие же методы люди, желающие его сжить со свету? Я думаю, что именно это начинало его терзать. Его терзали действия, которые он применял к своим врагам, к людям, к которым он с недоверием относился. Все они были «враги народа». ...Я уже рассказывал, как за обедом он буквально не одного блюда не мог кушать, если при нем кто-либо из присутствующих его не попробовал. У нас были излюбленные блюда, и их хорошо готовили повара: харчо вкусное. Его все брали, и тут уж Сталин не сомневался, а что касается закусок, которые стояли на столе, он выжидал, когда кто-то попробует. Выждет какое-то время и тогда сам тоже берет. Это говорит, что человек уже доведен до крайности, он уже людям, которые обслуживали его годами и были, безусловно, преданы ему лично, не доверял».

Мы разобрали с вами два противоположных жизненных примера, когда на одном «полюсе» находится маленький, забитый чиновник, а на другом — всесильный диктатор, и тем не менее оба они испытывают похожие чувства. Но этот страх определяется именно их жизненными стратегиями. Но бывает и третья ситуация: живет обычный человек, в меру сильный и смелый, и вот жизнь ставит его перед чем-то страшным так, что ему приходится делать выбор, и для того, чтобы избавиться от этого страха, он должен переступить через какие-то свои убеждения. Такой выбор может сломать личность человека, привести к потере самоуважения, сделать несчастным. И даже если человек потом, задним числом найдет доводы для самооправдания, он все равно внутренне будет чувствовать себя сломленным страхом. Есть такая пословица: «Пуганая ворона куста боится». Речь в ней, конечно, идет не столько о птицах, сколько о людях. Если человека некоторое время держать в постоянном страхе, его личность претерпевает необратимые изменения. Он начинает бояться всего, во всем видеть потенциальную опасность. Духовные запросы и моральные нормы отходят на второй план, а главной целью жизни становится стремление любой ценой избежать пугающей ситуации.

О такой атмосфере постоянного напряжения и страха, сопутствующей сталинским репрессиям 30-х годов, в своих воспоминаниях с документальной точностью рассказывает Леопольд Треппер. Судьба этого человека одновременно возвышенна и трагична. Убежденный коммунист, немец по национальности, он лучшие годы своей жизни посвятил борьбе с нацизмом, организовал подпольную группу — знаменитую «красную капеллу», которая в течение длительного времени собирала и передавала в Москву ценные разведданные. Затем был арест и ужасы гестаповских застенков, а после окончания войны — возвращение в СССР. Однако прямо из самолета его бросают уже в советскую тюрьму, в которой он пробыл вплоть до смерти И.Сталина. Этот человек хорошо, как говорят, «на собственной шкуре», знал, что такое страх, поэтому представляется интересным привести его взгляды на методы раздувания истерии страха в предвоенные годы. В автобиографической книге «Большая игра» он вспоминает о событиях 30-х годов, когда людей приучали бояться и ненавидеть мифических врагов народа, к числу которого мог быть причислен любой советский человек.

«...С этого момента месяц за месяцем арестовывали одного за

другим наших сотрудников. Так исчез Хашин, брат Авербуха. Его обвинили в том, что он жил в Германии. Так исчез Шпрах, приемник Литвакова на посту главного редактора, которого конкретно вообще ни в чем не обвинили. Редакционная атмосфера, некогда непринужденная, способствующая спорам, теперь была полна тревогой и недоверием. В течение 1937 года в кабинетах редакции прочно угнездился страх. Журналисты приходили утром и замыкались в своих рабочих комнатах на все время рабочего дня.



Л. Треппер

Точно в положенное время они уходили, не обменявшись за день ни единым словом. В начале 1938 года забрали Штрелитца — старого журналиста, сражавшегося в годы Гражданской войны в рядах Красной Армии. Этот арест еще больше усилил страх и отчаяние.

Исчезновение кого-либо из наших всякий раз давало повод для безобразного ритуала, чем-то напоминавшего мне погребение. Весь персонал газеты собирался на самокритическую летучку. По очереди мы били себя в грудь и каждый раз произносили одни и те же слова:

— Товарищи, наша бдительность ослабла, в течение нескольких лет среди нас работал шпион, а мы не сумели разоблачить его...

И в этот раз тоже, чтобы не нарушать сложившегося обычая, нас созвали на «погребение» Штрелитца. Началось самобичевание... Кто-то вспомнил какую-то подозрительную фразу, которую услышал из уст «виновного», но не доложил о ней, кто-то другой однажды обратил внимание на «странное поведение» арестованного, но ничего никому не сказал... так один за другим мы стали предаваться этим бесславным упражнениям, и в самый разгар

наших покаянных «молитв» вдруг мы заметили нашего товарища Штрелитца. Он молча стоял в дверях. Он стоял там уже несколько минут, слушал, как мы выплескиваем свои обвинения, отрекаемся от него, изобличаем его как «шпиона». Эта неожиданная провокация, судя по всему намеренно организованная НКВД, это внезапное появление «врага народа» прямо-таки сковало нас каким-то ледяным ужасом. Все умолкли. Мы пришли в полное замешательство.

Штрелитц продолжал молчать. Мы по очереди, не произнося ни слова, покинули зал с низко опущенной головой, глубоко пристыженные и не осмеливаясь посмотреть в глаза нашему товарищу. В этот момент я понял, до чего же мы опустились, до какой степени превратились в роботов, в пособников сталинских репрессий. Страх глубоко засел в нас, он парализовал наш дух, и мы перестали мыслить самостоятельно. НКВД мог торжествовать, ему уже не нужно было воздействовать на нас физически. Он уже, так сказать, засел в нас, завладел нашими мозгами, нашими рефлексами, нашим поведением».

Правители тоталитарных режимов быстро поняли, что страх наряду с идеологической пропагандой является именно тем основным инструментом, при помощи которого можно «настраивать на нужную волну» сознание народа. Что заставляло людей искать повсюду шпионов и «врагов народа», доносить на соседей и сослуживцев, требовать расстрела для вчерашних кумиров? Во-первых, перевернутое ежедневной пропагандой сознание, когда все неудачи объяснялись происками «вредителей» и «агентов империалистических разведок», а во-вторых, страх. Страх, что если ты сегодня не донесешь на другого, то завтра он донесет на тебя. И ночью, когда в темный двор заезжал «черный воронок» и люди слышали гулкие шаги в коридоре, они думали: «Только бы не ко мне, пусть это будет к соседу, только не ко мне». И когда забирали соседа, то остальные жильцы облегченно вздыхали — в этот раз пронесло. И уже никто не думал о несправедливости репрессий — если взяли, значит, за дело, главное — не меня! — и липкий страх опутывал всю страну.

По моему мнению, лучше всех понял и описал психологию воздействия на сознание при помощи страха английский писатель Джеймс Оруэлл, написавший роман «1984 год». Отрывок из него, в котором с пронзительной ясностью показан механизм подавле-

ния человеческой личности, я хочу привести в этой книге. В ней следователь О'Брайен пытается добиться, чтобы Уинстон, главный герой повествования, отказался от любимой женщины, предал ее, причем сделал это сам, без подсказки со стороны.

«— Вы однажды спросили, — сказал О'Брайен, — что делают в комнате сто один. Я ответил, что вы сами знаете. Это все знают. В комнате сто один — то, что хуже всего на свете.

Дверь снова открылась. Надзиратель внес что-то проволочное, то ли корзинку, то ли клетку. Он поставил эту вещь на дальний столик. О'Брайен мешал разглядеть, что это за вещь.

— То, что хуже всего на свете, — сказал О'Брайен, — разное для разных людей. Это может быть погребение заживо, смерть на костре, или в воде, или на колу — да сто каких угодно смертей. А иногда это какая-то вполне ничтожная вещь, даже не смертельная.

Он отошел в сторону, и Уинстон разглядел, что стоит на столике. Это была продолговатая клетка с ручкой наверху для переноски. К торцу было приделано что-то вроде фехтовальной маски, вогнутой стороной наружу. Хотя до клетки было метра три или четыре, Уинстон увидел, что она разделена продольной перегородкой и в обоих отделениях — какие-то животные. Это были крысы.

— Для вас, — сказал О'Брайен, — хуже всего на свете — крысы.

Дрожь предчувствия, страх перед неведомым Уинстон ощутил еще в ту секунду, когда разглядел клетку. А сейчас он понял, что означает маска в торце. У него схватило живот.

— Вы этого не сделаете! — крикнул он высоким надтреснутым голосом. — Вы не будете, не будете! Как можно?

— Помните, — сказал О'Брайен, — тот миг паники, который бывал в ваших снах? Перед вами стена мрака и рев в ушах. Там, за стеной, — что-то ужасное. В глубине души вы знали, что скрыто за стеной, — но не решались себе признаться. Крысы были за стеной.

— О'Брайен! — сказал Уинстон, пытаясь совладать с голосом. — Вы знаете, что в этом нет необходимости. Чего вы от меня хотите?

О'Брайен не дал прямого ответа. Напустив на себя менторский вид, как иногда с ним бывало, он задумчиво смотрел вдаль, словно обращался к слушателям за спиной Уинстона.

— Боли самой по себе, — начал он, — иногда недостаточно. Бывают случаи, когда индивид сопротивляется боли до смертного

мига. Но для каждого человека есть что-то непереносимое, немыслимое. Смелость и трусость здесь ни при чем. Если падаешь с высоты, схватиться за веревку — не трусость. Если вынырнул из глубины, вдохнуть воздух — не трусость. Это просто инстинкт, и его нельзя ослушаться. То же самое — с крысами. Для вас они непереносимы. Это та форма давления, которой вы не можете противостоять, даже если бы захотели. Вы сделаете то, что от вас требуют.

— Но что, что требуют? Как я могу сделать, если не знаю, что от меня надо?

О'Брайен взял клетку и перенес к ближнему столику. Аккуратно поставил ее на сукно. Уинстон слышал гул крови в ушах. Ему казалось сейчас, что он сидит в полном одиночестве. Он посреди громадной безлюдной равнины, в пустыне, залитой солнечным светом, и все звуки доносятся из бесконечного далека. Между тем клетка с крысами стояла от него в каких-нибудь двух метрах. Крысы были огромные. Они достигли того возраста, когда морда животного становится тупой и свирепой, а шкура из серой превращается в коричневую.

— Крыса, — сказал О'Брайен, по-прежнему обращаясь к невидимой аудитории, — грызун, но при этом — плотоядное. Вам это известно. Вы, несомненно, слышали о том, что творится в бедных районах нашего города. На некоторых улицах мать боится оставить грудного ребенка без присмотра в доме даже на пять минут. Крысы непременно на него нападут. И очень быстро обгложут его до костей. Они нападают также на больных и умирающих. Крысы удивительно угадывают беспомощность человека.

В клетке поднялся визг. Уинстону казалось, что он доносится издалека. Крысы дрались; они пытались добраться друг до дружки через перегородку. Еще Уинстон услышал глубокий стон отчаяния. Он тоже шел как будто извне.

О'Брайен поднял клетку и что-то в ней нажал. Раздался резкий щелчок. В исступлении Уинстон попробовал вырваться из кресла. Напрасно: все части тела и даже голова были намертво закреплены. О'Брайен поднес клетку ближе. Теперь она была в метре от лица.

— Я нажал первую ручку, — сказал О Брайен. — Конструкция клетки вам понятна. Маска охватит вам лицо, не оставив выхода. Когда я нажму другую ручку, дверца в клетке поднимется. Голодные звери вылетят оттуда пулями. Вы видели, как прыгают крысы?

Они прыгнут вам на лицо и начнут вгрызаться. Иногда они первым делом набрасываются на глаза. Иногда прогрызают щеки и пожирают язык.

Клетка приблизилась; скоро надвинется вплотную. Уинстон услышал частые пронзительные вопли, раздавшиеся как будто в воздухе над головой. Но он яростно боролся с паникой. Думать, думать, даже если осталась секунда... Думать — только на это надежда. Гнусный затхлый запах зверей ударил в нос. Рвотная спазма подступила к горлу, и он почти потерял сознание. Все исчезло в черноте. На миг он превратился в обезумевшее вопящее животное. Однако он вырвался из черноты, зацепившись за мысль. Есть один-единственный путь к спасению. Надо поставить другого человека, *тело* другого человека между собой и крысами.

Овал маски приблизился уже настолько, что заслонил все остальное. Сетчатая дверца была в двух пядях от лица. Крысы поняли, что готовится. Одна нетерпеливо прыгала на месте; другая — коржавый ветеран сточных канав — встала, упершись розовыми лапами в решетку и сильно втягивая носом воздух. Уинстон видел усы и желтые зубы. Черная паника снова накатила на него. Он был слеп, беспомощен, ничего не соображал.

— Это наказание было принято в Китайской империи, — сказал О'Брайен по-прежнему нравоучительно.

Маска придвигалась к лицу. Проволока коснулась щеки. И тут... нет, это было не спасение, а только надежда, искра надежды. Поздно, может быть, поздно. Но он вдруг понял, что на свете есть только один человек, на которого он может перевалить свое наказание, — только одним телом он может заслонить себя от крыс. И он исступленно кричал, раз за разом:

— Отдайте им Джулию! Отдайте им Джулию! Не меня! Джулию! Мне все равно, что вы с ней сделаете. Разорвите ей лицо, обгрызите до костей. Не меня! Джулию! Не меня!

Он падал спиной в бездонную глубь, прочь от крыс. Он все еще был пристегнут к креслу, но проваливался сквозь пол, сквозь стены здания, сквозь землю, сквозь океаны, сквозь атмосферу, космос, в межзвездные бездны — все дальше, прочь, прочь, прочь от крыс. Его отделяли от них уже световые годы, хотя О'Брайен по-прежнему стоял рядом. Холодная проволока все еще прикасалась к щеке. Но сквозь тьму, объявшую его, он услышал еще один металлический щелчок и понял, что дверца клетки захлопнулась, а не открылась».

3.3 ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

— А сэр Чарльз?
— Найден мертвым, следов насильственной смерти не обнаружено. Мы-то с вами знаем, что он умер от страха, и знаем, что его напугало.

А.Конан Дойл.
«Собака Баскервилей»

То, что страх может серьезно испортить жизнь человека, знают все. Еще понятно, когда речь идет о действительно важных событиях, вызывающих трепет, гораздо обиднее, когда человек боится пустяков, на которые, может быть, и вовсе не стоило обращать внимания. Но страх подобен снежному кому — стоить начать его катить, и он быстро вырастает до чудовищных размеров, вытесняя уже саму его причину или гипертрофируя ее донельзя. Классический пример подобной ситуации описан в маленьком, но гениальном по своей точности рассказе Антона Павловича Чехова «Смерть чиновника». Это история о том, как мелкий чиновник, слушая оперу, неожиданно чихнул и обрызгал голову впереди сидящего генерала.

«Он увидел, что старичок, сидевший впереди него, в первом ряду кресел, старательно вытирал свою лысину и шею перчаткой и бормотал что-то. В старичке Червяков узнал статского генерала Бризжалова, служащего по ведомству путей сообщения.

«Я его обрызгал! — подумал Червяков. — Не мой начальник, чужой, но все-таки неловко. Извиниться надо».

Червяков кашлянул, подался туловищем вперед и зашептал генералу на ухо:

— Извините, ваше-ство, я вас обрызгал... я нечаянно...

— Ничего, ничего...

— Ради бога, извините. Я ведь... я не желал!

— Ах, сидите, пожалуйста! Дайте слушать!

Червяков сконфузился, глупо улыбнулся и начал глядеть на сцену. Глядел он, но уж блаженства больше не чувствовал. Его начало помучивать беспокойство. В антракте он подошел к Бризжалову, походил возле него и, поборовши робость, пробормотал:

— Я вас обрызгал, ваше-ство... Простите... я ведь... не то чтобы...

— Ах, полноте... Я уже забыл, а вы все о том же! — сказал генерал и нетерпеливо шевельнул нижней губой.

«Забыл, а у самого ехидство в глазах, — подумал Червяков, подозрительно поглядывая на генерала. — И говорить не хочет. Надо бы ему объяснить, что я вовсе не желал... что это закон природы, а то подумает, что я плюнуть хотел. Теперь не подумает, так после подумает!»

На другой день Червяков надел новый вицмундир, подстригся и пошел к Бризжалову объяснить... Войдя в приемную генерала, он увидел там много просителей, а между просителями и самого генерала, который уже начал прием прошений. Опросив несколько посетителей, генерал поднял глаза и на Червякова.

— Вчера в «Аркадии», ежели припомните, ваше-ство, — начал он докладывать, — я чихнул и... нечаянно обрызгал... Изв...

— Какие пустяки. Бог знает что! Вам что угодно? — обратился генерал к следующему просителю.

«Говорить не хочет! — подумал Червяков, бледнея. — Сердится, значит... Нет, этого нельзя так оставить... Я ему объясню...»

Когда генерал кончил беседу с последним просителем и направился во внутренние апартаменты, Червяков шагнул за ним и забормотал:

— Ваше-ство! Ежели я осмеливаюсь беспокоить ваше-ство, то именно из чувства, могу сказать, раскаяния! Не нарочно, сами изволите знать-с!

Генерал состроил плаксивое лицо и махнул рукой.

— Да вы просто смеетесь, милостивый государь! — сказал он, скрываясь за дверью.

«Какие же тут насмешки? — подумал Червяков. — Вовсе тут нет никаких насмешек! Генерал, а не может понять! Когда так, не стану же я больше извиняться перед этим фанфароном! Черт с ним! Напишу ему письмо, а ходить не стану! Ей-богу, не стану!»

Так думал Червяков, идя домой. Письма генералу он не написал. Думал, думал и никак не выдумал этого письма. Пришлось на другой день идти самому объяснять.

— Я вчера приходил беспокоить ваше-ство, — забормотал он, когда генерал поднял на него вопрошающие глаза, — не для того, чтобы смеяться, как вы изволили сказать. Я извинялся за то, что, чихая, брызнул-с, а смеяться я и не думал. Смею ли я смеяться? Ежели мы будем смеяться, так никакого тогда, значит, и уважения к персонам... не будет...

— Пошел вон!! — гаркнул вдруг посиневший и затрясшийся генерал.

— Что-с? — спросил шепотом Червяков, млея от ужаса.

– Пошел вон!! – повторил генерал, затопав ногами.

В животе у Червякова что-то оторвалось. Ничего не видя, ничего не слыша, он попятился к двери, вышел на улицу и поплелся... Придя машинально домой, не снимая вицмундира, он лег на диван и... помер».

Если вам кажется, что подобная смерть от страха – преувеличение, то это не так. Медицина накопила достаточно наблюдений, свидетельствующих о том, что страх может вызывать самые различные заболевания, вплоть до рака, а в отдельных случаях – приводить к смерти. И.Губерман в книге «Чудеса и трагедии черного ящика», посвященной работе человеческого мозга, приводит следующий факт:

«В средние века в той же стране, в столице ее, Копенгагене, осужденному объявили: вместо мучительного колесования его подвергнут безболезненной и легкой смерти – вскрытию вен (так кончали с собой древние греки и римляне). Ему завязали глаза и сделали на руке небольшой (совершенно безопасный) надрез. Пролитая на руку теплая вода создала ощущение вытекающей из вены крови. Когда повязку сняли, человек был мертв! Самое удивительное ожидало исследователей впереди. Все признаки говорили о смерти от вскрытия вены. Мозг был обескровлен, отхлынувшая от него кровь ушла в свои депо – селезенку и печень, лишь частично осталась в спаявшихся кровеносных сосудах. Смерть от страха ожидания смерти принесла еще и точную картину ожидаемого процесса гибели».

А вот как описывает состояние своей героини С. Цвейг, у которой на почве постоянного сильного страха развивается психосоматическая болезнь:

«Она была не в силах ни читать, ни чем-либо заниматься, страх, точно злой демон, не давал ей покоя. Она чувствовала себя по-настоящему больной, временами у нее начиналось сердцебиение, она не могла держаться на ногах, тревога, точно расплавленным свинцом, наливала ее тело, но, несмотря на мучительную усталость, спать она тоже не могла. И хотя каждый нерв ее дрожал, ей надо было улыбаться, притворяться беспечной, и никто даже представить себе не мог, какого несказанного напряжения стоила эта мнимая веселость, сколько подлинного героизма было в этом повседневном и бесцельном насилии над собой».

Развитие и течение болезненных нарушений, возникающих не из-за каких-то патологических изменений в организме, а вследст-

вие нарушений нормальной работы сознания (психосоматических болезней), лучше всего разобрать на примере *кардиофобий* – навязчивого страха за свое сердце. Как отмечают клиницисты, преувеличенный или совершенно необоснованный страх за свое сердце отмечается не менее чем у половины больных, испытывающих неприятные ощущения в левой половине грудной клетки; достаточно часто эти ощущения сопровождаются страхом смерти. При этом неприятные ощущения в области сердца и страх по этому поводу взаимно усиливают друг друга: боли в левой части грудной клетки провоцируют появление страха смерти, а длительные состояния тревоги и страха пагубно отражаются на сердечной деятельности. При этом само сердце может быть вполне здорово, но людям кажется, что их жизнь в опасности, что оно может остановиться в любую минуту. На уровне логики такие больные осознают, что все анализы носят благоприятный характер, но продолжают излишне мнительно прислушиваться к своим ощущениям, фиксировать малейшие сердечные боли или даже намек на них, многократно усиливая их при помощи воображения. «Все знаю, все понимаю, – сетует одна из больных, – но это знание где-то сверху плавает, а страх из глубины идет».

Крупные специалисты в области психосоматических заболеваний В. Тополянский и М. Струковская пишут: «Испытывая страх за свое сердце, такие больные постоянно считают у себя пульс, тщательно фиксируют и анализируют любые изменения сердечной деятельности, панически реагируя на малейшие неприятные ощущения в области левой половины грудной клетки или даже всей верхней части туловища («мне кажется, что это сердце»). С эгоцентрическим педантизмом подчиняют они непрестанной борьбе за поддержание своего сердца не только всю свою жизнь, но и жизнь окружающих; строго дозируя физические нагрузки, взваливая все домашние хлопоты на близких и даже детей, или вообще не встают с постели («да что вы, доктор, меня муж в туалет носит на руках»). С неослабевающей тревогой следят они за нормальными физиологическими отправлениями своего организма, и каждая дефекация представляется многими из них (в связи с неизбежным при этом натуживанием) роковым рубежом, который не сегодня-завтра может оказаться последним в их жизни; отказываются от половой жизни и разводятся с уже ненавистными им супругами, не способными осознать всю тяжесть их физического состояния».

Этот частично самовнушенный, частично придуманный страх

за свою жизнь, который такие больные связывают с нарушением работы сердца, весьма значительно отличается от сильнейшего безотчетного страха, характерного для больных с ишемической болезнью. Истинное, а не придуманное ими нарушение кровоснабжения сердца субъективно воспринимается как надвигающаяся и неотвратимая катастрофа, которая сопровождается паническим ужасом за свою жизнь. Для описания этого состояния как нельзя лучше подходят строки поэта Саши Черного:

Я лежу похолоделый,
Руки судорожно сжав,
Дикий страх сжимает сердце,
Давит душу, как удав.

Для того чтобы отличить психогенные боли в сердце от болей, связанных с нарушением его кровоснабжения, врачи применяют ряд проверочных тестов. В частности, при классической стенокардии больной плохо реагирует на физическую нагрузку, а улучшение чувствует через 2—3 минуты после приема нитроглицерина. В противоположность этому, при невротических сердечных болях умеренная физическая активность не приводит к усилению приступа, а реакция на нитроглицерин или явно замедленная, или же неправдоподобно быстрая.

Как ни прискорбно это констатировать, достаточно сильно выраженный страх смерти может явиться причиной действительной гибели человека. В медицинской литературе отмечены случаи наступления смерти вполне благополучных кардиологических больных после перевода их из отделения реанимации в общую палату. Пока они находились в палате интенсивной терапии, у них сохранялось ощущение, что там «им не дадут умереть», а в общей палате им будут оказывать недостаточно внимания и здесь их жизнь оказывается в опасности. Получается, что непрерывное ожидание сердечного приступа вполне может этот приступ провоцировать.

Иногда страх можно использовать в преступных целях, буквально убив с его помощью человека. У Агаты Кристи есть рассказ «Когда боги смеются». Герой этого произведения (или, точнее, «антигерой») Чарльз Риджевей решил отправить на тот свет свою тетушку миссис Хартер, получить наследство и тем самым обеспечить себе безбедное существование. Орудием убийства он выбрал не нож, яд или пистолет, а страх. Со слов доктора тети, он знал, что у старушки больное сердце и сильный эмоциональный стресс может привести к трагическому концу. Изобретательный молодой человек при помощи некоторых хитроумных трюков

смог внушить своей тете мысль, что ее покойный муж, мистер Патрик, зовет ее с того света. Например, время от времени он прерывал радиопередачи, которые любила слушать тетя, и голосом ее покойного мужа звал ее к себе. Кроме того, он нагнетал атмосферу, рассказывая старушке о якобы замеченном в доме незнакомце, который как две капли воды напоминал ее супруга.

И однажды миссис Хартер услышала последний зов ее мужа: «В пятницу, в половине десятого, я приду за тобой, — послышалось из приемника. — Не бойся, ты не почувствуешь боли...Будь готова...»

Естественно, что в злополучную пятницу нервы бедной женщины были, как говорится, «на взводе». Далее предоставим слово самой писательнице:

«Она посмотрела на часы. До половины оставалось три минуты. Что же, она готова. Она спокойна, совершенно спокойна. И хотя она повторила про себя эти слова, как заклинание, несколько раз, сердце ее часто и с перебоями билось в груди. Нервы ее были напряжены.

Половина десятого. Радио включено. Что-то она услышит? Знакомый голос, читающий прогноз погоды, или удаленный, едва различимый голос человека, умершего двадцать пять лет назад?

Но она не услышала ни того, ни другого. Вместо этого в доме раздался знакомый звук, но сегодня он заставил ее похолодеть и схватиться за сердце, звук открываемой входной двери...

Звук повторился. Как будто холодный вихрь пронесся по комнате. Миссис Хартер вполне отдавала себе отчет в своих чувствах. Она боялась. Скорее даже она была парализована ужасом.

А потом подумала:

«Двадцать пять лет — очень большой срок. Теперь Патрик будет мне чужим».

Ужас! Ее обуял ужас.

Тихие шаги за дверью — тихие шаги прихрамывающего человека. А потом дверь начала открываться...

Миссис Хартер медленно встала, ее покачивало, взгляд не отрывался от распахнутой двери. Что-то выскользнуло из ее руки и упало на горящие каминные угли.

Она пыталась крикнуть, но не смогла. В тусклом свете камина на пороге появилась знакомая фигура с каштановой бородой и бакенбардами, в старомодном викторианском сюртуке. Патрик пришел к ней!

Сердце ее в последний раз сжалось и остановилось. Она рухнула на коврик у камина».

3.4 СТРАХ КАК СРЕДСТВО МАНИПУЛИРОВАНИЯ ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

Тот, кто боится собственной тени, становится тенью чужой.

И. Шевелев

Страх издавна использовался как средство манипуляции над другим человеком, как способ заставить его сделать нечто, чего не удавалось добиться другими способами. В новелле С.Цвейга «Страх» рассказывается о переживаниях женщины, которую, как ей самой кажется, шантажирует бывшая подружка ее любовника. Утонченную светскую даму настойчиво преследует какая-то грубая особа, которая требует денег и угрожает, что в случае отказа все расскажет мужу главной героини повествования. Сначала бедная женщина еще могла откупаться от шантажистки небольшими суммами, но аппетит той все возрастал, и женщина поняла, что рано или поздно ужасная правда выплывет наружу.

«Теперь ужас водворился у нее в доме и не отступал ни на шаг. В долгие, ничем не занятые часы, когда подробности страшной встречи одна за другой вставали в ее памяти, она совершенно ясно поняла безвыходность своего положения. Эта тварь, неизвестно каким образом, узнала ее адрес и фамилию, и раз первые попытки шантажа оказались успешными, она, без сомнения, ничем не погнушается, лишь бы побольше выжать из своей осведомленности. Год за годом она будет тяготеть над ее жизнью, как кошмар, который не стряхнешь даже отчаянным усилием, потому что, несмотря на собственные и мужнины средства, фрау Ирена не могла бы без ведома мужа собрать достаточно крупную сумму, чтобы раз и навсегда откупиться от этой твари. Да и, кроме того, она знала из случайных рассказов мужа и из тех дел, которые он вел, что любые договоры и соглашения с такими отпетыми мошенниками ничего не стоят. В лучшем случае ей удастся на месяц, на два отсрочить беду, а там непрочное здание ее семейного счастья неизбежно рухнет, а если она увлечет за собой и свою мучительницу — радости ей от этого будет мало. С ужасающей ясностью видела она, что беда неотвратима, выхода нет. Но как именно это произойдет — с утра до ночи решала она роковой вопрос. Наступит день, когда мужу принесут письмо: она ясно представляла себе, как он войдет, бледный, схватит ее за руку, начнет допрашивать... Но потом, что произойдет потом? Как он поступит? На этом

ее воображение иссякало – все тонуло в мрачном сумбуре жестокого страха. Она не могла додумать до конца, от беспочвенных догадок голова у нее шла кругом».

Согласно сюжету новеллы оказывается, что это сам муж несчастной женщины за некоторое время до описываемых событий узнал об измене супруги и нанял актрису, которая должна была изображать роль шантажистки. Таким образом он хотел довести жену до такого уровня страха, чтобы она осознала всю тяжесть своего положения и сама призналась бы ему в своем грехе. Согласно сюжету рассказа, замысел мужа удался в полной мере. Женщина оказалась буквально сломленной непрерывными переживаниями и, полная чувства вины, вернулась к супругу, благодаря его за окончание мучений.

Надо сказать, что великие диктаторы виртуозно владели этим инструментом и, используя страх, умело манипулировали своими подданными. Для этого они нагнетали его до такой степени, так натягивали нервы своих «рабов», что управление ими достигалось с помощью полунамека или легкого движения бровей. Вот как, например, это проделывал Иосиф Сталин со своими министрами (согласно версии Юлиана Семенова):

«В конце сороковых, специально ко Дню Военно-Воздушного флота – генералиссимус этот праздник высоко чтил – был закончен фильм «Жуковский». Сталин в те годы решил, что в стране должно выходить не больше двенадцати картин в год, больше – баловство, может помешать работе. Не следует слишком уж баловать зрелищами наш народ, картины надо делать биографические – о великих деятелях русской науки и культуры, бороться таким образом с низкопоклонством перед загнивающем Западом и проявлениями безродного космополитизма.

Как на грех, именно в дни празднования сталинских соколов Сталин уехал на Кавказ. Связываться со Сталиным по телефону было не принято. Места, где он отдыхал, не знал никто. Он часто менял дачи, хотя более всех других на старости лет полюбил дом на озере Рица.

А коробки с «Жуковским» лежали у Большакова (председатель кинокомитета), и он метался от одного начальственного кабинета в другой, спрашивая совета, как поступить: ждать возвращения товарища Сталина в Москву или же выпустить картину к празднику?

Молотов от совета воздержался, Берия посмеялся: «Принимай инициативное решение, ты — министр, тебе и карты в руки!»

Полагая, что столь категорические слова ближайшего соратника вождя не могли быть произнесены случайно, Большаков подписал приказ о выпуске фильма на экраны. Улицы всех городов Союза заклеили афишами о новой работе советских кинематографистов, сообщило радио, да и пресса откликнулась рецензиями, понятно восторженными, ибо никто и представить себе не мог, что фильм вышел без санкции вождя. А наутро после премьеры с Кавказа поступило послание от Сталина с просьбой срочно поставить на повестку дня один лишь вопрос: «О положении дел в советском кинематографе».

Большаков понял: вот и пробил его последний час.

Вечером того дня, когда вернулся Сталин, Большаков был вызван в Кремль. Молотов, Каганович, Берия, Маленков и Ворошилов заняли свои места за длинным дубовым столом, Большаков за маленьким столиком, Сталин, как обычно, медленно расхаживал по кабинету, зажав в руке трубку.

Объявив заседание открытым, Маленков вопрошающе взглянул на Сталина. Тот, продолжая расхаживать по кабинету, молчал, словно бы собираясь с мыслями, остановился наконец под портретом Маркса и тихо, чуть не по слогам, спросил:

— Товарищ Большаков, нас интересует только один вопрос: каким образом на экранах страны появился новый художественный фильм «Жуковский»? Конкретно: кто из руководства смотрел эту работу, когда, какие высказал замечания? Еще конкретнее: кто дал санкцию на выпуск этой картины в свет?

Большаков медленно поднялся: лицо его враз отекло, побелело.

— Да вы сидите, товарищ Большаков, сидите, — Сталин чуть махнул рукой. — Сидите.

Большаков тем не менее продолжал стоять, чувствуя в себе мерзкое желание вытянуться по швам:

— Товарищ Сталин... мы тут посоветовались, — моляще глядя то на Молотова, то на Берия, начал он, ожидая их поддержки: те, однако, сосредоточенно писали что-то на листках бумаги. — Мы тут посоветовались и решили...

Сталин словно бы споткнулся, обернувшись к Большакову, изумленно спросил:

— Вы тут посоветовались? — пожав плечами, недоуменно повторил: — Значит, вы тут советовались... Хм... А посоветовавшись, решили...

Он постоял мгновение на месте, потом чуть что не крадучись пошел к двери, глухо повторяя слова Большакова, словно бы обсматривая их и примеряя их к чему-то своему, заранее выношенному.

— Они посоветовались и решили, — говорил он все тише и тише, будто устав от этих слов. — Они тут все решили, посоветовавшись...

Открыв тяжелую дверь кабинета, он обернулся и, упершись взглядом в лоб Молотова, повторил в задумчивости:

— Итак, вы тут посоветовались... И решили.

С этим он и вышел.

Наступила мучительная тишина.

Было слышно, как скрипел грифель в руках Берия, по-прежнему что-то писавшего на толстой желтоватой бумаге.

Внезапно дверь отворилась, Сталин заглянул в кабинет и вдруг улыбнулся своей чарующей, обезоруживающей улыбкой:

— И — правильно решили...

Когда дверь закрылась, Маленков, откашлявшись, заключил:

— Товарищи, вопрос о положении дел в советском кинематографе можно считать рассмотренным...»

Метод воздействия на человека скрытой угрозой, вызывающей страх, широко используется на допросах. Мы не будем говорить здесь о физическом воздействии — это тема отдельного разговора, речь в данном разделе пойдет только об угрозе. Таких примеров масса как в жизни, так и литературе. Вопрос состоит только в том, чем следует пугать конкретного человека, чтобы получить от него нужные сведения. Для этого не обязательно прибегать к грубой физической силе. Иногда люди больше боятся других вещей, например показаться на публике в смешном виде или потерять свою красоту. В качестве иллюстрации можно привести методы дознания, которые применял к своим оппонентам комиссар секретной службы Сан-Антонио — главный герой иронических детективов Фредерико Дара.

Когда Сан-Антонио пытался выяснить местонахождение убийцы у его подружки-проститутки, последняя стойко держалась, даже когда комиссар чуть не утопил ее в унитазе. Казалось, что она готова бесстрашно принять любые муки, чтобы спасти своего дружка, и убийца останется безнаказанным (тем более что Сан-Антонио слишком любил представительниц «слабого пола», что-

бы применять к ним грубое физическое насилие). Но хитроумный комиссар нашел-таки у женщины слабое место.

«– Хочешь повторения сеанса в биде? Я знаю, что у тебя хорошая дыхалка, но все-таки... В любом случае, заговоришь ты или нет, я возьму его еще до вечера...Ну так что?

Она опускает голову.

– Я не стукачка, – заявляет она. – Он мой мужик, а сдавать своего мужика непорядочно!

– Замечательно...

Я достаю из кармана складные ножницы, которыми стригу себе ногти, беру большую прядь волос путаны и начисто ее срезаю. Отрезанную прядку прилепляю ей на грудь.

– Для начала сделаю тебе короткую стрижку, а если не заговоришь и тогда, твоя голова станет голой, как у Юла Бриннера!

Женщины все одинаковы: как бы они ни любили своих мужиков, а собственная красота им дороже!

Вот и эта воет, будто с нее сдирают кожу:

– Нет! Нет!

– Где живет Джо?

Она снова колеблется. Я хватаю следующую прядку ее косм, отрезаю ее покороче и прилепляю отрезанные волосы себе под нос.

– Ну как, похож я на Тараса Бульбу?

Это переполняет чашу.

– Вы найдете его в «Баре Друзей» на улице Ламарк!»

В другом случае, чтобы сделать подозреваемую в соучастии в преступлении более разговорчивой, он сообщил ей, что главный преступник решил убрать всех возможных свидетелей и, если она не поможет поймать его, скоро убийца доберется и до нее. Точно выверенными фразами с соответствующими полусочувствующими-полускорбными интонациями комиссар сообщает девушке подробности смерти человека, также замешенного в том деле.

«Ох уж эти дилетанты – что Три Гроша, что эта девица: не умеют держать удар, хоть ты лопни. Вижу, как она качается и цепляется за кресло; лицо побледнело, глаза испуганно расширились.

– Точнее, он убит, – поправляюсь я. – А вы, малышка, похоже, попали в довольно неприятную компанию. Потому что во главе ее стоит тип, которого смертельный исход не пугает. Сейчас этот некто занят тем, что уничтожает всех, как-то связанных с

делом. Играючи уничтожает, и независимо от того, по уши ты в деле увяз или так, сбоку припеку. Так что позвольте вам посочувствовать: не думаю, что вы в безопасности, моя красавица, совсем не думаю. Скорее наоборот.

Мой монолог возымел действие: Розу аж затрясло от страха. Однако кашу маслом не испортишь.

— Пересядьте-ка вы лучше от окна подальше, — заботливо предлагаю я. — А то, неровен час, влепят в вас пулю. Этот ваш тип, знаете ли, щедр на подобные подарки.

Она молча смотрит на меня глазами побитой собаки».

Среди социальных страхов первое место по значимости занимает страх за близких людей, поэтому им издавна пользовались негодяи в качестве средства давления на людей. Бывший высокопоставленный сотрудник НКВД, а впоследствии — перебежчик А. Орлов пишет в своей книге «Тайная история сталинских преступлений», как страх за родственников использовался следователями сталинских застенков для «выбивания» нужных показаний:

«Способный и опытный специалист в области следственной работы Д. был мало искушен в приемах шантажа и моральных истязаний. Молчанов, начальник Секретного политического управления НКВД, сделал выговор Д. за нерезультативную работу. Д. не выдержал, встал и заявил, что в Особом отделе он успешно вел не менее важные следственные дела, чем те, которые поручаются следователям Молчанова, к тому же действительная подоплека их успехов хорошо известна всем присутствующим. Задетый за живое Молчанов спросил Д., на что он намекает. «Да все очень просто, — отвечал тот. — И нечего удивляться, что признания получены именно вашими следователями. Ведь общее руководство следствием находится в руках вашего правления, вот ваши сотрудники и выбирают себе арестованных, у кого есть дети, а нам достаются те, у кого детей нет».

Это была правда, хотя для Молчанова и малоприятная. Он распределял арестованных именно так, как обрисовал Д.: действительно, дети старых партийцев использовались следствием как заложники, и именно это способно было сломить даже самых стойких. Многие старые большевики, готовые умереть за свои идеалы, не могли переступить через трупы собственных детей — и уступали насилию.

«Органам» удалось очень быстро сломить сопротивление жены Пятакова. Она знала об «исчезновении» детей обвиняемых по делу «троцкистско-зиновьевского террористического центра»

и была раздавлена страхом за судьбу своего сына. Так вот, чтобы спасти ему жизнь, она согласилась давать любые показания против мужа. Когда руководители НКВД убедились, что подготовка Радека к судебному процессу непозволительно затягивается, они потребовали от другого обвиняемого — Григория Сокольникова, бывшего посла в Англии — повлиять на Радека. Сокольников, который капитулировал уже давно, опасаясь за жизнь молодой жены и 23-летнего сына от первого брака, согласился поговорить с Радеком и поколебал его решимость сопротивляться следствию».

Следует признать, что следователи НКВД хорошо разбирались в психологии своих жертв и умело «давили» на их самые слабые стороны. Если у человека, которого надо было заставить признаться, не было близких родственников или же его родственные чувства не отличались силой, то выбиралась уже другая «точка приложения» страха.

Леопольд Треппер вспоминает, как в застенках НКВД воздействовали на психику одному деятелю международного коммунистического движения, обвиненному в шпионаже.

«...Или взять судьбу Лещинского, члена Центрального Комитета Компартии Палестины, годами самоотверженно и очень умело приобщавшего молодых коммунистов к марксизму. Всякий раз, перед тем как отвести его следователю, в его камеру вталкивали избитого, окровавленного и почти бездыханного заключенного, возвращавшегося с допроса. Это был один из способов запугивания перед допросом...

— Итак, ты видел его, — орал следователь, — ты видел, в каком он состоянии? Хочешь, чтобы и с тобой позанимались таким манером?

Эфраим Лещинский не выдержал этих страшных угроз. Он сошел с ума. Он метался по камере, бился головой о стены и непрерывно повторял:

— Так какое же еще имя я забыл! Какое еще имя я забыл!»

Иногда запугивание бывает даже оправданным, так, например, молодые бойцы проходят «обкатку» танками, чтобы психологически привыкнуть к ним еще на учебном полигоне и не испугаться в бою. Как правило, в процессе подготовки молодых бойцов используются только холостые патроны, но в военных мемуарах наших уважаемых ветеранов удалось разыскать упоминание о

более «крутых» методиках подготовки настоящих солдат. Вот отрывок из книги А. Фомина «На семи фронтах»:

«А хотелось создать обстановку, близкую к боевой, чтобы занятия приносили пользу. Например, довольно трудно было заставить солдат переползать по-пластунски, даже в хорошую погоду, а уж в грязь и подавно. Однажды я сделал замечание командиру 62-го штурмового батальона капитану М.Цуну.

— А что делать? — ответил тот. — Не стрелять же по ним боевыми патронами.

— А если попробовать? — в шутку предложил я. Дернули же черти за язык!

— И попробую! — воскликнул Цун. — Только отвечать будем вместе.

Теперь уже отступать было некуда. Комбат всерьез уцепился за идею. Я не стал его отговаривать, ибо в глубине души уж очень хотелось испытать этот «горячий метод».

Капитан Цун построил взвод и обратился к солдатам с краткой речью:

— Вы не хотите ползать по-пластунски, уверяя, что, пока стреляют холостыми, не стоит пачкать обмундирование, а в настоящем бою, дескать, сделаете все как надо. Так вот смотрите, сейчас я снаряжу диск боевыми патронами, — говорил он, вкладывая один за другим патроны в диск дегтяревского пулемета, — я займу позицию вон на том бугорке. Вы будете меня атаковать по всем правилам, то есть ползти по-пластунски. Стрелять буду видите чем? — повертел он над головой снаряженный боевыми патронами диск. —Если кто поднимет задницу, отстрелю в два счета. Поняли? А теперь, лейтенант Нефедов, приступайте к занятиям.

На облюбованном Цуном бугорке мы легли за пулеметом. Вскоре из маленького лесочка, метрах в пятидесяти-семидесяти от нас, показались бойцы взвода лейтенанта Нефедова.

— Приготовиться! — подал команду Цун, судя по всему, сам себе и мне. Приготовились. Бойцы быстро бежали в нашу сторону, придерживая автоматы на груди.

— Огонь! — скомандовал сам себе Цун и дал первую короткую очередь в воздух. Бежавшие тотчас залегли.

— Вперед, по-пластунски! — донеслась до нас команда Нефедова. — Не отрывать от земли!

Цун дал в сторону наступавших еще одну короткую очередь, держа ствол пулемета довольно высоко. Красноармейцы этого не

знали и ползли так, как ползают только инструкторы-пластуны на показных занятиях в присутствии самого высокого начальства.

– Молодцы! – завопил над моим ухом Цун. – Ведь умеют, черти, переползать по-настоящему, только не хотят. – И, поднявшись с земли, громко выкрикнул: – Отбой!

Он обратился ко мне:

– Ты прав! Только так надо учить бойцов: создавать на занятиях подлинно боевую обстановку. Мы ведь не только должны научить воина что-то делать под огнем противника, но и психологически подготовить его к опасности. Выработать в нем хладнокровие и самообладание для работы в боевых условиях».

Правда, кончилось это «нововведение» довольно быстро. Про эксперименты с боевыми стрельбами узнал командир полка и устроил разгон подчиненным. Ведь в случае ранения или гибели солдат отвечать бы пришлось ему. Тем не менее все командиры были согласны, что обучение в таких условиях проходит более быстро и качественно, чем традиционным способом.

Последний способ воздействия на людей при помощи страха несколько напоминает библейский принцип: «око за око», только звучит как «страх за страх». Он заключается в том, что, когда вас запугивают, вы, обнаружив у противника болевую точку или связав ваш страх с его мотивацией, можете и должны сделать то же самое. Во французских хрониках есть сведения о том, что один из астрологов предрек скорую смерть любовнице Людовика XI. Король вызвал звездочета и, недобро улыбаясь, сказал: «Ты, я слышал, преуспел в искусстве предсказаний судеб по расположению звезд, не так ли?» Довольный похвалой астролог подтвердил столь лестное для него мнение. «Ну, хорошо, – продолжил монарх, – судьбы других людей ты умеешь предсказывать, и тем более легко тебе будет предсказать собственную судьбу. Скажи-ка мне, сколько тебе осталось жить?» Астролог понял, что попал в ловушку: любой конкретный ответ король мог обратить против него. Если он скажет, что проживет долго, то король докажет обратное, отрубив ему голову. А если предскажет скорую смерть, то Людовик с удовольствием поможет осуществлению прогноза. Казалось бы, ситуация сложилась безнадежная, но звездочет нашел блестящий выход, доказав, что астролог прежде всего должен быть хорошим психологом и разбираться в душах людей, а уж потом смотреть на звезды (что, по большому счету, не обязательно). Он для вида полистал свои гороскопы и очень серьезно отве-

тил: «Ваше величество, звезды показали мне, что я должен умереть за три дня до вашей кончины!»

Говорят, что не на шутку испуганный король сменил гнев на милость и на всякий случай приказал придворному врачу следить за здоровьем астролога, чтобы тот прожил как можно дольше.

3.5 УСТРАШЕНИЕ

Наш страх — это источник храбрости наших врагов.
Т. Манн

В качестве примера «устрашения» можно привести малоизвестный отрывок из «Капитанской дочки», который не входит в канонический текст этой повести. В этой главе А.С. Пушкин описывает, как Гринев наблюдает картину подавления пугачевского бунта.

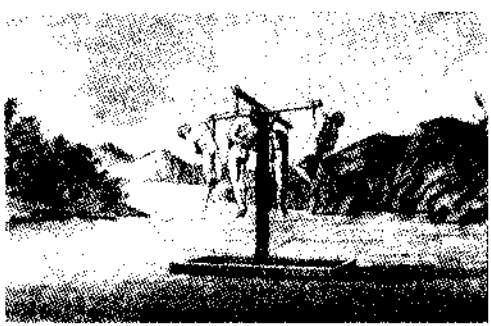
«...Я настоял на своем. Лодка была готова. Я сел в нее с двумя гребцами. Они отчалили и ударили в весла.

Небо было ясно. Луна сияла. Погоды была тихая. Волга неслась ровно и спокойно. Лодка, плавно качаясь, быстро скользила по темным волнам. Я погрузился в мечты воображения. Прошло около получаса. Мы уже достигли середины реки... вдруг гребцы начали шептаться между собой. «Что такое?» — спросил я, очнувшись. «Не знаем, бог весть», — отвечали гребцы, смотря в одну сторону. Глаза мои приняли то же направление, и я увидел что-то плывшее вниз по Волге. Незнакомый предмет приближался. Я велел гребцам остановиться и дождаться его. Луна зашла за облако. Плывучий призрак сделался еще неяснее. Он был уже от меня близко, и я все еще не мог различить. «Что бы это было, — говорили гребцы. — Парус не парус, мачты не мачты...» Вдруг луна вышла из-за облака и озарила зрелище ужасное. К нам навстречу плыла виселица, утвержденная на плоту, три тела висели на перекладине. Болезненное любопытство овладело мной. Я захотел взглянуть на лица висельников.

По моему приказанию гребцы зацепили плот багром, лодка моя толкнулась о плавучую виселицу. Я выпрыгнул и очутился между ужасными столбами. Яркая луна озаряла обезображенные лица несчастных. Один из них был старый чуваш, другой русский крестьянин, сильный и здоровый малый лет 20. Но, взглянув на третьего, я сильно был поражен и не мог удержаться от жалобного

восклицания: это был Ванька, бедный мой Ванька, по глупости своей приставший к Пугачеву. Над ними прибита была черная доска, на которой белыми крупными буквами было написано: «Воры и бунтовщики».

Меры, к которым прибегла «просвещенная» Екатерина для устрашения крестьян, в какой-то мере можно было считать оправданными, ибо разрастание восстания или его повторение грозило заведомо большими жертвами. Кроме того, что является, с моей



Плоты с виселицами на Волге

точки зрения, самым важным, она проявила жестокость *после* бунта, исходя из библейской заповеди «око за око, зуб за зуб». В то же время в истории человечества были правители, любившие наказывать *предварительно*, предпочитая устрашение «в чистом виде». Они любили, чтобы их подданные не просто боялись их, но испытывали буквально ужас перед своим владыкой. К таким правителям-садистам безусловно относится русский царь Иван Грозный, причинивший неисчислимые страдания своему народу. Он совершенно не терпел свободы и инакомыслия, подавляя их проявление с неслыханной дотоле жестокостью. Вот как описывает историк Н. Костомаров устрашение царем города Новгорода, вся вина которого была в том, что, по мнению царя, новгородцы недостаточно его боялись.

«Вслед за тем Иван приказал привести к себе в Городище тех новгородцев, которые до его прибытия были взяты под стражу. Это были владычные бояре, новгородские дети боярские, выборные городские и приказные люди и знатнейшие торговцы. С ними вместе привезли их жен и детей. Собравши всю эту толпу перед собой, Иван приказал своим детям боярским раздевать их и терзать «неисповедимыми», как говорит современник, муками, между прочим, поджигать их каким-то изобретенным им составом,

который у него назывался «поджар» («некоею составною мудростью огненною»), потом он велел измученных, опаленных привязывать сзади к саням, шибко везти вслед за собой в Новгород, волоча по замерзшей земле, и метать в Волхов с моста. За ними везли их жен и детей, женщинам связывали назад руки с ногами, привязывали к ним младенцев и в таком виде бросали их в Волхов; по реке ездили царские слуги с баграми и топорами и добивали тех, которые всплывали. «Пять недель продолжалась неукротимая ярость царева, — говорит современник. — Когда, наконец, царю надоела такая потеха в Волхове, он начал ездить по монастырям и приказал перед своими глазами истреблять огнем хлеб в скирдах и в зерне, рубить лошадей, коров и всякий скот. Осталось предание, что, приехавши в Антониев монастырь, царь отслушал обедню, потом вошел в трапезу и приказал побить все живое в монастыре. Расправившись таким образом с иноческими обителями, Иван начал прогулку по мирскому жительству Новгорода, приказал истреблять купеческие товары, разметывать лавки, ломать дворы и хоромы, выбивать окна, двери в домах, истреблять домашние запасы и все достояние жителей. В то же самое время царские люди ездили отрядом по окрестностям Новгорода, по селам, деревням и боярским усадьбам, разоряли жилища, истребляли запасы, убивали скот и домашнюю птицу...»



Наиболее достоверный портрет Ивана Грозного

«...Псковский летописец говорит, что Волхов был запружен телами. В народе до сих пор осталось предание, что Иван Грозный

запрудил убитыми новгородцами Волхов, и с тех пор как бы в память этого события от обилия пролитой тогда человеческой крови река никогда не замерзает около моста, как бы ни были велики морозы. Последствия царского погрома еще долго отзывались в Новгороде. Истребление хлебных запасов и домашнего скота произвело страшный голод и болезни не только в городе, но и в окрестностях его; доходило до того, что люди поедали друг друга и вырывали мертвых из могил».

«...После новгородской бойни Ивану взбрело на ум, что в Москве были соучастники новгородской измены. Он начал розыск. ... 1570 года 25 июля на Красной площади поставлено было 18 виселиц и разложены разные орудия казни: печи, сковороды, острые железные когти («кошки»), клещи, иглы, веревки для перетирания тела пополам, котлы с кипящей водой, кнуты и пр. Народ, увидевши все эти приготовления, пришел в ужас и бросился в беспамятстве бежать куда ни попало. Купцы побросали в отворенных лавках товар и деньги. Выехал царь с опричниками, за ними вели 300 человек осужденных на казнь в ужасающем виде от следов пытки; они едва держались на ногах. Площадь была совершенно пуста, как будто все вымерло. Царю не понравилось это; царь разослал гонцов по всем улицам и велел кричать: «Идите без страха, никому ничего не будет, царь обещает всем милость». Москвичи стали выползать, кто с чердака, кто из погреба, и сходиться на площадь. «Праведно ли я караю лютыми муками изменников? Отвечайте!» — закричал Иван народу. «Будь здоров и благополучен! — закричал народ. — Преступникам и злодеям достойная казнь!» Тогда царь велел отобрать 180 человек и объявил, что дарует им жизнь по своей великой милости. Остальных всех казнили мучительными казнями. Изобретательность царя была так велика, что почти каждому была особая казнь; так, например, Висковатого повесили вверх ногами и рассекали на части; Фуникова обливали попеременно то кипящею, то ледяною водой и т. п. На другой же день после казни потоплены были жены казненных, и некоторые перед тем подвергались изнасилованию и поруганию. Тела казненных лежали несколько дней на площади, терзаемые собаками».

Мелкие негодяи тоже любят устрашать окружающих, и хотя масштабы их действий поскромнее, но манеры также отвратительны. В эпоху развала великой некогда державы бандитский беспредел приобрел массовый характер. Милиция, зарплата ко-

торой в десять раз меньше бандитских доходов, при всем желании не могла справиться с преступными группировками, многих из которых «прикрывали» весьма влиятельные люди. Вот и наглели бандиты, вселяя страх в души законопослушных граждан. В качестве примера можно привести эпизод из бестселлера недавних лет — «Антикиллера» Даниила Корецкого:

«Перетолковав с Тренером о «наездах» дагестанцев и отдав четыре ампулы морфина Черепу, Баркас покончил с делами и приступил к отдыху. Не спеша оглядев зал и ни на ком не задержав взгляда, он плюхнулся за свободный столик, махнул рукой и привычно заказал мгновенно появившемуся халдею:

— Водки, пива, пожрать, икру обязательно!

При этом он откидывался назад так, чтобы официант видел торчащую за поясом «пушку». Кого бояться? А уважать больше будут!

— Сходи вниз, там сидят три бляди, приведи среднюю, — небрежно скомандовал он.

Официант растерянно заморгал.

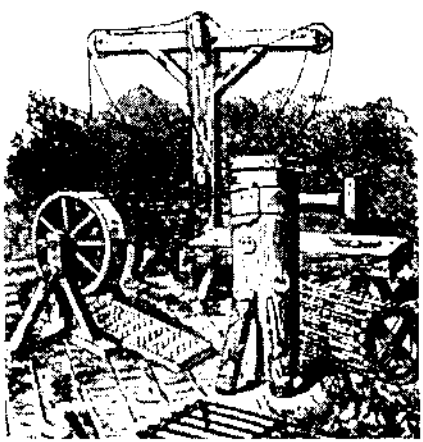
— А если они пересели?

— Тогда веди всех троих! — рыкнул бригадир. Ему нравилось внушать страх. А от халдея, отчетливо представлявшего совершенно реальную возможность в любой момент получить пулю в живот или лоб, исходили волны животного ужаса».

Меры устрашения людей издавна применялись во время пыток для того, чтобы сломить волю заключенного, подавить его личность. Иногда только вид пыточных инструментов уже заставлял людей испытывать сильнейшие страдания и сознаваться в реальных или придуманных грехах. Так, например, перечисляя основные причины страха (то, чего сильнее всего боятся люди), Сенека называл три самые главные среди них — бедность, болезни и насилие. При этом философ считал, что сила их воздействия на сознание человека неравноценна, и приводил следующие доказательства своего мнения:

«8 наибольший трепет приводит нас то, чем грозит чужое могущество: ведь такая беда приходит с великим шумом и смятением. Названные мною естественные невзгоды — бедность и болезни — подкрадываются втихомолку, не внушая ужаса ни слуху, ни зрению, зато у третьей беды пышная свита: она приходит с мечами и факелами, с цепями и зверьми, натравив их стаю на нашу плоть (*стоит вспомнить, что во времена Сенеки растерзание дикими*

зверями провинившихся перед императором людей было обычным делом. — Прим. авт.). Вспомни тут же и о темницах, и о крестах, и о дыбе, и о крюке, и о том, как выходит через рот насквозь пропоровший человека кол, как разрывают тело мчащиеся в разные стороны колесницы, как напитывают горячей смолой тунику из горючей ткани, — словом, обо всем, что выдумала жестокость. Так нечего и удивляться, если сильнее всего ужас перед бедствием, столь многоликим и так страшно оснащенным. Как палач, чем



Орудия пытки в Древнем Риме

больше он выложит орудий, тем большего достигнет, ибо один их вид побеждает даже способного вытерпеть пытку, — так нашу душу легче всего подчиняет и усмиряет та угроза, которой есть что показать».

Страх, как это ни парадоксально, зачастую рождает агрессию, особенно если есть объект, не способный дать отпор. Испуганный и загнанный в угол человек порою становится чрезвычайно агрессивным и способен на отчаянные поступки. В условиях, когда на карту поставлена жизнь, многие люди, робкие в обычных обстоятельствах, становятся весьма опасными и агрессивными. Здесь на первый план выходят уже не разум или черты характера, а безжалостный инстинкт самосохранения. Особенно отчетливо этот феномен проявляется во время морских катастроф, когда спасения ждать неоткуда и на единственную шлюпку претендует гораздо больше человек, чем может в ней поместиться. Примером может послужить трагедия пассажирского парохода «Ла Бургони», в ко-

торой погибла большая часть его пассажиров. Этот эпизод, как и многие другие морские катастрофы, описан в книге Л.Скрябина «Последний SOS «Вольтурно»:

«Хроники свидетельствуют, что на борту «Ла Бургони» среди пассажиров находилась часть команды одного австрийского парохода, который потерпел крушение у берегов Америки. Пережив одно крушение и спасшись просто чудом, эти люди, вновь вкусив прелесть жизни, предстали перед фактом неминуемой гибели. Проснувшийся в них звериный инстинкт лишил их человеческого облика. В тот момент, когда одни помогали женщинам сесть в шлюпки, поддерживали стариков и передавали над головами младенцев, австрийские моряки револьверами и ножами прокладывали себе дорогу к шлюпкам. Их примеру последовали итальянские эмигранты, которые составляли большую часть обитателей третьего класса. На палубе заблестели лезвия ножей...

Женщин и детей австрийцы и итальянцы оттеснили от оставшихся еще на борту парохода шлюпок. Эти шлюпки были последним шансом спастись. Матросы из команды «Ла Бургони» «не уступали» австрийским морякам: они силой вытаскивали пассажиров из шлюпок, толкали их обратно на палубу или сталкивали за борт. Позже пассажир по имени Мак-Кеун на суде сообщил, что на его глазах итальянцы зарезали трех или четырех женщин, которые пытались сесть в шлюпки, и их тела ногами столкнули в воду. А пассажир Чарльз Дуттвейлер — пекарь из Германии — демонстрировал на суде ножевые раны выше левого уха и на лбу, нанесенные ему кем-то из команды «Ла Бургони».

3.6 СТРАХ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА
(«фатальный страх»)

В этом мире всегда есть опасность для тех, кто ее боится.

Бернард Шоу

М. Литвак пишет: «Страхи могут возникать тогда, когда имеется угроза для физического существования субъекта. Когда они становятся чрезмерными, человек без всяких на то оснований начинает бояться простудиться, заразиться какой-нибудь тяжелой болезнью, пострадать от хулиганов и т. п. Если человек эти страхи не преодолевает, случится именно то, чего он опасается. Например, если человек боится простуды и начинает излишне кутаться,

он становится изнеженным и рано или поздно обязательно простудится».

В этом высказывании заложена весьма важная мысль о том, что сильная боязнь чего-либо может не отодвигать, а, наоборот, приближать пугающее событие. Давайте разберемся, как это может происходить. Не так давно в прикладной психологии возник новый раздел — «виктимология» — наука об образе мыслей и поведении людей, чаще других становящихся жертвами преступлений. Оказывается, что некоторые люди прямо-таки притягивают к себе криминальные ситуации — некоторые женщины чаще других становятся объектом сексуального насилия, некоторые мужчины — жертвами хулиганских нападений и т. д. Психологи установили, что человек, боящийся преступников, как бы подает им невербальные (бессловесные) сигналы, свидетельствующие о страхе, а те безошибочно «считывают» их и, конечно же, выбирают в жертвы тех, кто наилучшим образом подходит на эту роль. Напряженная поза, сгорбленные плечи, пугливый взгляд, неуверенный голос — эти и другие подобные признаки безошибочно сигнализируют преступникам, что перед ними — робкий, слабый человек.

Кроме того, человек, многократно проигрывающий у себя в голове какую-то неблагоприятную для себя ситуацию, фактически составляет для себя своеобразную программу поведения, которой впоследствии будет инстинктивно следовать. Если десять или двадцать раз повторить про себя: «Я могу стать жертвой бандитского нападения», то вы в своем подсознании тем самым создадите сценарий подобного события, а раз есть сценарий, то рано или поздно соответствующая пьеса будет сыграна. Психологи называют такие явления самосбывающимися прогнозами и рекомендуют их всячески избегать.

Люди, занимающиеся боевыми искусствами, в частности восточными единоборствами, знают, что, если ты не уверен в победе, можешь и не выходить на бой — исход его почти предрешен (если, конечно, твой противник не испытывает еще большей робости). Часто бывает так, что судьба поединка решается в его первые секунды, когда после первого обмена взглядами уже понятно, кто готов бороться до победы, а кто трусит. Поэтому, если ты действительно хочешь выиграть состязание, стоит предварительно победить свой страх, а потом создать в своем воображении позитивный образ желаемого. Только в этом случае у человека появятся реальные шансы на победу в жизненной борьбе.

Иногда фатальный прогноз или какое-нибудь мрачное проро-

чество могут привести к гибели не одного человека, а целую цивилизацию, как это случилось с народом ацтеков в Америке. Ученые до сих пор гадают, каким образом могущественная воинственная цивилизация пала под натиском маленькой горстки испанцев, пусть даже вооруженных огнестрельным оружием. Некоторые исследователи полагают, что это произошло только из-за состояния обреченности, в котором находились индейцы и которое было связано с их верованиями и мифами. Согласно их преданиям, Кецалькоатль — бог ацтеков, который научил индейцев Анауак всем полезным ремеслам, искусствам, а также политике и управлению государством, был белокожим и темноволосым. Покинув Анауак, Кецалькоатль уплыл от его берегов в сказочную страну Тлапаллан на барке из змеиной кожи, но перед отплытием он обещал вернуться со своими многочисленными детьми. Ацтеки помнили это обещание, и, когда появились испанцы, они приняли их за детей Кецалькоатля. Это заблуждение весьма пригодилось испанцам при завоевании Анауака.

Вот как описывает настроения, царящие в стране майя, перед падением их цивилизации, Райдер Хаггард в романе «Дочь Монтесумы»:

— Скажи, Теуль, — прошептал император, — разве это не ужасно — каждый день видеть подобные знамения? Я боюсь. Прислушайся к стенаниям в городе! Там тоже видели этот призрак. Слышишь, как кричит от страха народ? Слышишь, как жрецы бьют в барабаны, чтобы отвратить от нас проклятие? Плачь, плачь, народ мой! Молитесь жрецу и умножайте жертвы, ибо день вашей гибели близок! О Теночтитлан, царь всех городов! Я вижу тебя разрушенным и поруганным. Я вижу дворцы твои почерневшими от пожарищ, храмы твои — осквернеными, прекрасные сады — одичавшими. Я вижу твоих благородных жен наложницами чужеземцев; твоих царственных принцев — их слугами. Каналы твои покраснели от крови детей твоих, дамбы твои усыпаны их обугленными костями. Смерть повсюду, бесчестие — хлеб твой, отчаяние — участь твоя. Ты взрастил меня, царь городов, колыбель моих предков. А ныне я говорю тебе — прощай навсегда!

Так горевал Монтесума среди ночной темноты, громко изливая свою скорбь. Но вот из-за гор выглянула полная луна, и ее тусклое сияние просочилось сквозь ветви кедров, увешанные призрачными бородами лишайников. Оно осветило высокую фигуру Монтесумы, его искаженное горем лицо, его тонкие руки, то взлетающие, то падающие в пророческом экстазе, мои блестящие ук-

рашения и кучку замерших от страха придворных и музыкантов, которые на сей раз позабыли о своих дудках. Налетел слабый порыв ветра, печально прошелестел в ветвях могучих деревьев на склонах и у подножия холма Чапультепека и смолк. Никогда еще я не видел более странной и зловещей сцены, таинственной и полной неосознанного ужаса. Монарх заранее оплакивал падение своего народа и своего могущества! Еще ничего не случилось ни с ним, ни с его подданными, а он уже знал, что они обречены, и слова отчаяния вырывались из его сердца, сокрушенного одной лишь тенью грядущих бед».

В Библии есть много примеров сбывшихся пророчеств, причем одно из них издавна служило источником вдохновения для многих художников. Это эпизод из Первой книги Царств, в котором по велению аэндорской волшебницы тень пророка Самуила является царю Саулу. У первого израильского царя тогда шла полоса неудач. До этого он совершил грех — не расправился с царем Амаликитян, как того требовала воля господа, а ограничился лишь реквизицией их скота. С тех пор удача отвернулась от Саула, а когда на его страну напали филистимляне, то он совсем упал духом. От отчаяния царь обратился к известной волшебнице из города Аэндора, и та, по его желанию, вызвала ему духа пророка Самуила. Причем сначала духа увидела только женщина и сделала вид, что очень испугалась. И сказал ей царь: «Не бойся, скажи, что ты видишь?» Волшебница отвечала: «Вижу как бы бога, выходящего из земли». — «Каков он видом?» — спросил Саул. Женщина отвечала: «Исходит из земли муж престарелый, одетый в длинное одеяние». Тогда Саул понял, что это нужный ему дух Самуила, пал лицом на землю и поклонился ему, после чего стал спрашивать о своем будущем.

Явившийся дух был не очень доволен, что его побеспокоили в столь позднее время. Он грозно спросил Саула, зачем тот потревожил его и заставил выйти, на что царь посетовал на свое тяжелое положение: тяжело, мол, мне, филистимляне донимают, да и бог что-то отступился от меня, не помогает никак, ни намеком, ни видением. И что делать дальше, совсем не знаю.

Но тень пророка Самуила не стала утешать царя; за то, что Саул, вопреки приказу бога не расправился над Амаликом, участь его предрешена. В первой же битве Саул и все его сыновья будут убиты, а его царство захвачено врагами.

Такое суровое предсказание буквально подкосило Саула. Он упал на землю и целый день лежал неподвижно, отказываясь от

пищи. Через день волшебница приготовила еду и кое-как накормила убитого горем царя и его слуг, после чего совершенно удрученный Саул отправился обратно. Ничего нет удивительного, что, когда на следующий день разыгралась решающая битва, израильское войско было наголову разбито, а царь и три его сына погибли в бою. Филистимляне отыскали их трупы и отрубили им головы. Они установили их в своем святилище, а тела повесили на городских стенах.



Саул у аэндорской волшебницы

Нам, конечно, трудно судить, что на самом деле произошло несколько десятков веков назад, но похоже, что аэндорская волшебница на самом деле была агентом филистимлян. Она опоила царя каким-то зельем, после чего показала ему фокус с тенью. Естественно, что после такого убийственного прогноза решающая для филистимлян битва была наполовину выиграна. Так самосбывающийся негативный прогноз определил судьбу Израильского царства.

Примеры навязчивого страха после фатальных предсказаний можно обнаружить и в отечественной истории. Так, в начале прошлого века в Петербурге жила княгиня Е.И. Голицына, известная своей эксцентричностью и оригинальным образом жизни. Ее необычный образ жизни приводил в изумление современников:

день и ночь поменялись у нее местами. Говорят, что в молодости какая-то цыганка предрекла ей смерть ночью, и с этого времени поселившийся в ней страх заставлял ее бодрствовать по ночам. Днем она спала, а к полуночи в доме ее на Большой Миллионной, а летом на даче, на Неве, собирался избранный кружок ее друзей, большей частью литераторов и ученых. На этих собраниях, которые продолжались до самого утра, она любила вести долгие беседы о предметах самых отвлеченных, разнообразя их развлечениями в виде физических и химических опытов.

За княгиней Голицыной прочно утвердилось прозвище «полночная княгиня». В ее ночных обществах бывали и такие известные люди, как Жуковский, Карамзин, князь Вяземский, Пушкин. А.С.Пушкин посвятил Е.И.Голицыной прекрасный мадригал:

Краев чужих неопытный любитель
И своего всегдашний обвинитель,
Я говорил в Отечестве моем:
Где верный ум, где гений мы найдем?
Где гражданин с душою благородной,
Возвышенной и пламенно свободной?
Где женщина — не с хладной красотой,
Но с пламенной, пленительной, живой?
Где разговор найду непринужденный,
Блистательный, веселый, просвещенный?
С кем можно быть не хладным, не пустым?
Отечество почти я ненавидел —
Но я вчера Голицыну увидел
И примирен с Отечеством моим...

Бывают и почти мистические случаи, когда человек умирает именно той смертью, какой он боялся всю свою жизнь, причем при таких обстоятельствах, которые исключают логическое объяснение этому феномену. Существует достаточно много примеров на эту тему, происходивших в разных странах, в различные эпохи, но я приведу одну, достаточно близкую к нам по времени и действующим лицам. Это история, рассказанная Эллой Ивченко, певицей из Черновиц, и записанная Ф. Медведевым. В свое время Элла переселилась в Израиль и там теперь живет. Она поведала историю трагической гибели своей матери.

«...Я просила маму не ездить на центральный рынок в Тель-Авиве, где можно было подешевле купить кое-какие продукты, Центральный рынок — излюбленное место террористов, свои бомбы они подкладывают в мусоросборники. Некоторые наши знакомые погибли от этих бомб, и мама мне как-то сказала: «Я не поеду больше туда, как-нибудь обойдусь». — «И правильно, —

вторила я, — покупай в супермаркете, что уж мы, совсем бедные». А однажды она поехала к родственникам в Хадеру, километрах в пятидесяти от Тель-Авива. Вдруг с заднего сиденья к шоферу подходит какой-то парень и приказывает остановиться. Потом на всех заорал, чтобы немедленно покинули салон и разбежались. Все, конечно, выполнили команду. Мама бежала, наверное, дальше всех — очень уж боялась она этих бомб.



Княгиня Голицына

А как-то в сумочке на скамейке услышала она тиканье часов. Отбежала, вызвали минеров, оказалось, тикал будильник. И смех и грех.

Боязнь бомб была у нее в крови. В войну в Одессе от бомб погибли десятки ее родственников. Однажды во время очередного налета старший брат, гонимый каким-то предчувствием, уплыл на лодке в море, захватив с собой и десятилетнюю девочку, мою будущую маму. Оставшиеся на берегу все до единого погибли. А в лодке все спаслись, их подобрал какой-то катер.

...Да, по пути в Хадер она бежала дальше всех, но от судьбы не убежишь.

А они его уже взяли, моего мужа. Это он убил мою маму, сконструировав посылку-бомбу. Когда у него брали интервью, каким образом и зачем он это сделал, он сказал: «А я бросил жребий: посылать или не посылать. И выпал орел».

Свой смертный привет он послал почтой. Рассказывали, что в городе посылку у него не принимали без паспорта. Какой сумасшедший оставит такую улику, как паспортные данные? И он поехал в Натанию, в тридцати километрах от Тель-Авива, и там у него приняли без паспорта. Ящичек он оформил весьма красиво — с ленточками, с бантиками, как якобы подарок.

И вот приходит извещение на посылку. Подруга мамы рассказывала мне, что мама очень удивилась, откуда посылка. Девичья фамилия мамы Дулицкая, и на извещении стояла эта фамилия. Мерзавец все рассчитал. Правда, ей странным показалось, почему извещение из Натании. Поделилась сомнениями с подругой, а та ей и посоветовала: «А ты сходи на почту и спроси служащих, что это такое?»

Мама так и поступила. Смотреть красивую посылку вышел сам директор почты и его заместитель. Этот директор такой добрый был человек, все считали его чуть ли не родным, тридцать лет проработал он на этом месте — так он пошутил, дескать, какой-то поклонник шлет привет. И у него не возникло ни грамма подозрений.

Как только он коснулся ленточки, раздался страшный взрыв. Трое погибли на месте, семерых тяжело ранило. Рассказывали, что потом этого директора не могли собрать. Врач-патологоанатом констатировал, что мама скончалась не от ранений, а от разрыва сердца. В последнюю секунду бедная мама поняла, что бомба наконец ее настигла. И сердце отреагировало мгновенно».

3.7 СТРАХ КАК ПРОВЕРКА ИСКРЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Детектор лжи может служить своего рода моральной дубинкой, побуждающей к признанию.

Дж. Хэссет

Под термином «детектор лжи» большинство людей понимают прибор, способный на основании регистрации ряда физиологических функций определить, когда человек лжет, а когда говорит правду. На самом деле все обстоит по-другому. Детектор лжи (специалисты предпочитают называть его полиграфом — от слов «поли» — много, и «граф» — пишу) фактически определяет уровень страха, который ощущает в данный момент испытуемый. При этом подразумевается, что невиновный человек будет меньше

беспокоиться за свою судьбу, чем преступник, чье волнение и страх как раз должен зарегистрировать «детектор лжи».

История попыток выявлять обман на основе изучения физиологических реакций уходит своими корнями далеко в прошлое. Наиболее древние свидетельства упоминаются в древнекитайских хрониках. Более трех тысяч лет назад подозреваемому в преступлении давали съесть горсть сухого невареного риса. Считалось, что только невиновный человек способен выполнить данную процедуру, а у виновного в преступлении все во рту пересохнет от страха. Это происходит потому, что при страхе у человека активируется симпатическая нервная система, которая заставляет наши железы вырабатывать очень вязкую и густую слюну, с которой почти невозможно проглотить сухой рис. Единственной «мелочью» (из-за которой китайцы время от времени казнили и невиновных) являлось то, что симпатическая нервная система порой активировалась и у людей, не замешанных в преступлении, но которые опасались незаслуженного наказания.

Принцип работы полиграфа основан на том, что человек, совершивший преступление, волнуется, когда его расспрашивают о нем, и боится, что его разоблачат. Эти волнение и боязнь проявляются физиологически в виде уменьшения сопротивления кожи, изменения ритма дыхания и повышения частоты сердечных сокращений — показателей, которые как раз и регистрирует «детектор лжи». Первые промышленные полиграфы, которых склонные к сенсациям газетчики тут же окрестили «детекторами лжи», появились в Америке в 20-х годах нашего столетия. Их изобретателем считается калифорниец Леонид Килер, который организовал первую в мире фирму по выпуску полиграфов и развернул широкую рекламную кампанию по их применению в судебной практике. Первые модели Килера регистрировали дыхание, относительное давление крови и электрическую активность кожи. Здесь нужно отметить, что ни один из этих показателей в отдельности нельзя достаточно уверенно связывать с сознательной ложью. Тут важен только весь комплекс факторов, взятый с учетом индивидуальных особенностей обследуемого человека. Это скорее искусство, чем наука, поэтому далеко не все полиграферы (специалисты по «детекторам лжи») добиваются впечатляющих успехов.

Несмотря на определенный процент ошибок, полиграфы широко применяются на практике. По данным газеты «Тайм», только в 1972 году в США было проведено 400 000 обследований на «детекторе лжи». Одним из шпионов, принесших значительный

урон разведсети ЦРУ в СССР, был американский разведчик Эдвард Ли Говард. Он продал КГБ многих ценных американских агентов. Первый шаг к его разоблачению был сделан при помощи полиграфа — он не смог удовлетворительно пройти проверку на «детекторе лжи» и был отстранен от работы.

Однако существуют определенные способы, позволяющие в той или иной мере обмануть «детектор лжи». Джеймс Хэссетт выделяет две возможные стратегии. Первая — это подавление всех реакций. Основной принцип состоит в том, что человек старается отвечать на все вопросы автоматически, не обращая на них серьезного внимания. При этом он может сосредоточиться на рисунке стены, которая находится перед ним, или на другом нейтральном предмете. Главное в этом случае — избегать любых эмоций, которые может зафиксировать хитроумный прибор.

Значительно эффективнее оказываются притворные эмоции на незначащие раздражители. Некоторые испытуемые, знавшие заранее о «детекторе лжи», подкладывали кнопку в носок своих ботинок и в нужные моменты получали выраженную болевую реакцию, имитирующую сильное волнение. Можно обойтись и без кнопки — для этого достаточно подумать о чем-либо вызывающем ярость или сексуальные чувства. На худой конец, можно помножить в уме два многозначных числа.

Читателей, интересующихся «детектором лжи», я отсылаю к своей предыдущей книге «Искусство обмана», в которой о нем было рассказано более подробно. А сейчас мне хочется привести историю, которая показывает, что риск быть разоблаченным на любом «детекторе лжи» (или даже без него) прямо пропорционален боязни человека перед этим самым разоблачением. Другими словами, человек, как правило, разоблачает себя сам — если не поведением, так своими непроизвольными реакциями. История эта произошла на острове Мадагаскар. В одном племени был убит один из туземцев, имевший довольно значительное по местным меркам состояние. Так как подозреваемых было около трех десятков, для поиска убийцы пригласили известного в округе колдуна. Колдун выстроил подозреваемых перед зажженным костром. Затем скрутил шею рыжему петуху, ощипал его, сжег перья, а тушку обмазал пеплом, объявив, что виновный в смерти своего родственника заболеет и умрет, дотронувшись до птицы. Он обошел всех подозреваемых, каждый из которых возложил руку на петуха.

Потом колдун приказал убить белую курицу — ее кровью об-

мазал себе лицо. Опять обошел шеренгу, приказав вытянуть руки ладонями вверх, и вернулся к костру. Он сел на землю спиной к собравшимся и гадал на камешках и костях более часа, после чего произнес свой вердикт: «Виноваты двое. Тот, кто стоит пятым с северного конца, и тот, кто стоял третьим от южного». Один из названных туземцев признался, а второй бросился бежать, но был пойман.

Как вы уже, наверное, догадались, все эти ритуалы с кровью и курицей нужны были колдуну лишь для нагнетания напряжения и усиления страха убийц перед неминуемым возмездием. Нервы истинных преступников должны были быть натянуты до предела, чтобы их непроизвольная реакция ясно доказала окружающим точность обвинительного вердикта. Бросившись бежать, убийца сам выдал себя перед соплеменниками. А перед этим он сам выдал свою тайну колдуну — тем, что побоялся прикоснуться к тушке петуха, обсыпанного пеплом. Те, кто не чувствовал за собой вины, бесстрашно дотрагивались до него, и на их пальцах оставался пепел, а убийцы, боясь смерти, предсказанной колдуном, только делали вид, что касаются тушки, и руки их остались чистыми.

Нечто подобное (только там использовался страх не за себя, а за другого человека) применил великий Соломон, чтобы выяснить истину в одном деликатном вопросе. В третьей «Книге Царств» Ветхого Завета описан суд, который вершил мудрый Соломон над двумя женщинами, обратившимися к нему за правосудием. Каждая обвиняла другую в краже грудного младенца. Одна из них утверждала, что ее соседка ночью подменила своего мертворожденного ребенка на ее, живого, вторая же женщина все это отрицала.

Соломон недолго размышлял над этим случаем. Его решение было неожиданным и жестоким, и оно поразило всех присутствующих своей нелепостью, ибо люди, окружавшие царя, не могли сразу проникнуть в мудрость его замысла.

«И сказал царь: эта говорит, мой сын живой, а твой сын мертвый, а та говорит: нет, твой сын мертвый, а мой сын живой.

И сказал царь: подайте мне меч.

И принесли меч к царю.

И сказал царь: рассеките живое дитя надвое и отдайте половину одной и половину другой.

И отвечала та женщина, которой сын был живой, царю, ибо взволновалась вся внутренность ее от жалости к сыну своему: О! Господин мой! Отдайте ей этого ребенка живого и не умерщвляйте его.

А другая говорила: пусть же не будет ни мне, ни тебе, рубите.

И отвечал царь, и сказал: отдайте этой живое дитя и не умерщвляйте его: она — его мать.

И услышал весь Израиль о суде, как рассудил царь. И стали бояться царя, ибо увидели, что мудрость Божия в нем, чтобы производить суд».

Соломон был прирожденным психологом. Он знал, что когда человек по-настоящему чего-то боится (в данном случае — за



Суд Соломона

своего ребенка), то ведет себя иначе, чем в спокойном состоянии, и по разнице реакций различил истинную мать и обманщицу.

Через несколько десятков веков на другом конце земли женщина-китаянка тоже прибегла к реакции страха, чтобы показать своему мужу истинное лицо его якобы верных друзей.

У советника Сунь Хуа было два друга-собутыльника, которые настолько настроили его против младшего брата — Сунь Жуна, живущего своими учеными занятиями, что советник выгнал того из дома. Младшему брату пришлось найти приют в хижине с холодным развалившимся очагом, и он был вынужден кормиться подаянием. Все старания жены советника и старого верного слуги не смогли переубедить Сунь Хуа, что его брат невинен и оклеветан его собутыльниками.

Наконец жена советника решила воспользоваться хитростью. По согласованию с соседкой она убила дворовую собаку, а кровоточащий труп они завернули в человеческую одежду и положили в сумерки у ворот дома. Когда советник вернулся домой с попойки

и наткнулся в темноте на окровавленное тело, он перепугался, что его могут обвинить в убийстве. Тут же он бросился искать обоих своих собутыльников, перед тем поклявшихся быть ему опорой во всех случаях жизни, и умолял их помочь ему унести и зарыть труп. Но собутыльники отговорились, один сердечной болезнью, другой прострелом, и захлопнули двери своих домов прямо перед носом советника.

Когда советник вернулся домой, жена убедила его искать помощи у младшего брата. Супруги отправились вместе к Сунь Жуну, и тот согласился вытащить труп из города и зарыть его в речном песке. Только тогда советник наконец-то увидел своих друзей в истинном свете. Он помирился с братом и взял его в дом. Когда собутыльники вновь пришли в гости к Сунь Хуа, тот отказался иметь с ними дело, отговорившись одному больным сердцем, а другому прострелом. Разозлившись, бывшие друзья донесли на советника и его брата, что те совершили убийство и скрыли труп. На суде жена советника выступила как свидетельница защиты. Мнимого покойника вырыли из песка, и тем доказана была невиновность обвиняемых. Оба собутыльника были наказаны.

4. МЕХАНИЗМЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРАХА

4.1 СТРАХ НЕПОНЯТНОГО

Коль скоро причина страха — незнанье, то не стоит ли нам познать, чтобы не бояться?

Луций Сенека.
«Изыскания о природе»

У Максима Горького в его биографических заметках есть очерк, посвященный нижегородскому миллионеру Н.А.Бугрову, в котором описывается реальный случай смерти от страха. При этом речь не идет о смерти от испуга, от неожиданного и внезапного потрясения, нет, все было гораздо проще и будничней. Человек умер потому, что столкнулся с непонятным, с тем, что полностью нарушало его представление о мире. Впрочем, лучше предоставить слово классику советской литературы.

«В глухое лесное село Заволжья учитель привез фонограф и в праздник в школе стал показывать его мужикам. Когда со стола, из маленького деревянного ящика, человеческий голос запел знакомую всем песню, мужики встали, грозно нахмурясь, а старик, уважаемый всем селом, крикнул:

— Заткни, его, так твою мать!

Учитель остановил аппарат, тогда мужики, осмотрев ящик и цилиндр, решили:

— Сжечь дьяволову игрушку!

Но учитель предусмотрительно запасся двумя валиками церковных песнопений. Он с трудом уговорил мужиков послушать еще, и вот ящик громко запел «Херувимскую». Это изумило слушателей до ужаса, старик же надел шапку и ушел, толкая всех, как слепой: за ним, как стадо за пастухом, молча ушли и мужики.

— Старик этот, — строго рассказывал Бугров, глядя в лицо мне прищуренными глазами, — придя домой, сказал своим: «Ну, кончено. Собирайте меня, умереть хочу». Надел смертную рубаху, лег под образа и на восьмой день помер — уморил себя голодом. А село с той поры обзавелось бесшабашными какими-то людьми. Орут не понять что, о конце мира, антихристе, о черте в ящике. Многие — пьянствовать начали».

Давайте вспомним книгу нашего детства «Приключения Робинзона Крузо» Даниэля Дефо. Много лет Робинзон жил на необитаемом острове и постепенно примирился со своим одиночеством. Но однажды он насмерть перепугался. Вот как это было:

«В это время случилось событие, которое совершенно нарушило спокойное течение моей жизни. Было около полудня. Я шел берегом моря, направляясь к своей лодке, и вдруг, к великому своему изумлению и ужасу, увидел след голой человеческой ноги, ясно отпечатавшийся на песке!

Я остановился и не мог сдвинуться с места, как будто меня поразил гром, как будто я увидел привидение.

Я стал прислушиваться, я озирался кругом, но не слышал и не видел ничего подозрительного.

Я взбежал вверх по береговому откосу, чтобы лучше осмотреть всю окрестность, опять спустился к морю, прошел немного вдоль берега и нигде не нашел ничего: никаких признаков недавнего присутствия людей, кроме этого единственного отпечатка ноги.

Я вернулся еще раз на то же место. Мне хотелось узнать, нет ли там еще отпечатков. Но других отпечатков не было. Может быть, мне померещилось? Может быть, этот след не принадлежит человеку? Нет, я не ошибся! Это был несомненно след ноги человека: я отчетливо различал пятку, пальцы, подошву. Как он сюда попал? Откуда здесь взялся человек? Я терялся в догадках и не мог остановиться ни на одной.

В страшной тревоге, не слыша земли под ногами, поспешил я домой, в свою крепость. Мысли путались у меня в голове. Я был испуган.

Через каждые два-три шага я оглядывался. Я боялся каждого куста, каждого дерева. Каждый пень я издали принимал за человека. Невозможно описать, какие страшные и неожиданные формы принимали все предметы в моем взбудораженном воображе-

нии, какие дикие, причудливые мысли в то же время волновали меня и какие нелепые решения принимал я в пути.

Добравшись до моей крепости (как я с того дня стал называть свое жилье), я мгновенно очутился за оградой, словно за мной не - слась погоня.

Я даже не мог вспомнить, перелез ли я через ограду по при - ставной лестнице, как всегда, или вошел через дверь, то есть через наружный ход, выкопанный мною в горе, я и на другой день не мог этого припомнить.



Робинзон Крузо

Ни один заяц, ни одна лиса, спасаясь в ужасе от своры собак, не спешили так в свою нору, как я.

Всю ночь я не мог уснуть и тысячу раз задавал себе один и тот же вопрос: каким образом мог попасть сюда человек?»

Необъяснимое издавна пугало людей, многочисленные под - тверждения этому можно обнаружить в Библии — одной из древ - нейших книг человечества. Взять хотя бы легенду о персидском царе Валтасаре, которого до смерти напугали светящиеся слова на стене его дворца. Эпизод во время «пира Валтасара» традиционно привлекал внимание поэтов и художников, и мне в связи с этим хочется напомнить читателю имя А.Полежаева — русского поэта с трагичной судьбой, сосланного Николаем I за поэму «Сашка» в солдаты и умершего там в возрасте 33 лет. Вот его прочтение биб - лейского эпизода:

Царь на троне сидит;
Перед ним и за ним
С раболепством немым
Ряд сатрапов стоит.
Драгоценный чертог
И блестит и горит
И земной полубог,
Пир устроить велит.
Золотая волна
Дорогого вина
Нежит чувства...
Упоен, восхищен,
Царь на троне сидит,
И торжественный трон
И блестит и горит.
Вдруг неведомый страх
У царя на челе,
И унынье в очах,
Обращенных к стене.
Умолкает звук лир
И веселых речей,
И расстроенный пир
Видит — ужас очей!
Огневая рука
Исполинским перстом
На стене пред царем
Начертала слова.
И никто из мужей,
И царевых гостей,
И искусных волхвов
Силы огненных слов
Изъяснить не возмог.
И земной полубог,
И еврей молодой
К Валтасару предстал
И слова прочитал:
«Мани, фекел, фарес,
Вот слова на стене,
Волю Бога небес
Возвещают они.
Мани значит: монарх,
Кончил царствовать ты,
Град у персов в руках —
Смысл середней черты;
Фарес — третье — гласит:
Ныне будешь убит!»
Рек — исчез... Изумлен,
Но чертог окружен,
И... он мертв на щите.

Страх — это эмоция, а как мы уже видели во второй главе, эмоции включаются там, где отказывает логика или где наличной информации слишком мало. Американский психолог Н. Коупленд в книге «Психология и солдат» писал, что страх перед неизвестным всегда изнурительнее, чем страх перед известным. Поэтому нас пугает необычное и необъяснимое, то, что не укладывается в привычную и хорошо знакомую модель мира. Вот что писал по этому поводу польский психиатр Антони Кемпински:

«Вероятным является факт, что утром встанет солнце, и к этому мы привыкли с детства; данная структура закрепилась, и ее нарушение, например при затмении солнца, пробуждает чувство страха. Вероятным является то, что при хождении наши стопы попадают на твердую, неколеблющуюся почву. Если же происходит иначе, например во время землетрясения, или на болоте, или же во время бури на палубе корабля, в результате нарушения равновесия, тогда нарушению этой укрепленной структуры сопутствует страх.

Вероятно то, что лицо нашего собеседника не превратится внезапно в волчью морду, а если бы это случилось, вызвало бы ужас,

а потом смех, когда бы мы обнаружили обман, маску маскарадного костюма».

Здесь вспоминается рассказ Конан Дойла «Желтое лицо», где автор устами доктора Ватсона описывает охвативший его страх при виде негритянки с необычно белым лицом:

«Комната была уютная, хорошо обставленная, на столе горели две свечи и еще две — на камине. В углу, согнувшись над письменным столом, сидела маленькая девочка. Ее лицо, когда мы вошли, было повернуто в другую сторону, мы разглядели только, что она в красном платьице и длинных белых перчатках. Когда она живо кинулась к нам, я вскрикнул от ужаса и неожиданности. Она обратила к нам лицо самого странного мертвенного цвета, и его черты были лишены всякого выражения. Мгновением позже загадка разрешилась. Холмс со смехом провел рукой за ухом девочки, маска соскочила, и угольно-черная негритяночка засверкала всеми своими белыми зубками, весело смеясь над нашим удивленным видом».

Ливингстон в своих «Путешествиях миссионера» ярко изображает страх, который он внушил неграм в качестве первого белого человека, которого они видели (он, бывший им лучшим другом, какой у них когда-либо был среди белых!): «Женщины сидят, притаившись позади стен, когда я подхожу к ним, и затем они поспешно скрываются в доме. Когда на улице со мной встречается маленький ребенок, не сознающий опасности, то, увидев белого человека, поднимает ужасающий крик».

Интересно, что такая реакция — выраженный страх перед непонятным — характерна не только для человека, но и для животных. Например, американский ученый Д. Хебб описывал «приступы ужаса» у шимпанзе, когда показывал им засушенную голову или безжизненное тело их усыпленного сородича или же когда служитель вивария надевал наизнанку привычную для обезьян куртку. По мнению психологов, именно внезапное изменение в ранее хорошо известном объекте порождает страх. Сам Хебб называл такое явление «различие в тождественности». Аналогичные сильные реакции ужаса наблюдали немецкие психологи у младенцев, если мать, голос которой они хорошо знали, подходила к кровати и внезапно начинала говорить высоким фальцетом.

Таким образом, чтобы напугать человека, достаточно в его привычную картину мира добавить всего лишь «один мазок», но в корне отличающийся от того, что он видел до этого. Причем жела-

тельно, чтобы эта деталь не могла быть объяснена при помощи логики и разума. В этом случае забастовка разума тут же откроет шлюзы потоку эмоций, причем страх будет прямо пропорционален степени рассогласования между привычностью окружения и необычностью этой детали. Вот какой случай на эту тему описывает А. П. Чехов в рассказе «Страхи»:

«На душе у меня было тихо, покойно и благополучно. Шел я со свидания, спешить мне было некуда, спать не хотелось, а здоро-



Ливингстон

вье и молодость чувствовались в каждом вздохе, в каждом моем шаге. Не помню, что я тогда чувствовал, но помню, что мне было хорошо, очень хорошо!

Пройдя не больше версты, я вдруг услышал позади себя однозвучный, похожий на журчанье большого ручья рокот. С каждой секундой он становился все громче и громче и слышался все ближе и ближе. Я оглянулся: в ста шагах от меня темнела роща, из которой я только что вышел. Я остановился в недоумении и стал ждать. Тотчас же на повороте показалось большое черное тело, которое с шумом понеслось по направлению ко мне и с быстротою птицы пролетело возле меня по рельсам. Прошло меньше чем полминуты, и пятно исчезло, рокот смешался с гулом ночи.

Это был обыкновенный товарный вагон. Сам по себе он не представлял ничего особенного, но появление его одного, без локомотива, да еще ночью, меня озадачило. Откуда он мог взяться, и какие силы мчали его с такой страшной быстротой по рельсам? Откуда и куда он летел?

Будь я с предрассудками, я бы решил, что это черти и ведьмы покатили на шабаш, и пошел бы далее, но теперь это явление было для меня решительно необъяснимо. Я не верил глазам своим и путался в догадках, как муха в паутине.

Я вдруг почувствовал, что я одинок, один как перст на всем громадном пространстве, что ночь, которая казалась уже нелюдимой, засматривает мне в лицо и сторожит мои шаги; все звуки, крики птиц и шепот деревьев казались уже зловещими, существующими только для того, чтобы пугать мой воображение. Я как сумасшедший рванулся с места и, не отдавая себе отчета, побежал, стараясь бежать быстрее и быстрее. И тотчас я услышал то, на что раньше не обращал внимания, а именно жалобный стон телеграфных проволок.

— Черт знает что! — стыдил я себя. — Это малодушие глупо!

Но малодушие сильнее здравого смысла. Я укоротил свои шаги, только когда добежал до зеленого огонька, где увидел темную железнодорожную будку и возле нее на насыпи человеческую фигуру, вероятно сторожа.

— Ты видел? — спросил я, задыхаясь.

— Кого? Чаво ты?

— Тут вагон пробежал!

— Видал... — проговорил мужик нехотя. — От товарного поезда оторвался. На сто двадцатой версте уклон... на гору поезд тащит. Цепи в заднем вагоне не выдержали, ну он оторвался и назад... Поди теперь, догоняй!

Странное явление было объяснено, и фантастичность его исчезла. Страх пропал, и я мог продолжать путь дальше».

Следует отметить, что свойство непонятного вызывать страх издавна применялось людьми в военном искусстве. Мы не будем описывать устрашающую боевую окраску африканских воинов, а обратимся к новейшей истории — событиям начала нашего века.

Двадцать второго апреля 1915 года у города Ипра германские войска атаковали англо-французские позиции. Во время этой атаки, попирая условия международной конвенции, запретившей применение отравляющих веществ, немцы осуществили массовый выпуск хлора. Реакция англичан превзошла все ожидания немцев. Мало того, что тысячи умерли от ядовитого газа, оставшихся в живых охватил ужас. Их товарищи гибли один за другим без видимых причин, и эта невидимая смерть пугала больше всего. Воз-

никшая страшная паника англо-французских войск распространилась шире по фронту, чем где было применено это отравляющее вещество. Попытки командования остановить панику долго не могли дать положительных результатов.

Однако союзники не замедлили с ответом. В сентябре 1916 года английские и французские войска провели против немцев мощную атаку, в которой применили новое средство борьбы – танки. И хотя их было применено в небольшом количестве и технически они еще были не совершенны, появление их на поле боя было для немецких войск ошеломляющим. Вид движущегося по полу дома (а именно так выглядел первый английский танк) вызвал настоящий ужас у немецких солдат, тем более что их винтовки ничего не могли поделать против устрашающих железных махин, неуклонно надвигавшихся на немецкие позиции.

4.2 СТРАХ НЕИЗВЕСТНОСТИ
(страх перед будущим)

Страх хуже наказания. В наказании есть нечто определенное. Велико ли оно или мало, все лучше, чем неопределенность, чем нескончаемый ужас ожидания.

С.Цвейг

Пытка неизвестностью считается одной из самых действенных, поэтому ее применяют, когда хотят сломить волю человека. В годы войны подобные методы пришлось испытать на себе летчику-испытателю Капрэляну, сбитому над немецкой территорией. В плену Капрэляну предложили перейти на сторону немцев и долго убеждали в этом, применяя различные способы. Однако, поправившись, при первой же возможности летчик бежал из лагеря, но неудачно. Его поймали и поместили в камеру смертников. Каждую среду и пятницу ровно в одиннадцать часов из этой камеры брали несколько человек и тут же, на расстоянии буквально нескольких шагов, расстреливали. Через невысокий забор было отлично видно, как это происходило. Двадцать два дня и двадцать две ночи спустя Капрэляну сказали: «Три недели ты ждал смерти. Это было наказание за побег. Если попытаешься бежать еще раз – расстреляем сразу же. Понял?» Капрэлян понял. И при первой же возможности бежал снова. На этот раз ему удалось добраться до своих, но

пытку неизвестностью, когда он три недели ежедневно ждал расстрела, он не мог забыть всю свою жизнь.

Писатель и бывший разведчик В. Суворов в одной из своих книг пишет: «Так уж мы устроены: боимся того, что должно свершиться. А то, что уже свершилось или свершается в данный момент, уже не так страшно». В ходе работы над своими произведениями писатель встречался с людьми, в свое время приговоренными к смерти, но по разным причинам избежавшими ее. Все его собеседники отмечали, что самым страшным для них было ожидание приговора, когда они еще не знали, что их ожидает — тюрьма или расстрел. А когда судья произносил роковые слова, мука ожидания заканчивалась и наступало странное облегчение. Сам Суворов утверждает, что в полной мере испытал этот эффект «прекращения испытания неизвестностью» на себе лично, когда за разглашение военной тайны был заочно приговорен к смертной казни Верховным Судом СССР. По его собственным словам, это известие принесло ему только облегчение и спокойствие, а в ночь после вынесения приговора он спал безмятежным сном.

История показывает нам немало случаев, когда ожидание смерти оказывалось страшнее ее самой. Например, нацистский преступник Геринг за три часа до казни покончил с собой, так как не смог вынести ожидания казни. Другой военный преступник — фашистский палач Эйхман — очень долго скрывался от правосудия. Когда его все же выследили и арестовали, к нему в камеру был допущен журналист. Один из первых вопросов: «Что почувствовал Эйхман, когда его схватили и он понял, что от возмездия не уйти? Отчаяние, боль, раскаяние?» — «Нет», — ответил Эйхман. Он почувствовал огромное душевное облегчение, почти радость. Уже лет пятнадцать он знал, что его ищут, и непрерывный страх ожидания, сменившись определенностью, спал с его плеч и принес неожиданную эмоцию.

Анализируя достаточно парадоксальную реакцию облегчения страха при встрече с давно ожидаемой опасностью, психиатр Антони Кемпински отмечает: «Если же человек непосредственно столкнулся с данной ситуацией, то чувство страха внезапно слабеет, а это состояние можно объяснить разрядкой эмоционального напряжения в действии. В конце концов, чувство страха можно объяснить как своеобразную подготовку к наступающему грозному событию, а когда этот момент наступает, страх теряет свой смысл. После выхода из угрожающей ситуации появляется состоя-

ние облегчения, отдыха, триумфа, победы над опасностью или же просто чувство удовлетворения, что удалось выпутаться из беды.

Эти три элемента — ожидание, разрядка, покой — довольно типичны для всех ситуаций, связанных с сильным эмоциональным напряжением, как позитивного, так и негативного характера. Напряжение страха возрастает, когда нет возможности разрядки его в действии, например во сне сильнее переживается какая-то ситуация, связанная с чувством страха, чем такая же переживалась бы наяву, так как наяву можно действовать, а во сне человек совершенно бессилен. Человек, связанный по рукам, тяжелее переносит угрозу, чем свободно действующий. Если угрожающая ситуация развивается так быстро, что оборона происходит почти автоматически и не остается времени на переживание страха, тогда это чувство появляется в третьей фазе, когда уже пройдет опасность. Тогда страх перемешивается с чувством облегчения, типичным для этой фазы. (Если, например, удается выйти без повреждений из дорожной катастрофы, тогда реакция страха с сопутствующими вегетативными проявлениями наступает позднее.) Это указывает на присутствие всех трех фаз в описанном состоянии, а если на одну из них не хватает времени, то она наступает позднее».

Страх неизвестности, страх непредсказуемости всегда очень тягостно действует на психику, заставляя человека предпринимать хоть и рискованные шаги, но прерывающие выматывающее душу ожидание неизвестности. У поэта Семена Гудзенко есть стихотворение «Перед атакой», в котором он описывает напряженную тяжесть ожидания «своего снаряда», перед которой даже смертельно отчаянный миг атаки кажется избавлением:

Когда на смерть идут — поют,
А перед этим можно плакать.
Ведь самый страшный час в бою —
Час ожидания атаки.

Снег минами изрыт вокруг
И почернел от пыли минной.
Разрыв — и умирает друг.
И, значит, смерть проходит мимо.

Сейчас настанет мой черед.
За мной одним идет охота.
Тяжелый сорок первый год.
И вмерзшая в снегах пехота...

Мне кажется, что я магнит,
Что я притягиваю мины.
Разрыв — и лейтенант хрипит.
И смерть опять проходит мимо.

Но мы уже не в силах ждать.
И нас ведет через траншеи
Окоченевшая вражда,
Штыком дырявящая шеи...

Об ужасе ожидания своей гибели, настолько тягостном, что порою эту гибель хочется ускорить, лишь бы не мучиться, говорят и другие фронтовики, например моряк А. Сорокин в своей автобиографической книге «Мы с атомных»:

«Говорят, самое страшное — это подвергаться смертельной опасности. Понятно: кому же хочется умирать? Но ведь и опасности бывают разные. Одно, когда человек сидит во время бомбежки на крыше и гадает: попадет в него бомба или нет? Крыш много, может и не попасть именно в эту. Другое — когда тот же человек идет в атаку. Тогда он вообще не думает об опасности, сатанеет и прет с одной мыслью: добраться до врага и воткнуть в него штык. Третье — сидишь в отсеке и слушаешь грохот глубинных бомб: пронесет или не пронесет. Четвертое — форсировать минное поле. В этом случае утешает мысль, что если и погибнешь, то в мгновение ока.

Но совершенно иное то, что мы пережили в Варангерфиорде в прошлый раз. Мы пропустили караван. Он проник в фиорд, когда мы уходили с позиции на зарядку аккумуляторов. Командир до того обозлился, что решил попытаться пройти в фиорд вслед за караваном. И конечно, влезли в стальные противолодочные сети. Началось необычное: вперед, назад, влево, вправо, выше, ниже... И, как водится, в общей сложности — никуда. Сети держали прочно. И сколько ярусов их было — одному богу да немцам известно. Мы знали, что враг имеет привычку вешать на сети глубинные бомбы. Они могли рвануть в любую минуту. Это, конечно, было очень страшно. Знали и то, что сети связаны сигнальной системой с вражескими постами, и там, конечно, уже было известно, какая рыбка попала в сети.

В этом случае они могли взять нас живыми: спустить водолазов и «поддеть на крючок». Такие случаи бывали. И тот факт, что мы не взлетели на воздух, пожалуй, свидетельствовал именно об этом варианте.

И тогда командир посадил боцмана в центральном посту с гранатами в руках перед открытым снарядным погребом. По его

знаку боцман должен был взорвать лодку, если ее попытаются захватить.

И вот это-то и было самым страшным. Лодка тычется, как слепая, и всюду — препятствия. Время течет. А в центральном — зловещая фигура с гранатами в руках. Посмотришь в глазок — сидит. Так и хочется крикнуть ему: «Да бросай же ты! Сколько же можно нервы тянуть».

Бросить не пришлось. Лодка вырвалась из сетей, когда, казалось, все надежды были потеряны. Но долго мы еще боялись поверить в это. А гранаты у боцмана пришлось силой отбирать, руки закостенели и не разгибались. Кажется, он всех крепче пострадал от этого испытания. Снял фуражку — вся голова седая.

Но эта фигура в центральном над снарядным погребом меня ночами мучает. Сплю и вижу: вот сидит, вот выпрямился, вот поднимает руку — сейчас бросит».

Когда я беседовал с бойцами, неоднократно выезжавшими в спецкомандировки в Чечню, они почти единодушно говорили, что более или менее выраженный страх испытываешь только в первые дни, когда обстановка еще неизвестна, пока неясно, где находятся враги, какова их численность и тактика. Через пару-тройку дней, после того как немного освоишься с обстановкой, страх улетучивается и начинается время пусть и тяжелой, но будничной службы.

4.3 СТРАХ, ПИТАЮЩИЙ САМ СЕБЯ

Чтоб сохранить себя в природе,
давя, сминая и дробя,
страх сам себя воспроизводит,
растит и кормит сам себя.
Игорь Губерман

Часто бывает так, что страх, словно снежный ком, имеет тенденцию быстро увеличиваться в размерах, разрастаясь от маленького опасения до полного ужаса. При этом сознание, изначально нацеленное на страх, избирательно выбирает из окружающего мира именно то, что подтверждает первоначальные опасения. Это еще больше усиливает отрицательную эмоцию, которая в конце концов «отключает» возможность логического анализа. Примером такого сценария развертывания событий является страх, охватывающий человека в пустынном и темном месте, например в парке или лесу. Стоит только зародиться зернышку страха и не подавить его вовремя, как за считанные минуты из него может вы-

расти ядовитый куст темного липкого страха. При нечетком видении из двух равновероятных вариантов сознание выберет самый неблагоприятный. Виднеющийся вдали силуэт, который может быть и колодцем, и деревом, становится притаившимся (естественно, с недобрыми намерениями) человеком, упавшая за спиной ветка — звуком подкрадывающихся врагов и т. п.

Иллюстрацией подобного разрастания страхов может послужить рассказ малоизвестного русского писателя А. Будищева «Ночные страхи», опубликованный в 1912 году в журнале «Новая иллюстрация». В нем речь идет о переживаниях сельского почтальона Коркина, везущего крупную сумму денег. Распаленное страхом воображение рисует ему разбойников, таящихся за кустами.

«Сердце точно проваливается в какую-то черную и холодную дыру и беспокойно тукает. Ночь сразу кажется душной, как перед грозой. Преодолевая волнение, почтальон вытягивает шею и спрашивает ямщика:

— Ты ничего не видишь?

— Где? — лениво отзывается тот.

— А вот в овраге?

— Нет, вижу...

— Чего видишь?

— Мост, — лениво тянет ямщик, — а возле моста это... человек с дубинкой...

— Дубинка огромная-огромная? — опять спрашивает почтальон, чувствуя, что его ноги точно погружают в прорубь.

— Дубинка... большая, — говорит ямщик, — очень даже.

Почтальона начинает мутить от страха. Под ложечкой холодеет. Глаза липнут. И судорожная икота щиплет горло.

Страшными бывают люди, страшнее зверей. И поневоле в голову лезут всякие страхи. Особенно когда везешь изрядную сумму денег. Да при том если принять во внимание современную смуту в умах. А не расстегнуть ли револьверную кобуру? Двух верст до станции доехать не дали, убьют, пожалуй, мучительно проносится в мыслях почтальона. Все кончено!

— Обождем малость... оглядимся, — советует ямщик.

Они оба, точно по уговору, вылезают из тележки и опять, бледные и робкие, вытягивают шеи и глядят, пытаясь пронизать сумрак. Но человек по-прежнему похож на человека, а дубинка на его плече — на дубинку. Почему только он так неподвижно застыл у

самого моста? Может, хитрит: не примут ли его, дескать, за столб? Дожидайся, так сейчас тебе и поверим.

И они оба молчат, затаив дыхание, напрягаясь, как натянутые струны. В несколько минут, может быть даже секунд, почтальон переживает целую кровавую эпопею, пересказать которую возможно было бы лишь в продолжение многих часов. Он видит в грезах, как четверо разбойников с лицами, прикрытыми черными масками, бросаются на него, злобно потрясая огромными и страшными револьверами. Он слышит их голоса:

— Руки вверх!

— Сумка или смерть!

С лицом, точно посыпанным мелом, и с блеклыми тусклыми глазами почтальон Коркин глядит в темное русло оврага и думает. Вот что он думает. Это хорошо, это очень хорошо, если там таятся разбойники, и пусть они нападут на него. Двух смертей не бывает, от одной никуда не уйдешь. Но если он спасется от дикой погони? И спасется, конечно, не один, а с денежной сумкой? Разве ему трудно будет присвоить себе все деньги? И придя на рассвете на станцию, заявить властям:

— Вот. Ограблен... Ямщик Афонька Стрешнев убит...

Какая новая жизнь откроется ему тогда? Почтальон Коркин молчаливо глядит в русло оврага, тянется рукой к револьверной кобуре и думает:

— Разве выстрелить в разбойников первому?

Монотонно шуршит вокруг поле и точно жалуется на что-то. А почтальон все думает.

— Разве выстрелить первому?

Он уже хочет расстегнуть кобуру, но в это время из-за тучи словно выпрыгивает месяц. Сырое русло оврага все матово вспыхивает, и ямщик кричит в лицо почтальону:

— Гляди-ко, это, вон оно чего. Столб это колодезный, а не человек с дубинкой.

Почтальон глядит туда, точно не веря своим глазам, потом сердито отплевывается и, усаживаясь в тележку, чтобы ехать дальше, сердито бормочет, точно отругиваясь:

— Столб это на самом деле, черт ее подери... Черт. Ну, погоняй, што ли, дьявол...»

Особенно опасно лавинообразное усиление страха в местах массового скопления людей, что приводит к возникновению и бесконтрольному разрастанию паники. Согласно определению,

паника представляет собой «крайнюю степень страха, охватывающего группы людей и проявляющегося в инстинктивной реакции бегства». При этом в массе людей наблюдается особое изменение состояния сознания, когда появляется повышенная внушаемость и возрастает индуктивность эмоций. Как писал Бейл, «разум, как и тело, может стать объектом эпидемических заболеваний».

А. Кемпински отмечал, что для людей вообще характерно «заражаться» чужим эмоциональным состоянием, при этом отрицательные эмоции чаще других передаются окружающим. Он писал по этому поводу: «Явление иррадиации эмоциональных состояний, т. е. излучения их на окружающих, выступает более сильно при негативных эмоциональных состояниях, нежели позитивных. Страх и агрессия легче рождают аналогичные чувства в общественной среде данного человека, чем его положительные эмоции: любовь, дружба, благодушие. Страх и агрессия больного, передаваясь лечащему персоналу, усиливают эти чувства у больного. Между больным и его терапевтической средой образуется заколдованный эмоциональный круг антитерапевтического действия». Наверное, каждый из вас может присоединиться к мнению польского ученого, ибо на собственном опыте знает, как быстро возникают страх и другие отрицательные эмоции во время давки при скоплении народа — в транспорте, в очередях, на стадионах.

Н.Гоголь в «Сорочинской ярмарке» очень точно передал атмосферу нагнетания страха, когда постепенно нарастающее ожидание чего-то ужасного рано или поздно с неизбежностью превращается в безудержный всплеск паники:

«...О сроке жид и позабыл было совсем. Как вот раз, по вечерок, приходит какой-то человек: «Ну, жид, отдавай свитку мою!» Жид сначала было и не познал, а после, как разглядел, так и прикинулся, будто в глаза не видал. «Какую свитку? у меня нет никакой свитки! я знать не знаю твоей свитки!» Тот, глядь, и ушел; только к вечеру, когда жид, заперши свою конуру и пересчитавши по сундукам деньги, накинул на себя простыню и начал по-жидовски молиться богу, — слышит шорох... глядь — во всех окнах повыставлялись свиные рыла...

Тут в самом деле послышался какой-то неясный звук, весьма похожий на хрюканье свиньи; все побледнели... Пот выступил на лице рассказчика.

— Что? — произнес в испуге Черевик.

— Ничего!.. — отвечал кум, трясясь всем телом.

— Ась! — отозвался один из гостей.

— Ты сказал?...

— Нет!

— Кто ж это хрюкнул?

— Бог знает, чего мы переполошились! Никого нет!

Все боязливо стали осматриваться вокруг и начали шарить по углам. Хивря была ни жива ни мертва.

— Эх вы, бабы! бабы! — произнесла она громко. — Вам ли козаковать и быть мужьями! Вам бы веретено в руки, да и посадить за гребень! Один кто-нибудь, может, прости господи... Под кем-нибудь скамейка заскрипела, а все и метнулись как полоумные.

Это привело в стыд наших храбрецов и заставило их ободриться; кум хлебнул из кружки и начал рассказывать далее:

— Жид обмер; однако ж свиньи, на ногах, длинных, как ходули, повлезали в окна и мигом оживили жида плетеными тройчатками, заставя его плясать повыше вот этого сволока. Жид — в ноги, признался во всем... только свитки нельзя уже было воротить скоро. Пана обокрал на дороге какой-то цыган и продал свитку перекупке; та привезла ее снова на Сорочинскую ярмарку, но с тех пор уже никто ничего не стал покупать у ней. Перекупка дивилась, дивилась и, наконец, смекнула: верно, виною всему красная свитка. Недаром, надевая ее, чувствовала, что ее все давит что-то. Не думая, не гадая долго, бросила в огонь — не горит бесовская одежда! «Э, да это чертов подарок!» Перекупка умудрилась и подсунула в воз одному мужику, вывезшему продавать масло. Дурень и обрадовался; только масло никто и спрашивать не хочет. «Эх, недобрые руки подкинули свитку!» Схватил топор и изрубил ее в куски; глядь — и лезет один кусок к другому, и опять целая свитка. Перекрестившись, хватил топором в другой раз, куски разбросал по всему месту и уехал. Только с тех пор каждый год, и как раз во время ярмарки, черт с свиною личиною ходит по всей площади, хрюкает и подбирает куски своей свитки. Теперь, говорят, одного только левого рукава недостает ему. Люди с тех пор открещиваются от того места, и вот уже будет лет с десяток, как не было на нем ярмарки. Да нелегкая дернула теперь заседателя от...

Другая половина слова замерла на устах рассказчика...

Окно брякнуло с шумом; стекла, звеня, вылетели вон, и страшная свиная рожа выставилась, поводя очами, как будто спрашивая: «А что вы тут делаете, добрые люди?»

Ужас оковал всех находившихся в хате. Кум с разинутым ртом обратился в камень; глаза его выпучились, как будто хотели выстрелить; разверстые пальцы остались неподвижными на воздухе.

Высокий храбрец в непобедимом страхе подскочил под потолок и ударился головою о перекладину; доски посунулись, и попович с громом и треском полетел на землю. «Ай! ай! ай!» — отчаянно закричал один, повалившись на лавку в ужасе и болтая на ней руками и ногами. «Спасайте!» — горланил другой, закрывшись тулупом. Кум, выведенный из своего окаменения вторичным испугом, пополз в судорогах под подол своей супруги. Высокий храбрец полез в печь, несмотря на узкое отверстие, и сам задвинул себя за-



Сцена из «Сорочинской ярмарки»

слонкою. А Черевик, как будто облитый горячим кипятком, схвативши на голову горшок вместо шапки, бросился к дверям и как полоумный бежал по улицам, не видя земли под собою; одна усталость только заставила его уменьшить немного скорость бега».

К сожалению, механизмы панических реакций пока еще не выяснены до конца, и среди ученых нет единого мнения о происхождении этого процесса: одни считают панику биологическим явлением, другие — социальным. Академик П. В. Симонов полагает, что, возникнув в процессе эволюции, первоначально паника несла в себе положительное значение для природного сообщества и лишь у людей в условиях техногенной среды превратилась в отрицательное явление. Он пишет: «Поскольку целесообразность приспособительных реакций всегда относительна, подражательное

реагирование (например, массовая паника) может обернуться подлинной катастрофой. И все же в процессе длительной эволюции такое поведение, по-видимому, оказалось статистически выгодным. Когда субъект не располагает данными или временем для самостоятельного и вполне обоснованного решения, ему остается положиться на пример других членов сообщества, своевременно заметивших надвигающуюся опасность».

В человеческом обществе, в отличие от животного стада, паника, как правило, приносит одни неприятности. Она возникает на войне, при стихийных бедствиях, на пожарах. Кстати, как утверждают специалисты, самый опасный пожар тот, который возникает на корабле, хотя, казалось бы, кругом полно воды. Но морской ветер обычно так быстро раздувает огонь, а узкие корабельные переборки так мешают перемещениям людей, что пожары на море, как правило, сопровождаются большими жертвами. Чтобы не быть голословными, приведем пару отрывков из книги Л.Скрябина «Последний SOS «Вольтурно», в которой собраны потрясающие по трагизму и эмоциональности рассказы о самых знаменитых морских катастрофах.

«Оттолкнув слабых в сторону, сильные пробились к борту, где стояли шлюпки. Но что с ними делать, как их спустить — этого пассажиры не знали. Надвинувшееся пламя пожара отгоняло их к кормовым поручням. В спешке они пытались развязать и перерезать найтовы, удерживающие шлюпки на кильблоках, срывали себе ногти, ломали пальцы. На «Амазонке» начиналось самое страшное, чего можно было ожидать, — буйство и приступы сумасшествия. Потерявшие от ужаса рассудок, люди кидались друг на друга, бросались за борт.

Теперь единственным хозяином на «Амазонке» стал инстинкт самосохранения. Это он командовал людьми и распределял места в оставшихся шлюпках. Ни Сайменс, ни его старший помощник Робертс, ни команда парохода не в силах были что-либо сделать с обезумевшими пассажирами. Они силой захватили две шлюпки, вывалили их за борт и перерубили топором тали: одна за другой перевернувшиеся вверх килем шлюпки вместе с двумя десятками людей в каждой скрылись в волнах за кормой судна».

Так в результате паники погибли люди. Как показывает опыт, панику можно остановить только с помощью столь же сильного эмоционального порыва, сопряженного с угрозой применения силы, причем желательно хотя бы раз эту угрозу подтвердить. Для иллюстрации приведем еще один отрывок из книги Л.Скрябина о трагедии на другом судне — «Вольтурно»:

«Капитан, офицеры и команда «Вольтурно» знали, что на помощь им, невзирая на сильный норд-ост, идут несколько судов, оставалось продержаться каких-нибудь 4—5 часов, но этого не знали пассажиры. Они в панике побежали искать спасения на корме парохода. Там возникла такая давка, что стоявшие ближе к борту буквально были «выдавлены» за борт через проемы между релингами близ швартовых кнехтов. В бушующие волны падали женщины и дети. Так погибло около десятка человек, а толпа продолжала прибывать. Люди, боясь погибнуть от взрывов в каютах и коридорах спардека, искали спасения на открытой кормовой палубе. Казалось, прекратить эту толчею было невозможно. В это время судовой повар, отличавшийся гигантским ростом и могучим телосложением, сумел зычным голосом перекричать толпу и шум шторма. Его поняли, и люди прекратили на время свое движение к кормовым релингам. Тех, кто продолжал паниковать и будоражить толпу, повар быстро «вразумил» веслом. Так за счет двух-трех проломленных голов были спасены десятки детей и женщин».

4.4 НЕОТВРАТИМОСТЬ
(страх обреченных)

Иногда из страха люди становятся храбрыми.
Овидий

«Жили на земле в старину одни люди, непроходимые леса окружали со всех сторон таборы этих людей, а с четвертой — была степь. Были это веселые, сильные и смелые люди. И вот пришла однажды тяжелая пора: явились откуда-то иные племена и прогнали прежних в глубь леса. Там были болота и тьма, потому что лес был старый и так густо переплелись его ветви, что сквозь них не видать было неба и лучи солнца едва могли пробить себе дорогу до болот сквозь густую листву. Но когда его лучи падали на воду болот, то подымался смрад, и от него люди гибли один за другим. Тогда стали плакать жены и дети этого племени, а отцы задумались и впали в тоску. Надо было уйти из этого леса, и для того были две дороги: одна — назад, там были сильные и злые враги, другая — вперед, там были великаны-деревья, плотно обняв друг друга могучими ветвями, опустив узловатые корни глубоко в цепкий ил болота. Эти каменные деревья стояли молча и неподвижно

днем в сером сумраке и еще плотнее сдвигались вокруг людей по вечерам, когда загорались костры. И всегда, днем и ночью, вокруг тех людей было кольцо крепкой тьмы, оно точно собиралось раздавить их, а они привыкли к степному простору. А еще страшней было, когда ветер бил по вершинам деревьев и весь лес глухо тудел, точно грозил и пел похоронную песню тем людям. Это были все-таки сильные люди, и могли бы они пойти биться насмерть с теми, что однажды победили их, но они не могли умереть в боях, потому что у них были заветы, и коли б умерли они, то пропали б с ними из жизни и заветы. И потому они сидели и думали в длинные ночи, под глухой шум леса, в ядовитом смраде болота. Они сидели, а тени от костров прыгали вокруг них в безмолвной пляске, и всем казалось, что это не тени пляшут, а торжествуют злые духи леса и болота... Люди все сидели и думали. Но ничто: ни работа, ни женщины — не изнуряет тела и души людей так, как изнуряют тоскливые думы. И ослабли люди от дум... Страх родился среди них, страх сковал им крепкие руки, ужас родили женщины плачем над трупами умерших от смрада и над судьбой скованных страхом живых, — и трусливые слова стали слышны в лесу, сначала робкие и тихие, а потом все громче и громче... Уже хотели идти к врагу и принести ему в дар волю свою, и никто уже, испуганный смертью, не боялся рабской жизни... Но тут явился Данко и спас всех один».

В этом отрывке из рассказа А. М. Горького показан особый вид страха — «страх обреченных». Любой страх может выдержать человек, но только в том случае, если он видит выход из создавшегося положения. Если же просвета впереди не видно, то вслед за страхом приходит отчаяние, а это самая разрушительная смесь на свете.

Людям вообще свойственно испытывать страх перед тем, с чем, как они полагают, они не могут справиться. В романе Д.Корецкого «Антикиллер» есть один эпизод, где разгорается ссора между двумя бандитами.

«Они были почти одного роста, но Амбал пошире в плечах и грудь как бочка. К тому же в драке он не обращал внимание на кровь: ни на свою, ни на чужую. И сейчас от него пахло неудержимой ненавистью и кровью. Рында почувствовал страх и понял: как ни развернутся события, он проиграет».

Здесь писатель очень точно передал одну психологическую деталь, столь хорошо знакомую всем любителям уличных драк: сила и мощь не всегда решают исход поединка. Неукротимость с некоторой долей безумия внушает гораздо больший страх, чем нака-

чанные мускулы. Именно поэтому в средние века боялись викингов, которые, выпив специальный настой из ядовитых грибов, шли в бой без доспехов, в одних рубахах, наводя ужас на противника своей нечувствительностью к боли.

В связи с этим мне вспоминается одна моя знакомая, которая, по ее словам, не боялась ничего на свете, кроме змей. На вопрос, почему именно змей, она ответила: «Потому что с ними нельзя справиться!» На мой вопрос, боится ли она собак, женщина ответила, что нет. Когда-то в детстве она играла с собакой, и в процессе игры девочка и животное так «завелись», что начали тискать и кусать друг друга по-настоящему. И когда собака больно цапнула ее за лицо зубами, девочка в ответ так укусила собаку за нос, что той пришлось накладывать швы. Раньше она боялась еще и акул (хоть никогда с ними не встречалась в реальной жизни), так как где-то прочитала, что с акулой ничего нельзя поделать: она нечувствительна к боли. Если на собаку можно напасть, напугать, укусить, то с акулой этот номер не пройдет. А раз с этим существом ничего нельзя поделать, значит, его стоит бояться. Ее страх прошел после просмотра фильма, герои которого плыли к цели через море, кишащее акулами. К ней пришло осознание того, что если у человека есть ЦЕЛЬ, то страх исчезает. Так как она по жизни была весьма целеустремленным человеком, то поняла, что в случае необходимости не испугается их. Кроме того, в том фильме акулы все-таки покусали одного человека — именно того, который боялся акул сильнее других. Оказалось, что эти животные «чувствуют» страх и в первую очередь нападают на трусов. В итоге после просмотра этого фильма одним страхом стало меньше.

Людям вообще свойственно бояться того, что им непонятно, с чем они не могут справиться. Например, существует легенда, что, когда известный авантюрист граф Калиостро приехал в Петербург и занялся там медицинской практикой, один из дипломированных врачей под каким-то предлогом вызвал конкурента на дуэль. По тогдашним правилам выбор оружия остался за Калиостро, и тот предложил противнику: «Пусть каждый из нас даст друг другу по пилюле с ядом и каждый пусть сам подберет себе противоядие от средства противника. Тот, кто выживет, будет победителем». После такого экзотического предложения противник Калиостро снял свой вызов.

Известна старинная притча о страхе. «Куда ты идешь?» — спросил странник, повстречавшись с Чумой. «Иду в Багдад. Мне нужно уморить там пять тысяч человек». Через несколько дней тот же че-

ловек снова встретил Чуму. «Ты сказала, что уморишь пять тысяч, а уморила пятьдесят», – упрекнул он ее. «Нет, – возразила она, – я погубила только пять тысяч, остальные умерли от страха».

В настоящее время люди уже знают, что чума лечится антибиотиками, и поэтому не испытывают такого страха перед ней, однако ее место занял СПИД. Возможно, что и без того короткую жизнь больных иммунодефицитом во многом укорачивает страх перед СПИДом.

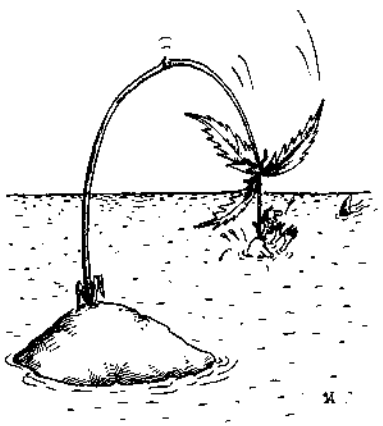


Рис. Анчукова

То, что страх перед неотвратимой гибелью не только эту гибель приближает, но и убивает сам по себе, продемонстрировал французский врач Ален Бомбар, показавший, что большинство людей, потерпевших крушение в открытом море, погибают не от голода или обезвоживания организма, а от отчаяния и чувства обреченности перед стихией. Чтобы доказать свою гипотезу, он почти без еды и питья переплыл океан в маленькой резиновой лодке. После своего беспримерного плавания он написал: «Жертвы легендарных кораблекрушений, погибшие преждевременно, я знаю, вас погубила не жажда. Раскачиваясь на волнах под жалобными криками чаек, вы умерли от страха!»

Можно привести много доказательств, что ощущение безнадежности многократно усиливает страх, но я постараюсь выбрать самые выразительные, причем из разных областей человеческой жизни. Например, в истории был один человек, который, не имея ни мощного государства, ни сильной армии, умудрялся вызывать страх у правителей многих стран, находящихся за тысячи километров от него. Речь идет о Хасане – «Горном Старце», предводителе

наемных убийц ассаинов. Многие историки и писатели в последующие века пытались разгадать его загадку. Мы дадим небольшой эпизод из его деятельности в изложении А. Горбовского и Ю. Семенова, который они осветили в книге «Закрытые страницы истории»:

«Этого человека смертельно боялись правители от Каспия до Атлантики, от берегов Нила до Скандинавии. Он не был ни королем, ни императором, ни военным предводителем. У него не было ни империи, ни войска. Единственное, что было у него, это власть — страшная власть над людьми, власть заставлять их умирать и убивать друг друга. (*Хасан одурманивал своих подручных наркотиками, после чего внушал им, что они попали в рай. Для этого у него имелась укромная долина, в которой «вознесенные на небо» проводили время в обществе прекрасных гурий. После возвращения оттуда Хасан убеждал своих легковерных помощников, что они вновь попадут туда, как только убьют указанного им человека. Поэтому ассаины и не боялись смерти — ведь она означала лишь возвращение в рай, в котором они уже раз побывали. — Прим. авт.*) Ни один из тогдашних правителей не чувствовал себя защищенным от людей Хасана. Облаченные в белые одежды, перепоясанные красными поясами — цвет невинности и крови, — они настигали свою жертву, где бы она ни была. Ни крепостные стены, ни стража не могли остановить их. Повинуясь пославшему их, они с радостью принимали любую, самую лютую смерть.

Ни принцы, ни короли не знали, кто из них окажется очередной жертвой «Старика с гор». В том, как он выбирал свою очередную жертву, не всегда можно было усмотреть какую-нибудь логику или смысл. Но тем страшнее были эти неизвестность и неопределенность. Когда Хасан решил убить одного из влиятельных французских принцев, рано весной двое ассаинов, посланных им, отправились в путь. Только осенью добрались они до провинции, где жил принц. Купцы с Востока были не редкостью в тех местах, и на прибывших мало кто обратил внимание. Зато они обращали внимание на все. И прежде всего внимание на то, что было связано с принцем — где бывает он, когда легче всего можно будет приблизиться к нему, кто его охраняет. Оказалось, что подойти к принцу можно, только легче всего в соборе, куда он приезжал молиться. Тогда сначала один купец, потом другой купец «раскаиваются» в заблуждениях своей магометанской веры и принимают христианство. Они жертвуют собору богатые вклады, соблюдают все посты, не пропускают ни одну службу.

И все это ради одного. Ради одного дня, одной минуты, одного мгновения, когда их жертва окажется с ними рядом в соборе, когда рука с кинжалом может дотянуться до принца. Этот день настал, и принц упал, обливаясь кровью, на церковные плиты. Одного из покушавшихся стража убила на месте. Второго оттеснила толпа, и он затерялся в ней. Но когда он услышал, что принц еще жив, он растолкал столпившихся и на глазах у всех нанес ему последний, смертельный удар. День спустя сам он умер от изощренных пыток. Умер радостно, не сожалея ни о чем».

Возвращаясь из глубокой древности к более близким временам, хочется вспомнить наших отважных летчиков, которые в годы Отечественной войны широко применяли воздушный таран, когда у них заканчивались патроны. Немцы однозначно боялись таких атак. Их страх перед таранными ударами был связан не столько с риском погибнуть, сколько с осознанием того, что перед тобой находится противник, готовый на все, решивший погибнуть, но захватить с собой «на тот свет» врага. Вот что писал о таранах наш прославленный летчик А. Покрышкин: «История Отечественной войны навсегда сохранит в памяти имена тех летчиков, которые, не задумываясь ни на секунду, самоотверженно устремлялись на врага, какой бы численности, какой бы силы он ни был, которые дрались с ним, ценой собственной жизни задерживая, уничтожая воздушного противника.

Таранные удары советских истребителей устрашали врага. Они, конечно, не были, как это пытались представить некоторые зарубежные авиационные специалисты, приемом борьбы, продиктованным отчаянием. Таранный удар был приемом смелых, оружием смелых, мастерски владевших самолетом советских летчиков-истребителей. Таран требовал виртуозного владения самолетом, исключительной выдержки, железных нервов, огромного душевного порыва.

Охраняя небо Москвы, 24 летчика-истребителя применили таран. Многие из них сумели еще и сохранить свои самолеты для новых атак. В районе города Зарайска в конце октября Борис Ковзан применил свой первый таран. Потом на фронтах он еще три раза воспользовался этим тактическим приемом и всегда выходил победителем».

В книге я привожу фотографию этого удивительно по смелости человека, который единственный в мире четырежды совершил воздушный таран.

И еще одно — весьма эмоциональное описание лобовой атаки, которая хоть и не является «стандартной» формой тарана, но показывает готовность летчика применить подобный прием. Описание взято из книги Б. Полевого «Повесть о настоящем человеке»:

«Алексей Мересьев и неизвестный ему немецкий ас из знаменитой дивизии «Рихтгофен» шли на атаку в лоб. Лобовая атака в авиации продолжается мгновения, за которые самый проворный человек не успеет закурить папиросу. Но эти мгновения требуют от



Покрышкин



Ковзан

летчика такого нервного напряжения, такого испытания всех духовных сил, какого в наземном бою хватило бы на целый день сражения.

Представьте себе два скоростных истребителя, несущихся прямо друг на друга на полной боевой скорости. Самолет врага растет на глазах. Вот он мелькнул во всех деталях, видны его плоскости, сверкающий круг винта, черные точки пушек. Еще мгновение — и самолеты столкнутся и разлетятся в такие клочья, по каким нельзя будет угадать ни машину, ни человека. В это мгновение испытываются не только воля пилота, но и все его духовные силы. Тот, кто малодушен, кто не выдерживает чудовищного нервного напряжения, кто не чувствует себя в силах погибнуть для победы, тот инстинктивно рванет ручку на себя, чтобы перескочить несу-

щийся на него смертельный ураган, и в следующее мгновение его самолет полетит вниз с распоротым брюхом или отсеченной плоскостью. Спасения ему нет. Опытные летчики отлично это знают, и лишь самые храбрые из них решаются на лобовую атаку».

4.5 СТРАХ РАСПАЛЕННОГО ВООБРАЖЕНИЯ

Воображение — это горячий конь, часто сбрасывающий с седла своего всадника.
Роберт Саути

Когда речь заходит о роли воображения в формировании чувства страха, сразу вспоминаются такие писатели, как Лавкрафт и Эдгар По. У последнего есть почти классический рассказ на эту тему, показывающий, насколько основательно могут напугать человека его собственные фантазии, усиленные мрачным настроением.

«В ту пору, когда Нью-Йорк посетила свирепая эпидемия холеры, один мой родственник пригласил меня пожить недели две в его уединенном, комфортабельном коттедже на берегу реки Гудзон. Здесь к нашим услугам были все возможности для летнего отдыха: прогулки по лесам, занятия живописью, катание на лодке, рыбная ловля, купание, музыка и книги изрядно скрасили бы наш досуг, если бы не ужасные известия, которые всякое утро приходили из многолюдного города. Не проходило и дня, чтобы мы не узнали о болезни того или другого знакомого. А бедствие все разрасталось, и вскоре мы стали повседневно ожидать смерти кого-нибудь из друзей. Дошло до того, что, едва завидя почтальона, мы содрогались. В самом ветре, когда он дул с юга, нам чудилось смрадное дыхание смерти. Мысль об этом леденила мне душу. Я не мог говорить, не мог думать ни о чем другом и даже во сне лишился покоя. Хозяин дома был по природе менее впечатлителен и, хотя сам не на шутку упал духом, всеми силами старался меня ободрить. Его серьезный философский ум был чужд беспочвенных фантазий. Разумеется, действительные несчастья удручали его, но он не знал страха перед их зловещими призраками.

Надо сказать, что вскоре после приезда со мной произошел случай, столь необъяснимый и зловещий, что вполне простительно было счесть его за дурную примету. Он поверг меня в такой бес-

предельный ужас и смятение, что лишь много дней спустя я решился рассказать об этом случае своему другу.

На исходе знойного дня я сидел с книгой у открытого окна, из которого открывался прекрасный вид на берега реки и на склон дальнего холма, почти безлесный после сильного оползня. Я давно уже забыл о книге и мысленно перенесся в город, погруженный в скорбь и отчаяние. Подняв глаза, я рассеянно скользнул взглядом по обнаженному склону холма и увидел там нечто невероятное — какое-то мерзкое чудовище быстро спускалось с вершины и вскоре исчезло в густом лесу у подножия. При виде этой твари я подумал, что сошел с ума, и уж, во всяком случае, не поверил своим глазам, — а потому прошло порядочно времени, прежде чем мне удалось убедить себя, что я не повредился в рассудке и все это не было сном. Боюсь, однако, что, когда я опишу чудовище (я видел его совершенно явственно и без помехи наблюдал, пока оно спускалось с холма), у читателей возникнет еще более сомнений, чем у меня самого.

Я прикинул на глаз величину чудовища, соразмерив его с толщиной вековых деревьев, меж которыми оно совершало свой путь, — тех немногих лесных великанов, каких пощадил оползень, — убедился, что оно несравненно превосходит все линейные корабли. Сравнение с линейным кораблем напрашивается само собой — корпус любого из наших 74-пушечных судов может дать зримое представление о форме чудовища. Пасть его была расположена на конце хобота длинной футов в 60 или 70 и толщиной едва ли не с туловище слона. Основание хобота сплошь заросло черной косматой шерстью — столько шерсти не настричь и с двух десятков буйволов: из нее, загибаясь вниз и в стороны, торчали два сверкающих клыка, похожих на кабаньи, но неизмеримо более длинных. По обе стороны от хобота, параллельно ему, выступали вперед громадные отростки длиной футов в тридцать, а то и сорок, похожие на кристально-прозрачные призмы безупречной формы, — они во всем великолепии отражали закат. Туловище напоминало клин, острием обращенный к земле. С боков распростерлись одна над другой две пары крыльев — размахом в добрую сотню ярдов, — густо усеянные металлической чешуей: каждая чешуйчатая пластина имела в поперечнике футов десять или двадцать. Мне показалось, что верхние и нижние крылья скованы тяжелой цепью, но всего поразительней и ужасней было изображение Черепа, едва ли не во всю грудь, так отчетливо выделявшееся в ослепительном свете на темном туловище, словно оно было вы-

писано кистью художника. Когда я в ужасе и удивлении разглядывал это страшилище, и в особенности его грудь, с предчувствием близкой беды, которое не могли заглушить никакие доводы рассудка, огромная пасть на конце хобота вдруг разверзлась и исторгла звук, столь громкий и неизъяснимо горестный, что он сокрушил мое сердце, как похоронный звон, и когда чудовище исчезло у подножия холма, я без чувств рухнул на пол.

Едва я опомнился, первой моей мыслью было поделиться с другом всем, что я видел и слышал, — но какое-то необъяснимое чувство отвращения заставило меня промолчать.

Лишь дня три или четыре спустя, под вечер, нам случилось быть вдвоем в той самой комнате, откуда я видел призрак, — я опять сидел в кресле у окна, а мой друг прилег на диване. Совпадение места и времени побудило рассказать ему о необычайном явлении, которое я наблюдал. Он выслушал не перебивая — сначала посмеялся от души, потом стал необычайно серьезен, словно убедился в моем безумии. В этот миг я явственно увидел чудовище и с криком ужаса указал на него другу. Он стал пристально вглядываться, но сказал, что ничего не видит, хотя я подробно описал весь путь зверя, спускавшегося по обнаженному склону холма.

Теперь я пришел в совершеннейший ужас, решив, что видение предвещает либо мою смерть, либо еще страшней, надвигающееся помешательство. В отчаянии я откинулся на спинку кресла и закрыл лицо руками. Когда я опустил руки, то чудовище уже исчезло.

Однако к хозяину дома вернулось его хладнокровие, и он принялся обстоятельно расспрашивать меня, как выглядело это невероятное существо. Когда я ответил на все его вопросы, он глубоко вздохнул, словно сбросил с души тяжкое бремя, и с невозмутимостью, которая показалась мне бесчеловечной, возобновил прерванный разговор об отвлеченных философских материях.

— Так, например, — сказал он, — чтобы правильно оценить то влияние, которое может иметь на человечество всеобщая и подлинная демократия, необходимо учесть, насколько удалена от нас та эпоха, в которую это можно осуществить.

Помолчав немного, он подошел к книжному шкафу и взял с полки начальный курс «Естественной истории». Затем он попросил меня поменяться с ним местами, чтобы ему было легче читать мелкий шрифт, сел в кресло у окна и, открыв книгу, продолжал разговор в том же тоне.

— Если бы Вы не описали чудовище во всех подробностях, — сказал он, — я попросту не мог бы объяснить, что это было. Но позвольте для начала прочитать вам из школьного учебника описание одного из представителей рода сфинксов — семейство бражников, отряд чешуекрылых, класс насекомых. Вот что здесь сказано:

«Две пары перепончатых крыльев усеяны мелкими цветными чешуйками с металлическим отливом, ротовые органы имеют вид спирально закрученного хоботка, образованного удлиненными челюстями, причем по бокам от него находятся недоразвитые челюстные придатки и ворсистые щупики, верхние крылья сцеплены с нижними посредством жестких щетинок, усики имеют продолговатую призматическую форму, и брюшко заострено книзу.

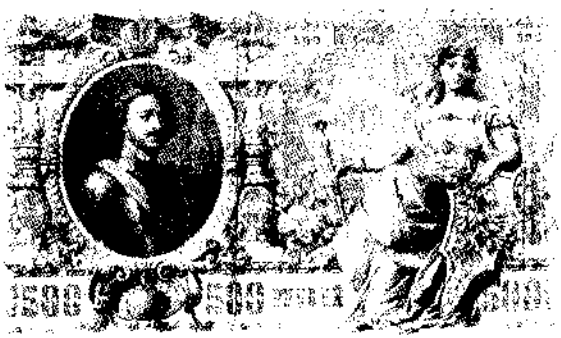
Сфинкс вида Мертвая Голова внушает простонародью суеверный ужас своим тоскливым писком, а также эмблемой смерти на грудном покрове».

Тут он закрыл книгу и подался вперед, старательно приняв то самое положение, в каком сидел я, когда увидел «чудовище».

— Ага, вот оно где! — воскликнул он. — Опять лезет на холм, и должен признать, что вид у него престранный. Но оно отнюдь не так огромно и не так удалено отсюда, как вам почудилось: дело в том, что оно взбирается по паутинке, которую соткал за окном паук, и, сколько я могу судить, имеет в длину не более одной шестнадцатой фута, да и расстояние от него до моего глаза никак не более одной шестнадцатой фута».

В реальной жизни страх, распаленный воображением, может доходить до смешного. Приведем исторический пример на эту тему. В июне 1907 года большевиками было совершено ограбление Тифлисского банка (экспроприация, как тогда называли подобные шалости «борцы за народное счастье»). К несчастью для революционеров, не все деньги, полученные в результате ограбления, можно было использовать: большая часть из них была в пятисотрублевых купюрах, которые невозможно было разменять, так как их номера были переданы во все российские банки. Тогда решили это делать за границей. Для этого несколько революционеров, в том числе будущий министр здравоохранения Н. Семашко и будущий министр иностранных дел М. Литвинов, попытались разменять деньги в Париже, Женеве, Берлине и других европейских городах. Об этом узнали агенты царской полиции и всех их схватили.

Тогда в эмигрантской среде возникли и стали распространяться слухи, что большевики, в частности Камо и его друзья (во главе с экспертом по взрывам и оружию Никитичем — под этой кличкой скрывался будущий министр внешней торговли Л. Красин), хотят совершить небывалую экспроприацию. Эта информация дошла до заведующего берлинской агентуры русской тайной полиции Гартинга, который сообщил своему начальству в Петербург, что Камо вместе с Никитичем выработали план огромной экспропри-



Злополучная «пятисотка»

ации, которой они надеялись обеспечить большевиков деньгами лет на пять-шесть, после чего затаиться и прекратить налеты на банки. План новой экспроприации был выработан Никитичем и Камо очень детально. Им якобы удалось установить, что в неком месте хранится на девять миллионов кредитных билетов и на шесть миллионов золота, причем установили они это с точностью, не допускающей ни малейшего сомнения. В деле должны были принять участие, ввиду особой конспирации, только двадцать самых отчаянных и верных людей. А также шесть «адских машин», много взрывчатки и оружия. Тайна соблюдалась не только от полиции, но и от меньшевиков, и даже от большевиков, кроме Никитича и Валлаха (М. Литвинова).

В отношении подготавливаемого грандиозного ограбления есть в этом письме еще одна фраза, приведшая в смятение русские власти: «Для совершения экса (экспроприации) Камо нужна была хорошая подзорная труба, и по некоторым данным можно предположить, что место экса или находится на горе, или же что

из какой-либо возвышенности можно было бы следить за деталями экса».

Департамент полиции доложил это сенсационное сообщение министру внутренних дел Столыпину. В свою очередь Столыпин 24 ноября запросил министра финансов Коковцева. 28 ноября Коковцев написал Столыпину, что «большие запасы кредитных билетов имеются в нескольких конторах Государственного банка, крупный запас золота сосредоточен только в Москве». Коковцев



Камо и его друзья — министры-террористы

был не на шутку взволнован и известил Столыпина еще раз седьмого декабря, что он сделал распоряжение о постепенном стягивании денег в Петербург для надежного хранения. И со всех концов страны — из Ашхабада и Бердянска, из Белостока и Бухары, из Вильно и Владивостока, из Вологды и Казани, из Кишинева и Тобольска, из Лодзи и Нижнего Новгорода, из Читы и Еревани, из Самарканда и Ярославля — под усиленной охраной повезли в Петербург многие миллионы рублей.

Так призрак Камо, к тому времени уже арестованного и сидящего за семью замками в Берлине, не давал спать властителям России, заставив их совершить бессмысленную операцию по перевозке денег через бескрайние просторы огромной страны.

Данный исторический пример интересен тем, что показывает, кем на самом деле были первые народные комиссары (другими словами — министры) большевистского правительства: это были

люди или сами принимавшие участие в организации бандитских налетов и грабежей (Л.Красин), или активно участвовавшие в «отмывании» криминальных денег (М. Литвинов и Н. Семашко).

4.6 СТРАХ НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТИ

Когда народ гневит небо, оно посылает ему безумного правителя.
Ши Юй

Если попытаться перечислить все то, что вызывает страх, то не на последнем месте в этом списке будет стоять страх перед непредсказуемыми поступками других людей. Люди, чьи действия невозможно прогнозировать заранее, чьи действия нелепы, хаотичны и не укладываются в привычную логику, как правило, вызывают опасение и тревогу у окружающих, а если такие люди облечены еще и властью, то страх непредсказуемости может достигать силы ужаса.

В романе Фредерико Дара «Лотерея блатных» главный герой, комиссар полиции Сан-Антонио, расследует убийство неизвестного человека. Его голову обнаружили на мясном рынке в корзине с говяжьими головами, причем страшная находка лежала практически на виду у всех людей, совершенно открыто. Комиссара полиции терзают сомнения: почему преступник не спрятал страшную улику, а оставил ее на виду. Он не понимает, что это: роковая халатность или вызов остальному миру. Но если верна последняя версия, то почему маньяк не спешит предъявлять то, что осталось от трупа, почему не разбросал по рынку руки или остальные части своей жертвы? Во всем это совершенно отсутствует логика, а не поняв мотивы убийцы, его невозможно поймать. «Меня поражает то, что не были найдены остальные части тела жертвы, — размышляет легендарный комиссар. — Куда убийца мог их девать? И зачем было класть голову в то место, где мы ее нашли? Эта деталь заставляет меня поверить в то, что мы имеем дело с сумасшедшим, а сумасшедшие наводят на меня страх. Я знавал множество злодеев, не гнушавшихся никакими способами убийств, но они меня никогда особо не пугали. А вот иметь дело с малым, у которого шарики заехали за ролики, это все равно что идти по зыбучим пескам. Сумасшедшие — настоящие господа этого мира, потому что не подчиняются никаким человеческим законам».

Но иногда сумасшедшие бывают не так страшны, как «нормальные» люди, если эти так называемые «нормальные» облечены неограниченной властью. В русской истории было немало правителей, отличавшихся буйным нравом и жестокостью, но двоих из них подданные боялись больше всего — до обморока, до потери пульса, до жути. Речь идет об Иване Васильевиче и Иосифе Виссарионовиче — двух умных и коварных психопатах, чьи поступки зачастую были совершенно непонятны их приближенным,

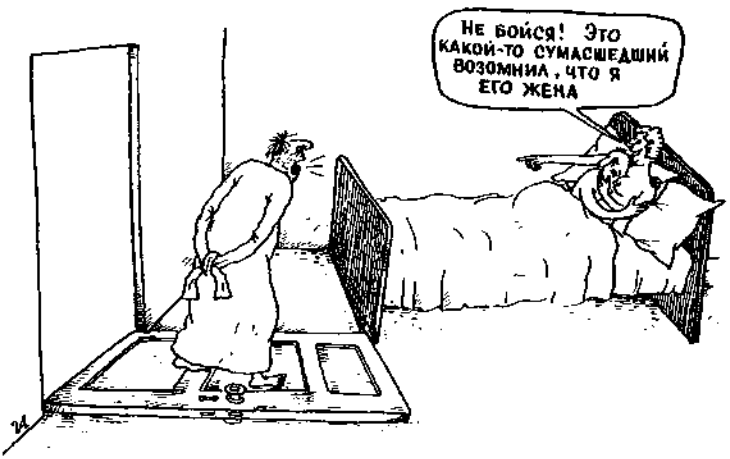


Рис. И. Анчукова

а потому внушали особый страх. Оба оставили после себя неисчислимые страдания и горы трупов, оба тем не менее укрепили и расширили свои империи, у обоих были моменты, когда они якобы хотели уйти на покой, а на самом деле лишь проверяли преданность своих приближенных.

Вот что пишет историк Н. Костомаров об этом эпизоде из жизни Ивана Грозного, последовавшем вслед за убийством собственного сына:

«Царевич упал без чувств, заливаясь кровью. Иван Грозный опомнился, кричал, рвал на себе волосы, вопил о помощи, звал медиков, все было напрасно. Царевич Иван умер на пятый день. Царь в унынии говорил, что не хочет более царствовать, а пойдет в монастырь. Он собрал бояр, объявил им, что второй его сын Федор не способен к правлению, предоставлял боярам выбрать из среды своей царя. Но бояре боялись: не испытывает ли их царь Иван Васильевич и не перебьет ли их он после того, кого они вы-

берут, и тех, кто будет выбирать нового государя. Бояре умоляли Ивана Васильевича не идти в монастырь, по крайней мере до окончания войны».

Бояре, наученные горьким опытом, несомненно, поступили мудро. Обычно после таких покаяний на Ивана Грозного накатывали приступы немотивированной жестокости, и он разил направо и налево всех заподозренных в малейшей неверности.

Подобный же трюк по отношению к своим «верным соратникам» применил четыре века спустя Сталин. Вот как это происходило, по воспоминаниям Никиты Сергеевича Хрущева:

«Закончился XIX съезд КПСС. Спели «Интернационал». Сталин в конце выступил. Буквально пять или семь минут он речь держал. Сталин сказал: «Во, смотри-ка. Я еще смог».

Смог! Мы тогда посмотрели, что он смог. Пять-семь минут он смог продержаться на трибуне и считал это своей победой. Из этого мы тогда сделали вывод, насколько он физически слаб. На закрытом заседании съезда, когда началось выдвижение кандидатур в ЦК, Сталин неожиданно для всех поднялся и попросил у председательствующего слово — тот вместо ответа истерично зааплодировал. Сталин медленно шел к трибуне, ощупывая ногами ступени, как слепец, а зал поднялся, устроив ему очередную овацию. Он снова облокотился на теплое дерево трибуны, словно бы повиснув на ней, как-то безучастно осмотрел неистовавший зал, потом медленно поднял руку, прося тишины.

— Товарищи... Я очень устал... Да и годы не те... Спасибо Вам за то, что Вы так честно и вдохновенно работали вместе со мною... Все эти четырнадцать лет — после восемнадцатого съезда... Я прошу дать мне самоотвод. Прошу, так сказать, отставку. Я же в свою очередь назову того, кого мог бы смело рекомендовать на мое место, — и, повернувшись к Президиуму, он медленно обвел взглядом лица членов Политбюро, задержавшись на лице Молотова чуть больше, чем на лицах остальных коллег.

...В зале началось невообразимое:

— Сталина! Сталина! Сталина! — скандировали делегаты съезда.

— Хотим Сталина! Сталина! Сталина!

Сталин слушал овацию, по-прежнему обвисающе опираясь на трибуну.

...Назавтра, во время пленума, Сталин попросил слова сразу после того, как избрали членов Президиума, заменившего Политбюро. На трибуну Сталин поднялся легко, обвисать не стал, овации пресек резко, словно бы наложив руку на рты кричащих в его

честь здравицы. Сталин начал говорить твердо и четко, речь его продолжалась около двух часов, все время внимательно и настороженно глядя в зал. «...Если Вы заставили меня вновь поработать в качестве секретаря ЦК, — говорил он атакующе, без всяких давешних слабых придыханий, — то я должен Вам сообщить, что в партии оформился и функционирует новый оппозиционный уклон. Правый уклон по своей сути». Сталин сформулировал обвинение в адрес Молотова и Микояна — в его речи было политическое недоверие, подозрение в какой-то политической нечестности. Молотов и Микоян сидели бледные и оглушенные, мы поняли, что они обречены».

4.7 АМБИВАЛЕНТНЫЙ СТРАХ
(«и хочется и колется»)

Тримбл заплатил и заворожено уставился на бокал. Бокал манил его. И пугал. Он чаровал и внушал ужас, как вставшая на хвост кобра.

Э.Ф.Рассел.
«Мы с моей тенью»

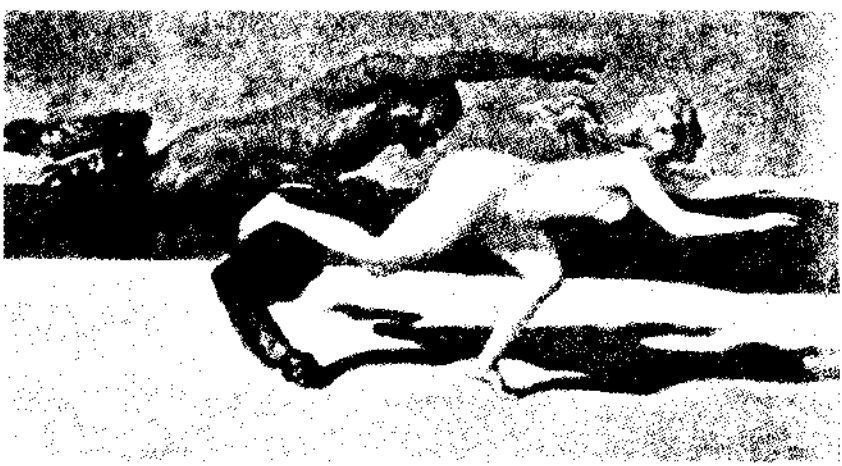
Польский психиатр Антоний Кемпински в одной из своих книг отмечал двойственный характер некоторых страхов:

«Все то, что невероятно, что не умещается в нормальной структуре информационного обмена с внешней средой, — порождает в человеке противоположные чувства страха и интереса: необыкновенное притягивает и отталкивает.

Чувство страха появляется на двух концах обмена сигналов с внешней средой — на конце слишком большой вероятности, когда ничего нового и необыкновенного не может произойти, и на конце малой вероятности, когда все окружающее становится дивным и необычайным. В первом случае имеет место внутреннее напряжение и беспокойство, сопутствующее монотонии и скуке жизни, в другом — чувства неуверенности, угрозы, растерянности, которые сопутствуют необыкновенным переживаниям».

Смех и слезы, радость и страх — устойчивое сочетание несочетаемого — с давних пор сопровождали людей в их истории, и первыми на это обратили внимание древние греки. Многим знакомо

выражение «панический ужас», но далеко не все задумывались о его происхождении. Паном в греческой мифологии звали сына нимфы Дриопы и Гермеса, божество лесов и полей. Вся его легендарная жизнь была сочетанием страха и веселья. Когда он появился на свет, то мать, взглянув на сына, в ужасе обратилась в бегство. Он родился с козлиными ногами и рогами и с длинной бородой. Однако других богов его вид развеселил, и они назвали младенца Паном (то есть понравившийся всем). Бог Пан не стал жить на



Пан и нимфа

Олимпе с небожителями. Он ушел в зеленые леса, чтобы пасти стада, играя на звучной свирели. Звуки свирели привлекали нимф, которые бежали к нему насладиться музыкой, но его жутковатый вид пугал их, и они боялись приближаться к нему близко. Нимфа Сиринга от страха перед преследующим ее Паном, который влюбился в прелестную девушку, превратилась в тростник, из которого тот сделал себе свирель. Согласно легендам Пан мог насылать на людей беспричинный панический страх, настолько сильный, что человек опрометью бросается бежать, не разбирая дороги, зачастую навстречу своей гибели.

В этих легендах отразилось представление древних греков о двойственном отношении к явлениям, вызывающим страх: так, например, люди и боятся высоты, и одновременно их неудержимо тянет к пропасти.

Психиатры отмечают, что у некоторых их пациентов отмечаются навязчивые контрастные влечения (желание совершить какое-либо недозволенное действие, противоречащее установкам данной личности). Возможность совершения подобных действий одновременно и пугает людей и привлекает их. Тщательный анализ этого явления показал, что в основе контрастных влечений лежат два отличных друг от друга психических механизма.

К первой группе можно отнести ситуации, когда человек не испытывает потребности совершить то или иное действие, мысль о котором вызывает страх (например, броситься с балкона), а лишь неправомерно завышает в своем сознании вероятность совершения такого действия. Его внутренний диалог строится приблизительно следующим образом: «А вдруг я брошусь вниз? ...А что, если я потеряю контроль над собой? ...Я могу (в принципе) броситься вниз. ...Кажется, я нахожу в себе такое желание...» — и так далее.

Это пример типичной системы с психологической положительной обратной связью, когда чем больше человек боится чего-либо, тем выше оценивает вероятность наступления такого события. Это, в свою очередь, еще больше заставляет бояться такого исхода событий. Утверждения типа «пропасть притягивает» относятся именно к данному классу психологических явлений. Примером такого перевода «вероятного в возможное» можно считать следующий клинический случай из книги Н. Лакосиной и М. Трунковой «Неврозы и невротическое развитие личности»:

«Больной Н., 25 лет, врач, работал в больнице за городом. Однажды узнал, что муж больной, которую он лечил, попал под поезд на их станции и погиб. Н. образно представил эту картину, дома перед сном долго не мог отделаться от навязчивых мыслей. С тех пор заметил, что ему неприятно выходить из поезда на той станции. Придумывал другие пути, предпочитал идти пешком более 5 км, только бы не переходить железнодорожные пути. Позднее уже при одной мысли, что ему надо ехать в город, возникало чувство страха, усиленное сердцебиение, замирало сердце. Старался избегать перехода путей, страх вызывал один только вид рельсов. Понимал необоснованность этих опасений, но избавиться от них не мог. Страх стал появляться и при переходе трамвайных путей, придумывал себе такой маршрут, чтобы не переходить улицу с трамвайными рельсами. Скрывал свои страхи от товарищей и родных, принимал транквилизаторы, старался всячески отвлекаться.

Однажды, когда стоял на платформе и смотрел на подходящую электричку, внезапно возникла мысль: «Что, если я прыгну под поезд?» Показалось, что «потянуло прыгнуть». Ухватился руками за перила платформы, отвернулся от поезда, долго не мог успокоиться. Сел в середине вагона, подальше от двери. С тех пор страх сделать «недозволенное» возникал, когда ждал поезда. Понимал необоснованность страха, но справиться с собой не мог».

Известный советский психиатр С. Давиденков описывал больного, страдавшего боязнью высоты, который рассказывал, что, когда он находится на высоком балконе, всегда старается держаться рукой за что-нибудь, чтобы удержать себя от очень неприятного желания спрыгнуть вниз. Это сложное душевное состояние отражено в повести Б. Пильняка «Смертельное манит».

Вторая группа контрастных влечений, в отличие от разобранной выше, имеет другой механизм своего развития. В этом случае у больного имеется реальная (чаще скрытая в глубинах подсознания) потребность, которая проявляется в виде навязчивого влечения. Тогда, с одной стороны, человек хочет совершить то или иное действие, а с другой — боится его. Чаще всего это происходит, когда общество длительно навязывает личности какой-то определенный тип поведения, вызывающий внутренний протест подсознания, — например, описанный в литературе страх «совершить что-то непристойное, грязное» у священника во время богослужения.

Интересно, что здесь мы имеем дело с фундаментальным принципом функционирования нервной системы — наличием «парных», взаимно противоположных нервных центров, каждый из которых при повышении уровня своей активности автоматически повышает тонус своего антагониста. Примерами таких взаимоотношений является работа центров «вдоха» и «выдоха» в продолговатом мозге, центров «голода» и «насыщения» в промежуточном мозге или открытых Олдсом в гипоталамусе центров «удовольствия» и «неудовольствия». Работа таких образований в общем виде подчиняется «принципу маятника», когда длительное возбуждение одного центра через систему отрицательных обратных связей возбуждает его антагонист, вызывающий противоположную эмоцию или поведение.

Иллюстрацией может служить клинический случай, описанный Н. Канторовичем, когда у больной навязчивый страх острых предметов был связан с опасением, что она может нечаянно ра-

нить или даже зарезать ребенка. Несмотря на то что она убрала из дома все острые предметы, она все же опасалась брать ребенка на руки, боясь, что уронит его. Больная очень тяжело переживала свое состояние. В основе ее заболевания лежал тяжелый и неразрешимый конфликт с мужем. Если бы не ребенок, она, безусловно, разошлась бы с мужем, а так она должна продолжать невыносимую для нее совместную жизнь. В навязчивом страхе больной отражались сложные психические конфликты и контрастные представления. Несомненна ее любовь к ребенку, вместе с тем он мешал ей устроить свою личную жизнь. Отсюда страх совершить то, что для нее могло бы явиться условно желаемым. С позиций З. Фрейда феномен контрастных навязчивостей отражает конфликт бессознательного («Оно») и «Супер-Эго» (моральные нормы, совесть). В вышеприведенном примере страха острых предметов видно неосознанное стремление женщины «устранить» ребенка, удерживающего ее в тягостном браке.

Для импульсов «Оно» вообще характерны простота и агрессивность, стремление минимальными средствами достичь привлекательных целей. Эти желания, как правило, остаются неосознанными, не допускаются на уровень «Эго», более того, они часто пугают личность. Так, если бы эта женщина попала на психотерапевтический прием к не очень квалифицированному психоаналитику и он прямо заявил бы, что она хочет зарезать своего ребенка, ее реакция могла быть непредсказуемой. С другой стороны, ее социально обусловленные представления о необходимости сохранения семьи, отца для ребенка (проявление «Супер-Эго»), удерживают от разрыва.

Когда я проводил исследование структуры актуальных страхов, то среди прочих задавал людям следующий вопрос: «Посещает ли Вас чувство тревоги из-за агрессивного поведения по отношению к своим близким (желание избить, нанести повреждения, убить и т. п.)?» Интенсивность этого страха не была велика — он занимал 16-е место в общем перечне, однако у мужчин этот показатель был достоверно выше, чем у женщин, — они почти в два раза сильнее испытывают страх перед своей потенциальной агрессивностью по отношению к близким. Эта «скрытая агрессивность» является источником подавляемого эмоционального напряжения, которое может направляться в различные области жизни, а может и проявляться в виде вспышек внешне немотивированной жестокости.

4.8 МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЯЗЧИВЫХ СТРАХОВ
(фобий)

Отсутствие страха — глупость, перманентный страх — глупость вдвойне.
И. Шевелев

Иногда человек испытывает сильнейший страх перед некоторыми предметами, животными или людьми, и порою случается, что причиной таких навязчивых страхов оказываются самые близкие люди, не осознающие, какое действие могут оказать их слова. Чтобы не быть голословным, приведу заметку из приложений к журналу «Нива» за 1907 год, в которой рассказывается о необычной судьбе одной певицы (стиль оригинала сохранен):

«Мария Феличита Малибран Гарсия, по редкому голосу и выдающемуся сценическому дарованию считавшаяся знаменитейшей певицей своего времени (1808–1836), прошла школу пения под руководством своего отца — тенора и композитора Гарсия, и дебютировала в Лондоне в партии Дездемоны. Перед дебютом отец, человек горячий и крайне вспыльчивый, исполнявший на этот раз роль Отелло, пригрозил дочери, что убьет ее действительно, а не только для вида, если она не оправдает его ожиданий и не исполнит свою партию безукоризненно как в вокальном, так и в сценическом отношении и что для этой цели нарочно запасся хорошо отточенным кинжалом.

Настал вечер, и молодая артистка имела редкий и выдающийся успех. Но в последнем акте, когда Отелло крадется к покоющейся в постели Дездемоне с намерением убить ее, на весь театр раздался пронзительный крик певицы, и молодая девушка, вскочив с постели как безумная, пронеслась по всей сцене прямо за кулисы. Занавес пришлось опустить, так как продолжать оперу оказалось невозможным. Молодая артистка исчезла. Только два дня спустя ее нашли на дворе, притаившейся за поленницей, полумертвую от голода и испытанного страха. Ее отвели домой и только с большим трудом смогли успокоить. С тех пор великая артистка никогда не могла исполнить роль Дездемоны без того, чтобы при окончании ее не впасть в обморок, иногда даже весьма продолжительный. Вот до чего сильно повлияла на нее угроза отца».

Мозговые механизмы, приводящие к образованию таких устойчивых страхов, в свое время были изучены И.П.Павловым в

опытах на собаках. Еще из школьного учебника мы помним, что если перед кормлением собаки рядом зажигать лампочку, то через некоторое время свет будет вызывать выделение слюны. После неоднократного сочетания двух событий мозг собаки при помощи «временной связи» объединяет, связывает два эти факта – лампу и пищу. Увидев загорание лампы, собака как бы догадывается, что сейчас ее будут кормить.



Портрет Малибран

Правда, в школьных учебниках не сказано, что Павлов делал и другие опыты. Например, он включал метроном, а потом раздражал лапу собаки электрическим током, вызывая болевой оборонительный рефлекс. Уже через 1–2 сочетания звук метронома вызывал у собаки негативную эмоцию – она беспокоилась, скулила и пыталась вырваться из станка, в котором была закреплена. С определенной долей оговорок можно утверждать, что при неоднократном повторении опыта звук метронома вызывал у собаки сильный страх. Когда она слышала этот стук (*на месте собаки я бы назвал его зловещим! – Прим. авт.*), она как бы предчувствовала, что ее будут бить током. На самом деле нам практически невозможно судить, что ощущала павловская собачка в тех экспериментах, но вот что ощущаете вы при виде зубоврачебного кресла или звуке бормашины, вам нетрудно представить. Наверное, это холод в груди, учащение сердцебиения, стеснение дыхания, возможно, холодный пот и слабость в ногах. Таким образом, обстоя-

тельства места, где мы когда-то испытывали неприятные эмоции и в частности страх, в дальнейшем вызывают те же самые или очень похожие эмоции.

Например, чувство страха, спровоцированное сердечно-сосудистыми нарушениями, совпав по времени с пребыванием на площади, стадионе или другом открытом пространстве, в дальнейшем по механизму условного рефлекса может привести к *агорафобии* – страху открытых пространств. Если же сердечный при-



И.Павлов

ступ произошел у человека в кабине лифта или вагоне метро, то у него может развиться *клаустрофобия* – страх замкнутых пространств.

В начале болезни фобии возникают по механизму условного рефлекса, однако с течением времени условия возникновения страха расширяются. Эта особенность динамики фобического синдрома позволила Н. Асатиани выделить три стадии в его развитии. Для первой стадии характерно возникновение страха при непосредственном столкновении с психотравмирующей ситуацией. Например, страх возникает при поездке в метро, где ранее у больного случился «сердечный приступ», сопровождавшийся чувством сильного страха. Для второй стадии характерно возникновения страха уже при ожидании встречи с психотравмирующей ситуацией, то есть при ожидании поездки в метро в нашем примере. На третьей стадии страх возникает при одном только представлении о возможности психотравмирующей ситуации (представление о поездке в метро) в спокойной обстановке. В тяжелых случаях дело доходит до того, что больные не покидают дома и все

время проводят в постели. Безусловно, что в таких случаях требуется вмешательство врача-психиатра, только который может оказать квалифицированную помощь.

А.Адамович и Д.Гранин в своей «Блокадной книге» приводят пример формирования страхе перед водой — *аквафобии,* у женщины, пережившей ленинградскую блокаду: «...Все мы очень боялись умереть на льду. Почему? Потому что мы боялись, что нас съедят рыбы. Мы говорили, что лучше нас убьют на земле, на мелкие куски разорвет, но только не на льду. Особенно я. Я была трусиха. Я этого не скрываю, да, трусиха. Боялась, что меня рыба съест. И вот с тех пор я стала бояться воды. А когда девчонкой была, я вообще хорошо плавала. Я спортсменкой была когда-то. А потом, после ледовой дороги, я стала бояться воды. Даже не могу в ванне сидя мыться, я обязательно должна просто под душем стоять. Боюсь воды — вот и вся моя беда».

Следует отметить, что при формировании навязчивых страхов важную роль играют не только условные рефлексы, но и другие механизмы. Во-первых, это может быть опасение по поводу реальной, но сильно преувеличенной опасности. Так, известный отечественный невролог и психиатр С. Давиденков писал: «Например, навязчивый страх внеполового заражения сифилисом есть доведенная до степени патологии вполне реальная опасность, так как внеполовым сифилисом действительно можно заразиться и от него должно оберегаться. Аналогично такие объекты фобий, как сумасшествие, рак, простуда, смерть, возможность утонуть во время купания или попасть под грузовик, на самом деле могут встречаться в жизни». С другой стороны, навязчивые страхи далеко не всегда связаны с реальной опасностью. Например, навязчивый страх заражения венерическим заболеванием иногда развивается в ситуации, когда больной только собирается изменить жене, но еще не сделал этого. В подобных случаях сифилофобия может быть понята как самонаказание за аморальные тенденции. Такая символика, с подменой реальных событий мыслями о них и переживаниями возможности, — весьма частое явление при навязчивых страхах.

5. ХРАБРОСТЬ

5.1 ХРАБРОСТЬ КАК ЛИЧНОСТНОЕ КАЧЕСТВО

Мы не можем все быть героями, потому что должен же кто-то сидеть на тротуаре и хлопать в ладоши, когда герои проходят мимо.

Роджерс

Храбрость во все времена относили к основным добродетелям мужчины, что отражено в сборниках высказываний различных мудрецов. Вот что, например, пишет об отваге как личном качестве в своем «Карманном оракуле» испанский монах Бальтасар Грасиан:

«С доблестью не шутят: не решишься, отступишь раз, придется отступить во второй раз, и так — до последнего: в конце концов перед тобой окажется все то же препятствие, что и вначале, — не лучше ли было решиться сразу? Сила духа превосходит силу тела; подобно мечу, держи ее всегда наготове в ножнах благоразумия. Она — щит личности. Немощь духа вреднее немощи телесной. Немало людей с недюжинными достоинствами, но без отваги, уподобились покойникам и почили в собственном малодушии. Природа недаром сочетала в пчеле сладкий мед и колючее жало. В теле нашем есть жилы и кости, да не будет же дух мягкотелым».

Понятия «храбрый», «смелый» часто встречаются в двух контекстах — в качестве характеристики какого-то конкретного поступка или как определение человека. Между двумя этими вариантами существует принципиальное различие: смелый поступок может совершить не только храбрый, но и робкий человек (если его к этому принудят обстоятельства), а вот смелость как черта личности есть явление более определенное — оно указывает на характерный для данного человека способ поведения в опасных ситуациях. Ниже мы разберем наиболее распространенные причины, «принуждающие» людей совершать храбрые поступки, а в этом разделе рассмотрим смелость как черту личности, отличаю-

щую мужественных людей от остальных представителей человечества.

В быту мы часто смешиваем эти два значения слов «храбрый» и «смелый», а вот психологи научились выявлять смелость при помощи специальных тестов. Это личностное качество, например, позволяет определить так называемый 16-факторный опросник Кеттела, в котором существует несколько шкал, дающих представление о смелости человека. Во-первых, это шкала «H», которая отражает тягу к риску и острым ощущениям, смелость, решительность, невосприимчивость к угрозе. У мужественных людей, как правило, наблюдаются высокие показатели и по другой шкале этого теста — «C», которая отражает свойство человека быть уверенным в себе, смело смотреть в лицо фактам, не поддаваться случайным колебаниям настроения. Третья шкала, в которой отражается смелость человека, обозначается буквой «F» и определяет оптимизм, беспечность, веру в удачу и свою счастливую звезду. Такие люди не особенно тревожатся о будущем и руководствуются в жизни лозунгом «Авось пронесет!».

Анализ результатов этого теста показывает, что смелость бывает разной — человек с высоким уровнем эмоциональной стабильности (шкала «C») способен к хорошо продуманным героическим поступкам, вытекающим из убеждений личности. Человек с высоким показателем смелости (шкала «H») порой совершает безрассудные поступки потому, что обожает риск и сознательно игнорирует угрозу, идет наперекор судьбе. И, наконец, люди с высоким уровнем беспечности (шкала «F») могут прослыть смелыми только благодаря тому, что из-за своей беспечности, «понадеявшись на авось» и не проявив должной осторожности, необдуманно «влазят» в рискованные ситуации, в которые благоразумный человек никогда не ввяжется.

Польский ученый К.Мигдал сравнивал группу альпинистов с «обычными» людьми, жизнедеятельность которых не связана с риском. В результате он выяснил, что альпинисты действительно менее подвержены эмоции страха и чаще принимают рискованные решения. Лица, занимающиеся альпинизмом, не считают опасными многие ситуации, которые рассматриваются таковыми людьми из контрольной группы. Кроме того, *потребность в успехе* у альпинистов была достоверно выше.

Выявить заранее, до столкновения с реальной опасностью, кто из людей обладает смелостью, а кто — нет, достаточно трудно. Для этого приходится моделировать экстремальные ситуации и смот-

реть, как ведет себя в ней тот или другой человек. Например, когда в СОБР (специальный отряд быстрого реагирования) принимают пополнение, каждый новичок должен пройти так называемое «физическое тестирование»: полноконтактный спарринг с 4 опытными бойцами СОБРа. В этом бою отчетливо проявляются все личностные качества испытуемого: его смелость, нечувствительность к боли, психологическая устойчивость, воля к победе. Некоторые новички ломаются уже на первом или втором партнере, другие — только на последнем. Но есть и такие, кто, несмотря на боль и разбитые губы, лезет напролом, пропуская удары, но и нанося их сам. Только в этом случае — если человек выдержал подряд четыре схватки с более опытными противниками (не обязательно победил, но выдержал!), его примут в отряд и впоследствии доверят участвовать в серьезных операциях.

Храбрость — это личностное качество, которое мало подвержено изменениям со временем. Если человек был смелым в молодости, то и в старости он будет проявлять отвагу. Возьмем, к примеру, два эпизода из жизни нашего легендарного кавалериста С. Буденного, разнесенные по его биографии более чем на два десятка лет. Первый эпизод отражен в его книге воспоминаний, второй принадлежит Юлиану Семенову.

«На свой страх и риск я решил силами взвода (тридцать три человека) атаковать группу обоза немцев, следовавшую из Бжезины. Выдвинувшись для атаки на опушку леса, мы увидели немецкую батарею на конной тяге, двигавшуюся впереди обоза, примерно в трехстах метрах. Трое конных артиллеристов направились в нашу сторону. Это грозило сорвать успех атаки. Однако, не доезжая леса, конные немцы повернули на шоссе и, догнав свою батарею, скрылись за поворотом. Обоз приближался. Внезапной и стремительной атакой взвод сбил головные повозки с дороги и повернул всю колонну в сторону расположения командования нашей дивизии. Однако оказалось, что хвост обоза прикрывала рота немецкой пехоты с двумя станковыми пулеметами. Раздумывать было некогда, и я немедленно повел драгун в атаку на прикрытие немецкого обоза. Атака была настолько неожиданной, что пехота противника не успела развернуться и открыть огонь. Побросав винтовки, немецкие солдаты сдались в плен. Два офицера оказали сопротивление и были зарублены. Мы захватили около двухсот пленных, из них два офицера, повозку с револьверами разных систем, повозку с хирургическими инструментами и 35 повозок с

теплым зимним обмундированием. За этот бой под Бжезинами все солдаты взвода были награждены Георгиевскими крестами и медалями «За храбрость». Меня наградили Георгиевским крестом четвертой степени».

Затем за избиение взводного офицера Буденного отдали под трибунал, и жизнь его повисла на волоске.

«...Так я узнал, что меня предают полевому суду. Ну а полевой суд в военное время мог вынести только один приговор — смертная казнь. Вопрос был лишь в том, повесят меня или расстреляют. В штабе полка у меня был знакомый писарь Литвинов, служивший раньше в одном со мной взводе маршевого эскадрона. Я зашел к нему, и он подтвердил, что Крым-Шамхалов-Соколов рапортом на имя командира полка просит предать меня полевому суду, что вопрос фактически уже решен и судить меня будет полевой суд нашей дивизии.

Я задумал бежать из полка. Поделившись с Литвиновым своим намерением, я попросил сообщить мне день, на который будет назначено заседание суда.<...> Адъютант полка зачитал приказ по дивизии, в котором говорилось, что старший унтер-офицер Буденный за совершенное им преступление подлежит преданию полевому суду и расстрелу...

В глазах у меня потемнело, стремительно пронеслась мысль: «Расстрел... Конец всему...»

Но адъютант, сделав паузу, продолжал:

— ...Но учитывая его честную и безупречную службу до совершения преступления, командование дивизии решило: под суд не отдавать, а ограничиться лишением Георгиевского креста четвертой степени.

Вздох облегчения вырвался у меня из груди.

После оглашения приговора полевого суда дивизии с меня сняли Георгиевский крест. На этом дело и закончилось. Я остался на своей должности взводного унтер-офицера 3-го взвода 5-го эскадрона 18-го Северского драгунского полка».

А теперь предоставим слово Юлиану Семенову, который описывает события конца 30-х годов, когда Сталин руками Берия расправлялся с бывшими товарищами по партии.

«Семен Михайлович жил в Переделкине, на даче, как в былые времена у себя в станице, — с охраной, конюхами, егерями.

Когда его подняли с кровати — «чекисты приехали», он — как был, в исподнем — бросился к окну, распахнул его и крикнул охране: «Пулеметы — товсь!» И дал несколько выстрелов из маузера.

Потом — к телефону, набрал номер Сталина: «За мной приехали! Буду отбиваться, это — ежовские последыши». Сталин — после долгой паузы, калькулировать не умел — понял, что Семен не сдастся так просто, как интеллигентишки типа Тухачевского и Уборевича, поднимет своими пулеметами весь поселок, а там писатели живут, пойдут ненужные толки, поинтересовался: «Сколько времени продержишься?» Буденный ответил: «До конца буду отстреливаться, патронов хватит...»



С.Буденный

— Ну, держись, — усмехнулся Сталин, — попробую помочь.

Позвонил в Серебряный Бор, на дачу Берии:

— Заберите ваших людей от Буденного, пусть останется хоть один свидетель, один — всегда пригодится, я ему верю...»

История оставила нам имена царей и военачальников, отличавшихся завидной храбростью. С военными понятно — сама их профессия обязывает воинов быть храбрыми, без этого качества им нечего рассчитывать на успех и славу. А вот царям по крови приходится тяжелее. Их жизнь протекает в обстановке пиров и церемоний под бдительным оком многочисленной стражи и мало способствует воспитанию мужества и храбрости. Тем не менее исторические хроники оставили нам описания достаточно мужественных поступков правителей прошлого. Некоторые из них описа-

ны в книге А.Горбовского и Ю.Семенова «Закрытые страницы истории». Среди деятелей прошлого, упоминаемых в этой книге, меня привлекли два императора — французский и русский, которые удивительно хладнокровно и мужественно встретили обрушившиеся на них удары судьбы.

Весьма показателен в этом отношении случай, произошедший с французским королем Луи Филиппом — тем самым, про которого пела Алла Пугачева в песенке «Все могут короли». Этот импера-



Луи Филипп

тор совершенно точно знал дату намеченного покушения на него. Им было получено несколько анонимных писем, которые называли этот день — 28 июля, кроме того, подобная информация поступила и по другим каналам. Накануне рокового дня, откладывая решение некоторых государственных вопросов на 29 июля, он заметил: «Я займусь этим тогда. Если, конечно, не буду убит завтра». Он не стал ни прятаться, ни в корне менять свои привычки и образ жизни. Нам сейчас трудно судить, чего больше было в его решении: веры в свое предназначение или храбрости, но Луи Филипп предоставил событиям идти своим чередом.

В день, назначенный для его убийства, в половине одиннадцатого утра, окруженный своими придворными, Луи Филипп с небывалой пышностью выехал из ворот своего дворца навстречу своей судьбе. Он совершенно открыто ехал на лошади во главе торжественной процессии, которая каждую секунду могла превратиться в похоронное шествие. Почти все сопровождавшие ко-

роля знали об ожидаемом покушении и со страхом ожидали трагической развязки. Страшное напряжение нарастало, пока не разрядилось оглушительным грохотом. Заговорщики связали вместе 25 ружейных стволов, которые выстрелили одновременно, неся неизбежную смерть королю. Однако чудо или провидение спасло Луи Филиппа. Он остался жив, возвышаясь среди нескольких десятков поверженных и окровавленных тел и был единственным, кто в этом кромешном аду не получил ни царапины!



Александр II

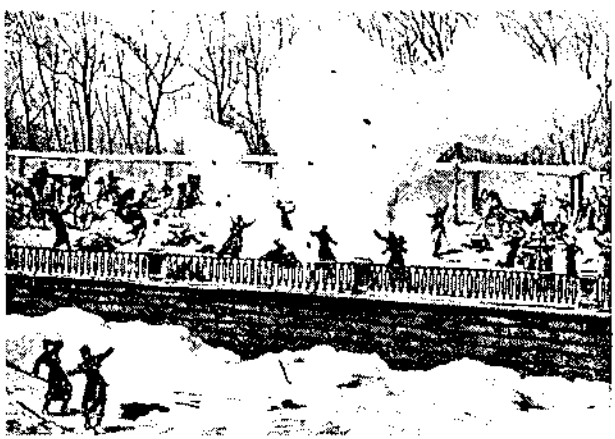


Карак озов

В обстановке беспрерывных покушений жил и российский император Александр II и, как французский король, держался с поразительным спокойствием и мужеством. Первый раз в него стреляли в апреле 1866 года, когда, выйдя из летнего сада, царь садился в коляску. Однако в последнюю минуту случайный прохожий — некий господин Комиссаров — заметил убийцу и толкнул его под локоть. В результате пуля пролетела мимо, а стрелявший — Дмитрий Каракозов — был схвачен. В тот день в дневнике царя появились скупые строчки:

«Гулял с Марусей и Колей в летнем саду... — выстрелили из пистолета, мимо... Убийцу схватили... Общее участие. Я домой — в Казанский собор. Ура — вся гвардия в белом зале — имя Осип Комиссаров».

После этого покушения попытки убить царя следовали одна за другой. Революционеры устроили настоящую охоту за ним, и царь, не мог не понимать, что рано или поздно все это закончится его гибелью. Едва успели стихнуть выстрелы на площади, как раздался взрыв на железной дороге. Царский поезд проехал всего на несколько минут раньше роковой минуты, и Александр в очередной раз получил отсрочку приговора. Следующий взрыв раздался уже в самом дворце. В половине седьмого вечера, когда царь, чуть



Покушение на Александра

задержавшись, направлялся в столовую, дворец содрогнулся, свет погас, грохот и едкий дым заполнили коридоры дворца. Революционеры взорвали чуть ли не сотню килограмм динамита, но император и в этот раз уцелел.

Живя в постоянном напряжении, в состоянии ожидания гибели, царь стал меняться. До начала охоты на него Александр II был достаточно смелым и хладнокровным человеком — он один ходил на медведя с рогатиной, но со временем нервы у него стали сдавать. Беспрерывно пребывая в ожидании покушения, царь выстрелил как-то даже в своего адъютанта только потому, что его помощник сделал резкое движение, а Александру показалось, что тот хочет его убить. По свидетельству близких людей, напряжение, в котором пребывал царь, ожидая очередное покушение, время от времени разрешалось бурным потоком слез.

Первого марта 1881 года в него была брошена очередная бомба. Несколько человек были разнесены в клочья, но император в который раз уцелел. Покушавшегося схватили, и царь решил

взглянуть на того, кто желал его смерти. Император полагал, что все уже позади, и поблагодарил господа за спасение. Но террорист бросил загадочную реплику: «Не рано ли благодарить?» Через несколько секунд в царя полетела вторая бомба, брошенная Игнатием Гриневицким. Судьба все-таки поставила точку в этой истории. Царь умирал в луже крови, а рядом, поверженный тем же взрывом, тоже в крови лежал цареубийца.

Если «спуститься» из мира коронованных немного «ниже», то можно отметить, что свойство человека смело смотреть в глаза



И. Гриневицкий

опасности высоко ценилось в среде английских аристократов и воспитывалось ими с детства. Истинный английский джентльмен должен был спокойно смотреть в глаза гибели и даже намеком не просить пощады у судьбы. В полной мере эти человеческие качества проявились во время трагической гибели «Титаника», явившей миру образцы истинной твердости духа. Вот что пишет Уолтер Лорд в своей документальной книге «Последняя ночь «Титаника»:

«Бенджамин Гуггенхейм передал несколько менее скупое послание: «Если со мной что-нибудь случится, передайте моей жене, что до конца старался исполнить свой долг». Он был воистину неподражаем. Исчез свитер, который стюард Этчес заставил его надеть, исчез также и спасательный нагрудник. Теперь миллионер и его камердинер стояли в великолепных вечерних костюмах.

— Мы облачились в наши лучшие одежды, — объяснил Гуггенхейм, — и приготовились умереть, как подобает джентльменам».

Л.Скрябин в книге, посвященной знаменитым морским катас-

трофам, приводит показания американки мисс Маргариты Хейс из Нью-Йорка, которая рассказывала о подробностях происходящего на «Титанике» и в частности — как вел себя один из богатейших людей планеты того времени, обладатель 150 миллионов долларов Джон Джекоб Астор.

«Полковник Астор обнял за талию свою жену и помог ей сесть в шлюпку. Других женщин, которые должны были сесть в эту шлюпку, не было, и офицер корабля предложил Астору сесть в эту шлюпку вместе с женой. Полковник беспокоился за жену, которая была на восьмом месяце беременности. Он посмотрел на палубу, нет ли желающих сесть в шлюпку женщин, и занял место. Шлюпку вот-вот должны были спустить на воду, когда из прохода показалась бежавшая женщина. Подняв руку, полковник остановил спуск шлюпки, вышел из нее, помог женщине сесть на его место. Жена Астора вскрикнула и хотела выйти из шлюпки с мужем, но он обнял ее и, нежно похлопав по спине, что-то тихо сказал ей. Когда спускали шлюпку, я слышала, как он произнес: «Дамы всегда должны быть первыми». Многие видели, как Астор улыбался и махал рукой своей жене, когда шлюпка была уже на воде».

В обыденном сознании считается, что существуют профессии, в которые идут робкие натуры (например, бухгалтеры или учителя), и профессии для героев. К последним относили летчиков, космонавтов или моряков, где чуть ли не каждый — отчаянный смельчак. Про космонавта, который боялся центрифуги, мы уже писали, а теперь обратимся к летчикам. Оказывается, что среди представителей этой отважной профессии тоже можно найти не только храбрых людей, но и тех, кого пугает опасность, и дело здесь не только в силе воли или твердости характера (что определяется влиянием окружающих и самовоспитанием), но, скорее, в типе высшей нервной деятельности, которая относится к врожденным качествам. Вот какую интересную историю рассказал бывший летчик М. Галлай в книге воспоминаний «Испытано в небе»:

«А в полете весящий десятки тонн корабль совался в неуправляемое, бессистемное падение, в котором было что-то и от штопора, и от волнового кризиса, и вообще черт знает от чего!

Командир корабля летчик М. не смог восстановить управление и, оценив положение как безвыходное, торопливо скомандовал:

— Экипажу покидать самолет! Немедленно катапультироваться!

И тут же выстрелил в воздух сам. Но катапульта не была рас-

считана на использование в таком режиме. Ни командир корабля, ни члены экипажа, выполнившие его команду, не спаслись...

...А Казаков? Казаков не терял хладнокровия. То ли он почувствовал, что этот ералаш как-то связан с волновым кризисом и в нижних, более плотных слоях атмосферы должен прекратиться сам собой, то ли просто решил, что запас высоты еще велик и нет смысла катапультироваться на восьми километрах, когда это не поздно будет сделать и на трех.

Так или иначе, он остался на месте, удержал — чуть ли не за «шкирку» — тех членов экипажа, которые еще не успели покинуть машину, и продолжал упорные, методичные попытки вывести ее в нормальное положение.

И — вот она, награда за хладнокровие и упорство, — самолет в конце концов послушался. Недаром говорят, что летчик, использовавший в трудном положении девяносто девять шансов из ста, не может считать, что сделал все.

Есть еще сотый шанс!

И тут-то у меня в памяти всплыла фронтовая землянка, в которой два десятка людей ждали вылета навстречу вражеским истребителям, многослойному зенитному огню, навстречу возможной смерти.

Повторяю, что никто из этих людей не остался таким, каким был до объявления боевого приказа. Но по характеру видимых изменений можно было разделить всех присутствовавших в землянке на две четко отличающиеся друг от друга группы.

У одних голоса стали громче. Их лица порозовели. Им не сиделось на месте. Они то вскакивали, то вновь садились, то принимались без явной к тому необходимости перекладывать снаряжение в своих планшетах. Их нервная система пришла в возбуждение, активизировалась. Конечно, это было волнение, вызванное сознанием предстоящей опасности. Но волнение смелых людей. То самое волнение, благодаря которому они в бою — это было неоднократно проверено — действовали энергично, активно, вовремя замечали все изменения в скоротечной обстановке воздушных сражений и принимали в соответствии с этим разумные, правильные решения. В результате такие люди считались (да и были в действительности) храбрецами, и успех в бою всегда сопутствовал им.

Но были среди присутствовавших и другие. Побледнели. Углубились в себя. Им не хотелось не только разговаривать, но даже вслушиваться в разговоры окружающих: чтобы привлечь их вни-

мание, приходилось иногда по несколько раз окликать их по имени. Нервная система этой категории людей тоже реагировала на предстоящую опасность, но реагировала по-своему: торможением, снижением активности. Конечно, добиваться успеха в бою и тем более прослыть смельчаком в подобном состоянии было трудно».

Конечно, подобное умозаключение бывшего летчика, явно воспитанного на идеях И.Павлова, является несколько упрощенным. Разница между «неустрашимыми» и «робкими» летчиками состоит не только в степени торможения или возбуждения нервной системы, а, скорее, в типе генетически определяемой программы, которую включает лимбическая система, отвечающая у нас за эмоции. Если в ответ на раздражитель она способствует выбросу норадреналина, то человек в моменты опасности испытывает чувство возбуждения, готовности к борьбе, то, что определяется термином «спортивная злость». Если же при сигнале опасности в крови преобладает адреналин, то такие люди будут демонстрировать все признаки страха.

Подводя итог дискуссии о храбрости как личностном качестве, следует отметить, что в жизни довольно редко встречаются чистые типы «храбрецов» и «трусов». Чаще всего в разных ситуациях человек может проявлять себя и смелым и робким — конечный итог поведения зависит от массы как внешних, так и внутренних причин. Более того, некоторые психологи считают, что внутри каждого человека имеется множество «частей» личности, зачастую конфликтующих между собой, причем в разные моменты жизни поведение человека может определять то одна, то другая часть. В нейро-лингвистическом программировании есть даже специальная техника — «интеграции конфликтующих частей», которая должна помочь «спорящим» частям прийти к разумному компромиссу. У Вадима Шефнера есть прекрасная баллада по этому поводу:

Нас двое — я и я. Один из нас умрет,
Когда настанет день и час его пробьет;
Уйдет в небытие, растает словно дым,
Растает — и навек расстанется с другим.

Пускай твердит ханжа: «Враждебны дух и плоть».
Здесь дьявол ни при чем и ни при чем Господь.
Не с телом — сам с собой в борьбу вступает дух,
Когда в самом себе он разделен на двух.

Жизнь, словно прочный бриг, по хлябям, по волнам
Несла обоих нас, не изменяя нам, —
Но в штормовые дни один крутил штурвал,
Другой, забравшись в трюм, молился и блевал.

Умрет лукавый раб, умрет трусливый пес —
Останется другой, который службу нес.
Бессмертен и крылат, останется другой
На вечный праздник дней, на вечный суд людской.

5.2 ОТЧАЯННАЯ ХРАБРОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПОРЫВА

Но поручик уже почувствовал бранный задор, все пошло кругом в голове его, перед ним носится Суворов, он лезет на великое дело. «Ребята, вперед!» — кричит он, порываясь, не помышляя, что вредит уже обдуманному плану общего приступа, что миллионы ружейных дул выставились в амбразуры неприступных, уходящих за облака крепостных стен, что взлетит как пух на воздух его бессильный взвод и что уже свищет роковая пуля, готовясь захлопнуть его крикливую глотку.

Н.В. Гоголь.
«Мертвые души»

Храбрость бывает разная. Смелый, по мнению окружающих, поступок человека может быть обусловлен самыми разными причинами: моральным долгом, отчаянием, точно взвешенным риском, даже трусостью, если смелость в одной ситуации помогает человеку избежать более серьезной опасности, которой он боится куда больше.

Как-то в редакцию военной газеты (выходящей на Балтийском флоте) пришло письмо от молодых матросов, которые задавали вопрос: «Кого следует считать героем?» Моряки писали: «У нас завязался спор о героизме, о подвиге. Одни считают, что герой — это тот, который ничего не боится. Он может ночью не задумываясь броситься в штормовое море, закурить на пороховой бочке, один

вступить в драку против нескольких, смело поспорить с командиром, если почувствует себя правым. Такой и врага не побоится. Вот Пашка Корчагин — ведь был, что называется, сорвиголова... А Чкалов? Он же с гауптвахты не выходил. А какой герой был!

Другие говорят, что на подвиг способен только тот, кто в повседневной жизни ни на шаг не отступает от устава, всегда безупречно повинуется приказаниям. А может быть, такой человек просто боится наказания? Тогда в минуту опасности он тем более струсит.

Есть еще у нас и такое мнение, будто для подвига нужны определенные условия. На фронте, в бою — там все зависит от тебя. А что у нас? У нас чуть ли не подвигом считается, если матрос в штормовую погоду две смены подряд отстоит на вахте. Но разве это героизм? И что такое героизм вообще?»

Вопросы, поднятые в письме молодыми людьми, на самом деле важны для понимания природы героизма, и ответы на них не так просты, как кажется на первый взгляд. Действительно, за смелыми поступками могут стоять самые разные мотивы поведения, и то, что со стороны может выглядеть как глубоко продуманное сознательное самопожертвование, может оказаться лишь следствием минутного яростного порыва. И хотя сам факт того или иного героического поступка от этого не становится менее значимым (на войне подорванный гранатой танк остается таковым независимо от того, в порыве слепой злости или после мучительных раздумий, выполняя свой воинский долг бросился под него боец), для данной книги наиболее интересны именно психологические механизмы, подавляющие естественный страх и заставляющие человека совершать смелые поступки.

Ведь давно известно, что существует полностью захватывающая человека безрассудная смелость эмоционального порыва, когда человек совершает подвиг не потому, что *должен* это сделать, а потому, что *не может не сделать этого*, потому что его манит и горячит кровь опасность.

Именно о таком состоянии писал А. С. Пушкин в «Пире во время чумы»:

Есть упоение в бою,
И бездны мрачной на краю,
И в разъяренном океане,
Средь грозных волн и бурной тьмы,
И в аравийском урагане,
И в дуновении Чумы!

Все, все, что гибелью грозит,
Для сердца смертного таит
Неизъяснимы наслажденья —
Бессмертья, может быть, залог!
И счастлив тот, кто средь волненья
Их обретать и ведать мог.

Знаменитый московский журналист конца XIX — начала XX века В. Гиляровский слыл храбрым человеком. Он обладал недюжинной физической силой (руками гнул монеты и серебряные ложки), в совершенстве знал джиу-джитсу, выступал акробатом и наездником в цирке, прошел суровую школу жизни среди разбойного люда и редко отступал перед опасностью. При этом, как любой человек, порою испытывал страх и тревогу. Но по его признанию, в его жизни были моменты, когда страх отступал совершенно, когда опасность не только не страшила, а наоборот, притягивала его. Эти захватывающие душу ощущения он испытал во время Балканской войны, на которую ушел добровольцем из театра. Вот как он описывает мгновения атаки в своих воспоминаниях:

«А мы шли. Что со мной было — не знаю... Но сердце трепетало, каждая жилка дрожала, — я ничего, ровно ничего не боялся. Вот уже несколько десятков сажен до неприятельской батареи, исчезающей в дыму, сквозь который только и мелькают красные молнии огня, а нас все меньше и меньше. Вот музыка замолкла — только один уцелевший горнист, неистово покрывая выстрелы, как перед смертью, наяривал отчаянное та-да-та-да та-да-та-да... А вот и команда: «Ура!»... Мы ждали «Ура!».

А вот как описывает состояние радостного возбуждения боя Лев Толстой в романе «Война и мир»:

«Вследствие этого страшного гула, шума, потребности внимания и деятельности, Тушин не испытывал ни малейшего неприятного чувства страха, и мысль, что его могут убить или больно ранить, не приходила ему в голову. Напротив, ему становилось все веселее и веселее. Ему казалось, что уже очень давно, едва ли не вчера, была та минута, когда он увидел неприятеля и сделал первый выстрел, и что клочок поля, на котором он стоял, был ему давно знакомым местом. Несмотря на то что он все помнил, все соображал, все делал, что мог делать самый лучший офицер в его положении, он находился в состоянии, похожем на лихорадочный бред или на состояние пьяного человека».

Бывает и по-другому: человек не испытывает «упоения» опасностью, однако все происходит так быстро и неожиданно, что человек совершает смелый поступок под действием минутного порыва, даже не успев как следует все обдумать. «Разве объяснишь, почему люди, не умеющие плавать, бросаются с моста за утопающим? Они движимы неодолимой силой, эта сила толкает их в воду, не давая времени им опомниться и сообразить, как это бессмысленно и опасно», — писал С. Цвейг в своих «Новеллах» о таких ситуациях.



В. Гиляровский

Тем не менее смелый поступок, какие бы мотивы ни лежали в его основе, всегда вызывал уважение окружающих, особенно в годы войны, когда личная храбрость приобретала особую ценность. Для отважных бойцов была введена специальная награда — орден Славы трех степеней. Полный кавалер этого ордена приравнивался к Герою Советского Союза — то есть имел привилегии большие, чем обладатель высшей награды страны — ордена Ленина. Статус ордена Славы открывал путь к почету бойцам и сержантам всем родов войск. И разработано положение о награждении этим орденом было столь подробно и точно, что исключало возможность случайного награждения или по чьей-либо прихоти. Вот перечень героических поступков, один из которых нужно было совершить, чтобы стать его кавалером:

ворваться первым в расположение противника и личной храбростью содействовать успеху общего дела;

находясь в загоревшемся танке, продолжать выполнять боевую задачу;

в бою огнем противотанкового ружья вывести из строя не менее двух танков противника;

уничтожить ручными гранатами на поле боя или в тылу противника от 1 до 3 танков;

презирая опасность, первым ворваться в дзот, дот, окоп или блиндаж противника, решительными действиями уничтожить его гарнизон;

ночью снять сторожевой пост (дозор, секрет) противника или захватить его;

будучи в ночной вылазке, уничтожить склад противника с военным имуществом;

в бою захватить неприятельское знамя.

Иногда под влиянием отчаянного порыва люди совершали такие подвиги, которые не были предусмотрены Боевым Уставом. Возьмем, например, широко известного героя Отечественной войны Александра Матросова, накрывшего своим телом пулемет врага. За годы войны такой подвиг совершили более 200 человек, и Матросов был далеко не первый в этом списке (счет открыл его тезка, политрук танковой роты Панкратов в августе 41-го), однако традиционно подобный подвиг связывают именно с Матросовым.

Мы никогда точно не узнаем, что чувствовал и о чем думал в тот роковой миг 19-летний парень, когда в феврале 1943 года бросился на амбразуру. Известно только, что немецкий пулемет мешал батальону выполнить приказ — захватить деревню Чернушки, а приказы на фронте, как известно, не обсуждаются. Местность перед дзотом (укрепленной огневой точкой) была открытая, и на этом поле в бесплодной попытке взять деревню полегло немало бойцов. Тогда командир батальона Артюхов послал на пулемет трех лучших автоматчиков с гранатами — их убили, потом еще троих — они тоже полегли под огнем врага. Тогда, согласно официальной версии, забросать дзот гранатами вызвался связной командира — Александр Матросов. Матросову удалось подобраться достаточно близко к пулемету, однако гранаты не причинили вреда немцам. Пулемет на несколько секунд смолк (возможно, оглушило или ранило пулеметчика), а потом застрочил опять. Поднявшиеся было в атаку бойцы снова залегли. Матросов выпустил по амбразуре весь магазин автомата и снова заставил на некоторое время умолкнуть пулемет. Но когда бойцы снова пошли в

атаку, вражеский ствол ожил вновь. Гранат у Матросова не осталось, патронов в автомате — тоже. И тогда он в ярости бросился вперед и закрыл амбразуру своим телом. Подбежавшие бойцы забросали гранатами дзот и освободили деревню Чернушки.

Через полгода после этого вышел прозвучавший на всю страну приказ Сталина № 69 от 8 сентября 1943 года, в котором говорилось, что «великий подвиг товарища Матросова должен служить примером воинской доблести и героизма для всех воинов Красной Армии».

5.3 ХРАБРОСТЬ БЕЗНАДЕЖНОСТИ

Отчаяние — это страх без надежды.
Декарт

Причиной отчаянно смелых поступков помимо ярости и злости могут быть и другие эмоции, например отчаяние обреченных, смешанное с той же злостью к врагу. Исторические архивы свидетельствуют, что рядовой 77-го пехотного Тенгинского полка Архип Осипов 22 мая 1840 года во время нападения горцев на Михайловское укрепление взорвал пороховой погреб, чтобы он не достался неприятелю, а вместе с ним и укрепление. Сам Осипов погиб. Его имя было навечно занесено в списки 1-й роты Тенгинского полка, а населенный пункт у Михайловского укрепления (53 км северо-западнее Туапсе) назван Архипо-Осиповка.

Писатель-фронтовик И. Стаднюк в романе «Война» очень хорошо описал психологическое состояние человека, который почувствовал себя обреченным и от этой обреченности не впал в отчаяние, а, решив подороже продать свою жизнь, проявил в критический момент особую храбрость.

«Только однажды, на второй день боя, испытал генерал Чумаков муки отчаяния и безнадежности. Это случилось, когда проникшая по просеке в тыл его соединения мощная танковая колонна немцев нарвалась на не менее мощную артиллерийскую засаду бригады полковника Москалева, а он, генерал Чумаков, чтобы лишить немцев огневой поддержки, решил пройтись по огневым позициям их артиллерии и минометов танковым батальоном из своего резерва. Когда его танки, нанеся по врагу стремительный удар, стали жаться в лесу, чтобы уйти под защиту своих артиллеристов, им наперехват ринулось больше двадцати средних немецких танков и несколько штурмовых орудий. Чумаков, находясь в

своем командирском танке, мог противопоставить бронированному кулаку немцев только шесть «тридцатьчетверок» и около двух десятков танков старого образца, с бензиновыми двигателями. Казалось, ничто уже не могло спасти батальон от поражения в столь неравном поединке. И только осталось отдать свою жизнь подороже, с пользой для дела и поэффектнее для примера другим. Но чтобы страх не застил ясность разума и чтоб не захлебнулось преждевременно сердце, надо было пересилить несколько мгновений.

Несколько мгновений, когда ты понял, что гибель неотвратима, что наступили твои последние минуты. И если ты устоял перед внезапным накатом этого страшного озарения, не заметался, пытаясь все-таки уклониться от смерти, а ожесточился и скрепя сердце ринулся ей навстречу, значит, ты не капитулировал даже в душе. Значит, если случится погибнуть, то в смертельную минуту в твоем сердце не останется места для самой тяжкой тоски, какую может испытать человек. Накал самоотреченной страсти, дерзкого боевого азарта и ненависти к врагу вытеснит из твоей груди все другие земные чувства».

А теперь мне хочется перенестись из героического прошлого нашей Родины в наши будни, где, к сожалению, все еще остается место подвигу (хотя было бы куда лучше, если бы судьба пореже предоставляла нам такие шансы).

После выхода в свет первого издания этой книги мне стали приходить письма от читателей с описанием случаев из их жизни, где они рассказывали о пережитых ими страхах и их преодолении. Одно такое письмо я хочу здесь привести. Прислала мне его Галина Васильевна из Москвы, ныне пенсионерка, в прошлом бухгалтер (после чего я в корне изменил привычное мнение о людях этой профессии). Письмо не требует комментариев и лишний раз убеждает, что мы способны на большее, чем думаем о себе, и что сила духа важнее силы тела.

«Опишу случай, который случился со мной несколько лет назад. Накануне Восьмого марта я решила купить подарки детям, девочкам, к празднику (я жила во Владивостоке, работала в крайкоме профсоюза энергетиков главным бухгалтером).

Магазин был рядом. Время — пять часов вечера. На берегу Амурского залива на пляже я попутно зашла в туалет. Такое место

людное (центр города). В туалете никого нет. Вдруг открывается дверь и заходит здоровый молодой мужчина в сером свитере. Я ему начала объяснять, что это женский туалет. Он ударом руки сбил меня с ног и начал вырывать сумку. Я крепко держала сумку, там были банковские документы и деньги. Он вынул нож, небольшой, и стал вертеть им перед моим носом.

Лежу и не могу подняться. В голове мысль: «Неужели я погибну здесь, в дерьме». Страха не чувствовала: в глазах стояли две мои дочери.

Я резко, лежа, ногой бью ему в пах. Пока он схватился за больное место, я мгновенно встаю и спереди нападаю на него. Крепко схватила за уши и снова коленкой бью в пах.

Выскочила на улицу с криком. Что кричала — не знаю. Совсем рядом была милиция. Подошли два милиционера.

Опомнилась я только в отделении милиции (туда привели и его).

Позже, на суде, он говорил, что помимо всего она била меня по лицу. Этого я не помню».

5.4 СПОКОЙНАЯ ХРАБРОСТЬ СОЗНАТЕЛЬНОГО РЕШЕНИЯ

— Но давайте спросим себя: почему человек не выполняет приказа? Чаще всего потому, что боится умереть, выполняя его. А теперь спросим: чем же преодолеть этот страх? Чем-то, что еще сильнее страха смерти. Что это? В разных обстоятельствах разное: вера в победу, чувство собственного достоинства, страх выглядеть трусом перед лицом товарищей, но иногда и просто страх расстрела.

К. Симонов

В приведенном выше эпиграфе Константин Симонов приводит несколько причин, по которым человек может проявлять презрение к опасности, и среди них — чувство собственного достоинства и страх выглядеть трусом перед лицом товарищей. Речь здесь идет об очень важных психологических явлениях — так называемых «принципах», или «убеждениях».

Убеждения — чисто человеческие феномены, не известные нигде больше в живой природе. Суть их состоит в том, что «вложенные» в сознание человека в процессе его социального развития или «выращенные» им самим программы поведения зачастую оказываются сильнее генетических врожденных программ, которые диктуют сознанию совершенно другие стратегии реагирования в данной обстановке. И тогда ученый перерезает себе нервы на руке, чтобы потом изучать процесс восстановления болевой чувствительности (Хебб), молчит на допросе, понимая, что такое молчание означает смерть (Зоя Космодемьянская), или восходит на костер, ибо считает, что истина превыше всего (Джордано Бруно).

С одной стороны, подобные примеры показывают нам истинное величие человеческого духа, воспарившего над грубым биологизмом наших животных предков, а с другой — когда на ум приходят ужасы Гражданской войны или Варфоломеевской ночи, показывают полную абсурдность мнения, согласно которому следует отдавать жизнь за свои религиозные или идеологические убеждения.

Тем не менее, несмотря на многообразие культур и традиций, выработанных за тысячи лет тысячами народностей Земли, в процессе социальной эволюции выкристаллизовались некоторые базовые принципы, которые признаются правильными почти во всех национальных культурах. Часть их мы можем обнаружить в священных текстах (божьи заповеди), часть в политических программах (Моральный кодекс строителя коммунизма), часть — в своде законов (Уголовный кодекс), часть — в «коллективном бессознательном» народа.

Например, верность своему слову и своей Родине всегда считалась высоким нравственным принципом, вызывающим уважение во все времена и у всех народов. Поэтому как бы ни менялись политические ценности и принципы за последние годы в России, люди всегда будут с восхищением вспоминать таких героев последней войны, как генерала Д. М. Карбышева, который за свои принципы сознательно отдал жизнь. Еще в начале войны он, тяжело контуженный, попал в плен. Так как он был крупным специалистом инженерных войск, немцы сразу же предложили ему сотрудничество. Он мог жить, работать и даже сохранить свое генеральское звание (только сменив советскую форму на мундир вермахта), однако Карбышев категорически отказался работать на фашистов. Тогда они отправили его в концлагерь Маутхаузен, рассчитывая, что под действием ужасной обстановки генерал сло-

мается и перейдет к ним. Но Карбышев стойко держался несколько лет, категорически отвергая все варианты сотрудничества с врагом. Наконец, потеряв терпение, зимой 1945 года немцы вывели его на мороз и начали обливать водой из шлангов, пока он не превратился в ледяную глыбу. Он мученически погиб, но не изменил Родине.

Этот пример фактически не требует комментариев, однако бывают случаи не столь несомненные и вызывающие споры. Взять



Д. М. КАРБЫШЕВ

К 25-ЛЕТИЮ
СО ДНЯ ГИБЕЛИ



Генерал Д. Карбышев

хотя бы другого русского генерала — Андрея Власова, которого одни люди считают трусом и предателем, а другие — борцом с большевизмом. С точки зрения «демократов» Власов смело сражался со сталинским режимом, с точки зрения «патриотов» — он трусливый изменник, не нашедший в себе мужества пустить пулю в лоб, как это подобало сделать офицеру. С общечеловеческих позиций поступок мятежного генерала, как мне кажется, все же заслуживает осуждения, так как в попытках бороться за свои антикоммунистические убеждения он опирался на помощь врагов своей Родины. Предположим, что Власов считал, что сталинский режим несет России одни бедствия, но он не мог не видеть, что гитлеровское нашествие несло не меньший вред. Хотеть блага своей стране и помогать ее врагам — такой путь не может быть признан правильным.

Вообще надо признать, что далеко не всегда поступки тех или иных людей получают однозначную моральную оценку окружающих. Очень многое зависит от конкретных социальных и истори-

ческих условий — то, что считается вполне достойным поведением в наши дни, посчитали бы трусостью и бесчестьем в XVIII веке. Например, человек, спокойно и сдержанно прореагировавший на оскорбление со стороны пьяного хулигана, в наше время прослывет выдержанным и хладнокровным, в то время как во времена мушкетеров его бы однозначно записали в презренные трусы. Во времена дуэлей было нормой бросаться в смертельный поединок из-за косого взгляда или случайно оброненного слова.



Генерал Власов

Внимательное рассмотрение феноменов смелости и трусости позволяет предположить, что истинно достойное поведение лежит где-то посередине между животным страхом за свою жизнь и безрассудной отчаянной смелостью. Можно взять и другую линию координат, на одном конце которой будет находиться эгоизм, а на другом — альтруизм и самопожертвование. Третий вариант точки отсчета — активное желание спасти свою жизнь на одном полюсе и пассивное безволие обреченных — на другом. И наибольшее восхищение заслуживает умение в любой, даже самой драматической ситуации, не скатиться к этим крайностям, а несмотря на страх и туманящий ум инстинкт самосохранения достойно выполнить свой долг и еще попытаться спастись самому. Мало кто может похвалиться таким хладнокровием, однако же реальные примеры такому поведению имеются.

Богатая драматическими событиями история человечества предоставляет исследователю не так уж много ситуаций, в которых трусость и смелость, страх и бесстрашие проявлялись в чистом виде без примеси религиозных и идеологических убеждений, затрудняющих точный анализ этих психологических явлений.

Одной из самых знаменитых трагедий такого рода является гибель «Титаника» в 1912 году. В ту холодную апрельскую ночь на обреченном корабле было 2207 человек, и каждый из них, находясь на грани жизни и смерти, по-своему переживал ту ситуацию. Одни из пассажиров пассивно приняли свою участь, даже не делая попыток к спасению. Они просто сидели на палубе и тихо молились. Другие, как владелец погибающего корабля, богач Брюс Исмей, всеми правдами и неправдами старались попасть на спасательные шлюпки, и единственной их эмоцией был страх за собственную жизнь. Третьи, как капитан Смит, бесстрашно выполнили свой долг, но не сделали ничего для спасения собственной жизни. Но были и такие, кто до конца боролся за жизнь других людей, а когда сделал все, что мог, стал так же отчаянно бороться за свою. Именно такое поведение представляется мне высшей доблестью.

Примером такой позиции, где есть нормальный человеческий страх за свою жизнь, но этот страх находится под контролем долга, является поведение второго помощника капитана Лайтоллера. Все время после столкновения «Титаника» с айсбергом он трудился на корабле, организуя посадку женщин и детей в спасательные шлюпки, проявляя при этом решительность и настоящее мужество. Особенно критическим положение стало, когда он спускал на воду последнюю шлюпку, рассчитанную на 47 мест, в то время как на корабле оставалось еще 1600 обреченных на смерть людей. Тем не менее Лайтоллер не сделал ни малейшей попытки самому сеть в эту шлюпку, хотя имел на это право. Впрочем, лучше предоставим слово Уолтеру Лорду, автору документальной повести «Последняя ночь «Титаника»:

«Стоя на крыше кают командного состава, Лайтоллер видел эту волну. Он наблюдал за тем, как гонимые ею толпы людей отступали по палубе наверх, как более проворным удавалось избежать соприкосновения с ней, а наиболее неповоротливые не успевали отступить достаточно быстро и поглощались водой. Лайтоллер понимал, что отступление людей к корме — всего лишь продление агонии. Он повернулся лицом к носу судна и прыгнул в воду. Когда он вынырнул, то увидел впереди «воронье гнездо» (наблюдательная площадка на мачте для впередсмотрящих), которое теперь находилось вровень с поверхностью моря. Слепой инстинкт самосохранения заставил Лайтоллера в течение нескольких секунд плыть к «гнезду» как к месту спасения.

Но вскоре он опомнился и стал отплывать от судна. Однако вода, вливавшаяся внутрь «Титаника» через расположенные пе-

ред его носовой дымовой трубой вентиляторы, засосала Лайтоллера и прижала к проволочной решетке. Лайтоллер молился богу, чтобы эта решетка выдержала, не провалилась, и стал гадать, сколько он может продержаться, оставаясь припертым к ней.

Угадать он не успел. Волна горячего воздуха вырвалась откуда-то из внутренностей «Титаника» через вентилятор и выбросила его на поверхность моря. Хватая ртом воздух и отплевываясь, он наконец отплыл от судна на безопасное расстояние».

Затем второй помощник капитана доплыл до перевернутой, но держащейся на плаву шлюпке и умудрился забраться на ее днище. На эту шлюпку забралось около тридцати человек, но некоторые из них впоследствии замерзли и были смыты в воду волнами. Ведь температура воды в ту ночь была минус два градуса! Как свидетельствуют очевидцы, именно благодаря хладнокровию Лайтоллера большинству из его спутников удалось дождаться подхода помощи. Дело в том, что воздух то и дело выходил из-под корпуса перевернутой шлюпки и она все глубже погружалась в воду. Время от времени через ее днище перекатывалась волна, и любое неверное движение одного человека могло потопить утлое суденышко. Тогда второй помощник капитана приказал всем тридцати мужчинам встать, построил их в две шеренги и заставил их повернуться лицом к носу шлюпки. Когда она начинала крениться, он приказывал людям одновременно наклоняться в ту или иную сторону и тем самым выравнивать хрупкое равновесие. Перемещая вес тела с одной ноги на другую, замерзшие, пропитанные ледяной водой люди не только удерживали на плаву свое перевернутое «судно», но и согревали себя этими движениями. Лайтоллер же подбадривал свою команду сообщениями о скором подходе помощи, и действительно – после более часа балансирования на грани жизни и смерти их заметили и спасли гребцы с других лодок.

Этот пример весьма показателен, но, конечно же, относится к числу ситуаций, редко встречающихся в нашей жизни. Тем не менее существуют профессии, представителям которых часто приходится проявлять мужество, причем далекое от героического порыва, – самое трудное, ибо оно проявляется без какого-либо налета романтики и лишено оттенка героизма. Это просто работа.

В качестве иллюстрации можно привести выдержку из мемуаров сапера А. Фомина, в которых он рассказывает о проверке на прочность построенного им моста. На самом же деле «проверке на прочность» в таких ситуациях подвергалось мужество инженера.

«Первым должен был пройти пробный поезд в составе паро-

воза и трех платформ, груженных балластом: небольшой состав уже подходил со стороны Невинномысска. Паровоз сердито выбрасывал из трубы клубы черного дыма. Оба берега Кубани были усеяны народом: собрались и солдаты и местные жители. Перед самым мостом состав остановился. Машинист ждал сигнала к движению.

— Фомин, — скомандовал полковник Визиров, — быстро под мост! Ваше место там! (Согласно традиции главный строитель моста при его первом испытании должен находиться под мостом.)

Выполняя приказ, спустился по откосу вниз и перебрался на выступающую из воды часть старой промежуточной опоры. С нее поднималась шпальная клетка. Здесь же находилось примитивное устройство для замеров величин просадки конструкции моста под нагрузкой. Над головой висели металлические балки пролетного строения.

Через решетчатые переплетения балок виднелось голубое небо. Но вот справа оно постепенно стало закрываться чем-то темным, и я не сразу догадался, что на мост медленно вползал состав. Когда он повис надо мной, шпальная клетка, просев, громко затрещала. Не совсем приятное впечатление. Я невольно втянул голову в плечи и едва поборол желание бежать. Между тем паровоз, осторожно пыхтя и роняя раскаленные кусочки шлака, медленно двигался по мосту, таща за собой тяжелые платформы. Снизу хорошо было видно, как поезд уходит на вторую половину моста. Скоро сквозь пролеты снова засияло голубое небо. Только тут вспомнил я об указателе просадок: его стрелка почти дошла до красной контрольной черты».

Следует отметить, что храбрость в работе сапера должна обязательно сопровождаться работой логики и рассудка, ибо, как говорится, «сапер ошибается один раз». Здесь не годится смелость отчаянного порыва — подходят лишь спокойное мужество и точный расчет. Тот же А. Фомин в книге «На семи фронтах» рассказывает об одном эпизоде своей деятельности, который едва не закончился трагически, если бы не хладнокровие сапера и отличное знание нюансов своей профессии.

«При начале разминирования вскоре один из моих подопечных из цепочки минеров поднял руку. Это означало, что он подзывает руководителя работ, то есть меня.

— Что случилось?

— Никак не могу из этой мины извлечь взрыватель. Заело — и все тут.

Я попробовал сам. Разбухший от сырости деревянный корпус мины заклинил взрыватель. Подобные мины по инструкции подлежали уничтожению на месте. Но как ее подорвать, если рядом находился госпиталь, а неподалеку — местное отделение связи и несколько жилых домов.

— Отойдите на двадцать метров в сторону! — приказал всем, кто находился рядом.

Я должен был сам во всем спокойно разобраться. Взрыватель заклинило намертво. Что предпринять? И тогда я сделал то, что категорически запрещается всеми руководствами: просунул острый конец финского ножа между корпусом мины и чекой взрывателя, удерживающей боевой стержень во взведенном положении, и потянул рукоятку ножа на себя. Но взрыватель не поддался и этому усилию. Вместо того чтобы оставить мину в покое, я еще сильнее потянул на себя рукоятку ножа, и чека переломилась. И именно в том месте, где она проходит через отверстие бойка. Однако под воздействием боевой пружины она удерживалась в отверстии, хотя ее концы медленно сближались, становясь похожими все более и более на хвост ласточки.

Через доли секунды мог последовать взрыв. И в эти доли секунды я успел выпустить из руки нож и схватиться пальцами за выступающий конец бойка. В ту же секунду из отверстия, в котором находилась чека, выпали обе ее половины, и теперь боек во взведенном положении я удерживал только двумя пальцами. А сильная пружина буквально тянула его из рук. Пальцы начали неметь. Но мое сознание работало четко: я медленно, чтобы не допустить удара, освобождал боек, пока не почувствовал, что он уперся в капсюль детонатора. И нервы мои сдали: я весь покрылся холодным потом, ноги в буквальном смысле подломились, и я сел рядом с миной на холодную землю. Руки не слушались, я никак не мог сделать самокрутку: табак просыпался. Лишь закурив, успокоился и смог уже спокойно рассуждать.

Передо мной лежала боевая снаряженная мина, которая стала опаснее, чем раньше, так как острие ударника теперь упиралось в капсюль взрывателя. И достаточно было самого легкого удара по выступающему наружу концу ударника, чтобы произошел взрыв. Нет, нельзя в таком состоянии оставлять мину. С ней надо что-то делать. А что? И решение нашлось. Еще раз осмотрев мину, удостоверился, что ее деревянный корпус, сбитый на скорую руку из узких и даже непокрашенных планок, еле держался. Можно попы-

таться вновь оттянуть ударник взрывателя в первоначальное положение и закрепить его в этом положении новой чекой, запас которых всегда имелся у минеров. Но после пережитого я уже не решался прикоснуться к взрывателю. Оставалось одно: попытаться вынуть из мины взрывчатку, оторвав планки крышки, а потом уже изнутри обезвредить взрыватель. Что я с трудом и сделал. И только тогда я почувствовал такую усталость, что еле поднялся на ноги. Поединок со смертью удалось выиграть».

Несколько особняком по сравнению с другими видами храбрости стоит поведение человека, для которого смелость проистекает из привычки к опасности, так что острота страха постепенно стирается. Шахтеры, альпинисты, профессиональные парашютисты и спецназовцы — все эти люди со временем приобретают особое хладнокровие, которое приходит только с длительным опытом.

Писатель В. Гиляровский так описывал свои ощущения на русско-турецкой войне: «Жутко первое время было в цепи стоять. Чего-чего не придумаешь... И убьют-то тебя, и в плен возьмут, и шкуру с живого драть будут, и на кол посадят... А потом в привычку вошло, и думушки нет: стоишь, да послушиваешь, да житье-бытье российское вспоминаешь...»

Таким образом, храбрость может быть следствием привычной встречи с опасностью, когда угроза так часто повторяется, что перестает вызывать страх. Можно привести много примеров из жизни на эту тему: начинающий боксер дрожит и волнуется перед выходом на ринг, в то время как опытный ветеран испытывает скорее злость и нетерпение, чем страх; водитель-новичок старается ездить потише в темное время суток или по скользкой дороге, а шофер со стажем и ночью водит машину с той же скоростью, что и днем. Таким образом, опыт и привычка убирают страх, и это вполне вписывается в «информационную гипотезу Симонова», о которой мы писали в третьей главе, — ведь для эмоции страха нужна хотя бы доля неожиданности, а если опасность стала привычной и даже банальной, то эмоция становится все слабее. Поэтому в критических ситуациях опытность важнее отваги, ибо она позволяет действовать хладнокровно, а значит — с большими шансами на успех. Подтвердить это положение хочу примером из книги космонавта Е.Хрунова «Покорение невесомости».

«В мае 1969 года при полете «Аполлона-10» по орбите искусственного спутника Луны астронавты Т.Стаффорд и Ю.Сернан проводили испытание лунного модуля в автономном полете. Этот вид испытаний очень нужен космонавтике, ибо проверка в реаль-

ных условиях резко снижает вероятность отказа, повышает безопасность полета.

Во время этих испытаний лунный модуль дважды приближался к Луне на расстояние пятнадцати километров. На заключительном этапе, после маневрирования на орбите для обеспечения встречи и стыковки с отсеком основного корабля, астронавты отделили посадочную ступень лунного модуля. Неожиданно лунная кабина с астронавтами начала быстро вращаться по крену. Астронавт Сернан закричал: «Мы падаем на Луну!» Но астронавт Стаффорд мгновенно оценил обстановку и, используя ручное управление, выровнял положение лунной кабины. Это была предпосылка, которая в определенных условиях — при растерянности командира, при неумении принимать решения в стрессовых условиях и при дефиците времени — могла стоить жизни экипажу «Аполлона-10».

Чрезвычайно интересна сама иллюзия «падения» самолета, характерная для малоопытных летчиков, в тех случаях, когда они теряют ориентировку в пространстве. А астронавт Сернан был в данном случае менее опытным летчиком по сравнению со Стаффордом. В сложившейся ситуации, по-видимому, прошлый летный опыт Стаффорда позволил ему быстро и успешно прервать дальнейшее развитие аварийной ситуации».

5.5 НАЛИЧИЕ ДРУГОЙ МОТИВАЦИИ, БОЛЕЕ СИЛЬНОЙ, ЧЕМ ИНСТИНКТ СТРАХА

5.5.1 Стыд

Но наряду с предрассудками были утрачены и кое-какие благородные качества. Мужчины будут продолжать оставаться храбрыми, но храбрость свою они будут проявлять уже совсем по-иному. У мужчин на «Титанике» был особый стиль.

Уолтер Лорд.
«Последняя ночь «Титаника»

Очень часто храбрые на посторонний взгляд поступки обусловлены тем, что человеку бывает стыдно поступить иначе, потому что он боится, как бы другие люди не подумали о нем плохо. В другой ситуации данный человек, может быть, и проявил бы робость, но если он знает, что его трусость будет осуждена людьми,

чье мнение для него дорого, то он скорее погибнет, чем отступит перед лицом опасности. Пример такой ситуации описывает великий русский писатель Лев Николаевич Толстой.

«Полковой командир, в ту самую минуту, когда он услыхал стрельбу и крик сзади, понял, что случилось что-нибудь ужасное с его полком, и мысли, что он, примерный много лет служивший, ни в чем не виноватый офицер, мог быть виновен перед начальством в оплошности или нераспорядительности, так поразили его,



М. Зощенко

что в ту же минуту, забыв и непокорного кавалериста-полковника, и свою генеральскую важность, а главное — совершенно забыв про опасность и чувство самосохранения, он, ухватившись за луку седла и шпоря лошадь, поскакал к полку под градом обсыпавших, но счастливо миновавших его пуль. Он желал одного: узнать, в чем дело, и помочь и исправить во что бы то ни стало ошибку, ежели она была с его стороны, и не быть виновным ему, двадцать два года служившему, ни в чем не замеченному примерному офицеру».

Русский писатель Михаил Зощенко длительное время испытывал аквафобию — страх перед водой. Он прикладывал большие усилия, чтобы победить его, но это удавалось не всегда. «Мое поведение было в основном разумным, — отмечал он в автобиографической книге «Перед восходом солнца». — Страх не вел меня за руку, как слепца. Но он присутствовал во мне, нарушал правильную работу моего тела, заставлял избегать «опасностей», если не

было более высоких чувств или обязанностей. <...> Я помню такой случай на фронте. Я вел батальон на позиции. Перед нами оказалась река. Была минута, когда я смутился. Переправа была нетрудная, тем не менее я послал разведчиков вправо и влево, чтобы найти еще более легкие переправы. Я послал их с тайной надеждой найти какой-нибудь пересохший путь через реку.

Было начало лета, и таких путей не могло быть. Я был смущен только минуту. Я велел позвать разведчиков назад. И повел батальон через реку. Я помню свое волнение, когда мы вошли в воду. Я помню свое сердцебиение, с которым едва справился. Оказалось, что я поступил правильно. Переправы всюду были одинаковы. И я был счастлив, что не промедлил, что поступил правильно.

Значит, я не был слепым орудием в руках своего страха. Мое поведение всякий раз было продиктовано долгом, совестью, сознанием. Но конфликт, который возникал при этом нередко, приводил меня к недомоганию».

5.5.2 Социально обусловленные моральные ценности

Родина есть живой дух народа, пребывание в котором дает твердое ощущение его блага и правоты.

Ильин

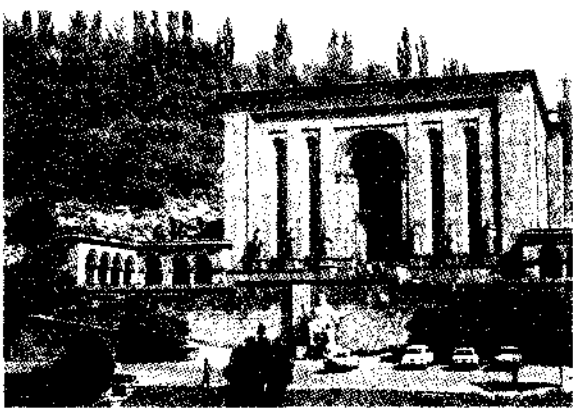
У каждого народа есть свои традиции. Некоторые национальности особо хранят их и бережно к ним относятся. Они составляют «дух» и «соль» данного народа и поддерживаются веками. Когда речь заходит об их сохранении, то страх отступает в сторону и люди являют миру образцы истинной доблести.

Много веков назад знаменитый завоеватель Тамерлан захватил армянский городок Гошаванк. Он хотел отнять богатство здешнего монастыря — золото, спрятанное крестьянами. Но золота он там не нашел. Ни к чему не привели даже пытки — место тайника не выдали. Один из приближенных Тамерлана, хорошо, видимо, знавший силу и слабости армян, посоветовал завоевателю: «Вели сжечь монастырские книги, и у них развяжутся языки». Собрали рукописные книги и уже приготовились было сжечь, как народ преградил путь огню.

— Подождите, мы выдадим золото. — И отдали все.

Тамерлан поразился. Он не мог понять, как за какие-то бумажные книги можно было променять настоящие сокровища. Великий

воин взял рукописную книгу, полистал ее, рисунки были красивые, некоторые отделаны позолотой, и он подумал, что армяне его обманули — золото спрятано между страниц. Он поскреб по бумаге длинным ногтем — ему не удалось добыть даже золотую пыль. Тамерлан окинул взглядом груду принесенных монахами и крестьянами золотых украшений и посуды, а потом снова подкинул на руке древний фолиант. Что-то здесь не сходилось. Может быть, в этих странных книгах хранится какая-то таинственная муд-



Матенадаран

рость, без которой не могут жить эти люди... Тамерлан протянул книгу тому, кто стоял поближе.

— Почитай, что здесь написано.

Человек принял ее осторожно, словно спящего ребенка, и стал листать.

— Я не умею читать, полководец, — сказал он наконец виновато.

Тамерлан передал рукопись второму, третьему... Крестьяне смущенно пожимали плечами.

— Мы не умеем читать, обратитесь к монахам, — говорили они.

— Так почему же вы отдали золото за эти книги? — удивленно спросил он их.

— Здесь наша история, — ответил за безграмотных крестьян монах, — наша история и наши молитвы. А они знают, что без истории народ мертв.

Тамерлан посмотрел на собравшихся, перевел взгляд с груды книг на кучу золота и драгоценностей, и лоб его покрылся морщинами. Возможно, на какое-то мгновение он впервые задумался об истинных ценностях этой жизни, за которые люди готовы терпеть пытки и перед которым блекнет блеск золота.

Прошло много лет. Где теперь сокровища великого завоевате-

ля? А рукописные книги спасены армянским народом и в настоящее время находятся в национальном хранилище – Матенадаране.

Когда, собирая материал для этой книги, я беседовал с бойцами СОБРа, то часто спрашивал их, как им удается преодолевать страх в экстремальных ситуациях – на задержаниях опасных бандитов, во время командировок в Чечню и другие «горячие точки» нашей страны. Почти единодушно они отвечали мне, что важнейшее чувство, помогающее им забыть о страхе, – это ответственность за жизнь товарищей, находящихся рядом. Из бесед с ними я понял, что боевое братство – это не пустые слова. Уменьшение страха здесь происходит по двум причинам: во-первых, за счет ощущения поддержки от друга; чувства, что твой тыл и фланг надежно прикрыты, а во-вторых, забота о безопасности товарищей позволяет несколько отвлечься от страха за собственную жизнь. В итоге «Я» заменяется на «Мы» и вместо группы отдельных взятых личностей появляется почти не подверженный страху единый «организм» – отряд быстрого реагирования.

5.5.3 Характерные особенности конкретной личности

Моральная устойчивость – естественный враг страха. Другим сильным противоядием страху служит честолюбие – страстное желание человека быть заметным.

Коупленд Н.
«Психология и солдат»

Каждый человек обладает определенной иерархией ценностей – что-то для него более значимо, что-то менее важно. Сюда входят как биологические, так и социальные ценности, причем со временем эти отношения меняются – то, что было ценно вчера, сегодня может потерять свою актуальность и наоборот. Страх может определяться биологическими установками (инстинктом самосохранения) или социальными (боязнь потери самоуважения или определенного социального статуса), но почти всегда можно обнаружить такие личностные ценности, которые пересилят страх и заставят человека действовать вопреки ему. В качестве иллюстрации того, что определенные личностные качества человека могут «заставить» его совершить поступки, которые можно назвать

храбрыми, я хочу привести выдержку из письма моей читательницы Ирины С. из г. Москва:

«Мне кажется, что многие случаи, которые Вы приводите в своей книге в качестве примеров храбрости, скорее иллюстрируют порядочность людей. Мой дедушка однажды взял на себя «расстрельное дело», хотя виноват был другой человек; ситуация как-то выправилась, и в результате никого не расстреляли, но он знал, на что шел. Когда я думаю об этом, мне приходит в голову мысль, что он сделал это не из-за какой-то храбрости, а просто потому, что был интеллигентом и по-настоящему порядочным человеком. Вы, конечно, пишете, что есть чувства, эмоции, которые оказываются сильнее страха, и человек совершает поступок, но можно ли назвать такой поступок храбрым?»

На вопрос, заданный Ириной, у меня нет ответа, ибо смысловое содержание большинства слов, обозначающих моральные качества, столь размыты и многозначны, что, как правило, допускают весьма широкие толкования. Тем более что частично ответ содержится в самом письме — человек может совершать храбрые (смелые, отважные, бесстрашные, героические, доблестные, отчаянные и т. д.) поступки благодаря своей порядочности, честности, интеллигентности, фанатичности, жадности, твердолобости и прочая и прочая.

Ниже мы попытаемся привести некоторые личностные приоритеты, которые позволяют людям преодолеть страх.

а) СТРЕМЛЕНИЕ К БОГАТСТВУ

> *Потому что речь идет об одном миллионе долларов, а когда в ходу такие суммы, люди не боятся ничего. Кроме выстрела в лоб или очереди поперек живота. Но, даже боясь непосредственной физической расправы, они забывают о ней, когда думают о больших деньгах.*
>
> Д.Корецкий.
> «Антикиллер-2»

Для иллюстрации того, как стремление к успеху и желание заработать деньги может пересилить страх и отвращение, я хочу рассказать о двух почти комических случаях, в которых один и тот

же факт дал совершенно разные эффекты. Сильный страх в одном варианте и осознание своей победы — во втором.

Известный психиатр С. Конструм как-то привел пример ситофобии (страха перед приемом пищи), взятый из своей клинической практики.

Один преподаватель вуза во время обеда в хлебе случайно обнаружил запеченного таракана. Это вызвало сильную рвоту, которая повторялась несколько дней при попытках принять любую еду. Один только вид пищи уже вызывал у этого человека сильнейшее отвращение. Более недели больной не мог даже смотреть на еду и в результате сильно похудел. Потом он стал понемногу принимать пищу, однако продолжал худеть так, что его лечащий врач заподозрил рак. Его направили на анализы, искали опухоль, но не нашли. Прием пищи сопровождался моральными и физическими мучениями, и только со временем все мало-помалу вернулось в норму. Однако еще в течение полугода тот преподаватель испытывал непереносимый страх хлеба.

А теперь для сравнения приведу другую реальную историю, произошедшую в конце прошлого века с булочником Филипповым и рассказанную В. Гиляровским в книге «Москва и москвичи»:

«В те времена всевластным диктатором Москвы был генерал-губернатор Закревский, перед которым трепетали все. Каждое утро горячие сайки от Филиппова подавались ему к чаю.

— Э-тто что за мерзость! Подать сюда булочника Филиппова! — заорал как-то властитель за утренним чаем.

Слуги, не понимая, в чем дело, притащили к начальству испуганного Филиппова.

— Э-тто что? Таракан?! — и сует сайку с запеченным тараканом. — Э-тто что?! А?

— И очень даже просто, ваше превосходительство, — поворачивает перед собой сайку старик.

— Чт-о?.. Что-о?.. Просто?!

— Это изюминка-с!

И съел кусок с тараканом.

— Врешь, мерзавец! Разве сайки с изюмом бывают? Пошел вон!

Бегом вбежал в пекарню Филиппов, схватил решето изюма да в саечное тесто, к великому ужасу пекарей, и ввалил.

Через час Филиппов угощал Закревского сайками с изюмом, а через день от покупателей отбоя не было».

Так находчивый булочник превратил несчастье в удачу! Ведь

он стоял на краю финансовой пропасти — генерал-губернатор из-за злополучного таракана мог запросто закрыть его пекарни и разорить Филиппова. На карту было поставлено дело всей его жизни — и страх и отвращение перед тараканом исчезли. В тот миг произошло великое открытие. Были изобретены не булочки с изюмом (хотя на их продаже впоследствии Филиппов заработал огромные деньги и всеобщую популярность), был открыт великий принцип: «Любое поражение можно обратить в победу, если отбросить страх и отчаяние».

б)ПРИЗРАЧНАЯ ЦЕЛЬ (ФАТА-МОРГАНА)

Самый жалкий раб — это человек, отдающий в рабство свой разум и признающий истиной то, чего не признает его разум.

Толстой

Иногда человек способен явить образцы мужества и самопожертвования, но потом на проверку оказывается, что цель, ради которой он в буквальном смысле шел на костер, была призрачной и в принципе недостижимой. Я имею в виду религиозные и идеологические ценности, ради которых люди совершали героические, но по большому счету бессмысленные поступки.

В мировой истории было все. Протестанты храбро сражались против католиков, средневековые рыцари во имя Креста Господня гибли под палящим солнцем Палестины, комиссары Гражданской войны с пением «Интернационала» горели в паровозных топках — и все это ради призрачного «светлого будущего», под которым одни понимали рай, а другие — коммунизм.

Подобный фанатизм не исчез со временем: в Северной Ирландии бойцы ИРА и в наши дни проявляют чудеса смелости, сражаясь с протестантами, а мусульманские террористы во имя Аллаха время от времени взрывают себя на улицах Израиля.

Проблема состоит не в том, существует ли рай, в который стремятся попасть эти «смельчаки» (каждый человек свободен в выборе веры и ее постулатов), а в том, что за спинами таких фанатиков часто стоят беспринципные люди, которые ради своих собственных интересов манипулируют сознанием поверивших им людей. Самым ярким примером подобных вождей (пусть и не таким масштабным, как Сталин или Гитлер, но более показательным) явля-

ется Горный Старец, предводитель ассасинов, о которых мы уже упоминали в четвертой главе.

Хасан совершил то, что позже назовут «зомбированием», при - чем он поставил этот процесс на массовую основу, штампуя десят - ки и даже сотни безропотных рабов, не только веривших каждому ему слову, но готовых умереть по первому желанию своего вождя. Как я уже писал, Горный Старец обманывал людей, одурманивая их гашишем и показывая созданный им самим «рай». Таким обра - зом ему удалось не только подавить инстинкт самосохранения своих подданных, но зажечь в них неутомимую жажду смерти. Дальше предоставим слово писателям А. Горбовскому и Ю. Семе - нову:

«Минуло время, и число тех, кто приобщился к радостям рая, стало исчисляться сотнями. Пребывание там было единственной памятью, которой они дорожили, единственным ожиданием, ради которого они продолжали жить. То, что окружало их здесь, на земле, было тягостно и уныло. Если то, что ожидает их после смерти, так прекрасно, то к чему затягивать земное свое бытие?

Прошло некоторое время, и один за другим последователи Хасана стали кончать самоубийством. Те, которые остались в живых, завидовали им в их решимости. Еще бы, они вернулись туда, в райский сад, где им самим было дано побыть лишь краткое время. Нет, разуверял их Хасан, это отступники, они не попали в рай. Путь туда лежит только через повиновение ему, через смерть, принятую по его приказу.

— Так приказывай! — закричали обращенные.

И Хасан стал повелевать.

Приказы повелителя всегда были кратки — отправиться туда- то и убить того-то. Чем труднее и опаснее было задание, тем с большей радостью брались за него ассасины. Ибо что такое опас - ность, как не обещание желанной смерти? Совершив убийство, они даже не делали попытки убежать или как-то спастись. Когда кто-либо из них, совершив возложенное на него, возвращался благополучно, остальные смотрели на него, как на величайшего неудачника или, что еще хуже, как на человека неугодного и поэ - тому отвергнутого Аллахом. Даже потерпеть провал, но оказаться убитым стражей, почиталось большей удачей, чем убить, но ос - таться в живых самому».

Так образ прекрасного, но придуманного мира может засло - нить мир реальный, заставив отказаться от земного бытия в поль - зу призрачной цели, достичь которую невозможно. Поэтому когда

очередной пророк и проповедник позовет вас в «прекрасное далеко», остановитесь и задумайтесь о двух вещах: где гарантия, что тот волшебный мир существует на самом деле, и какую цену вы заплатите за билет «в один конец» без права возвращения...

в) ХРАБРОСТЬ МОЛОДОСТИ

Молодость — это постоянное опьянение; это горячка рассудка.
Ларошфуко

Общеизвестно, что в молодости люди более смелы и безрассудны, а к старости становятся осторожными. В чем причина таких изменений? Психологи, педагоги, социологи и психиатры, наверное, предложат свои объяснения этому феномену, и мы тоже рассмотрим некоторые гипотезы по этому поводу, но сперва мы послушаем писателя. И не просто писателя, а гения русской литературы — Александра Сергеевича Пушкина, — рассказ «Выстрел». Этот рассказ слишком хрестоматиен, чтобы давать его в полном виде, но два отрывка нужны нам для анализа такого явления, как «храбрость молодости».

«...Он вспыхнул и дал мне пощечину. Мы бросились к саблям: дамы попадали в обморок, нас растащили, и в ту же ночь мы поехали драться. Это было на рассвете. Я стоял на назначенном месте с моими тремя секундантами. С неизъяснимым нетерпением ожидал я моего противника. Я увидел его издали. Он шел пешком, с мундиром на сабле, сопровождаемым одним секундантом. Мы пошли к нему навстречу. Он приближался, держа фуражку, наполненную черешнями. Секунданты отмерили нам двенадцать шагов. Мне должно было стрелять первому, но волнение злобы во мне было столь сильно, что я не понадеялся на верность руки и, чтобы дать себе время остыть, уступил ему первый выстрел: противник мой не соглашался. Положили бросить жребий: первый нумер достался ему, вечному любимцу счастия. Он прицелился и прострелил мне фуражку. Очередь была за мною. Жизнь его наконец была в моих руках, я глядел на него жадно, стараясь уловить хотя бы одну тень беспокойства. Он стоял под пистолетом, выбирая из фуражки спелые черешни и выплевывая косточки, которые долетали до меня. Его равнодушие взбесило меня. Что пользы

мне, подумал я, лишить его жизни, когда он ею вовсе не дорожит? Злобная мысль мелькнула в уме моем. Я опустил пистолет. «Вам, кажется, теперь не до смерти, — сказал я ему, — вы изволите забавлять, мне не хочется вам помешать».

— Вы ничуть не мешаете мне, — возразил он, — извольте себе стрелять, а впрочем, как вам угодно: выстрел ваш остается за вами, я всегда готов к вашим услугам.

Я обратился к секундантам, объявив, что нынче стрелять не намерен, и поединок тем и кончился».

Прошло много лет, и Сильвио решил воспользоваться своим правом на ответный выстрел. Теперь уже, по гениальному замыслу Пушкина, повествование ведется от лица второго героя драмы.

«...Я вошел в комнату и увидел в темноте человека, запыленного и обросшего бородой. Я подошел к нему, стараясь припомнить его черты.

— Ты не узнал меня, граф? — сказал он дрожащим голосом.

— Сильвио! — закричал я, и признаюсь, я почувствовал, как волосы стали вдруг на мне дыбом.

— Так точно, — продолжал он, — выстрел за мной, я приехал разрядить мой пистолет, готов ли ты?

Пистолет у него торчал из бокового кармана. Я отмерил двенадцать шагов и стал там в углу, прося его выстрелить скорее, пока жена не воротилась. Он медлил — он спросил огня. Подали свечи. Я запер двери, не велел никому входить и снова просил его выстрелить. Он вынул пистолет и прицелился... Я считал секунды... Я думал о ней... Ужасная прошла минута! Сильвио опустил руку.

— Жалею, что пистолет заряжен не черешневыми косточками... пуля тяжела... мне все кажется, что у нас не дуэль, а убийство: я не привык целить в безоружного. Начнем сызнова, кинем жребий, кому стрелять первому.

Голова моя шла кругом... кажется, я не соглашался...

Наконец мы зарядили еще пистолет, свернули два билета, он положил их в фуражку, некогда мною простреляннную, — я вынул опять первый нумер.

«Ты, граф, дьявольски счастлив», — сказал Сильвио с усмешкою, которой никогда не забуду. Не понимаю, что со мной было и каком образом мог он меня к тому принудить... Но — я выстрелил и попал вот в эту картину.

— Я выстрелил, — продолжал граф, — и, слава богу, дал промах. Тогда Сильвио (в эту минуту он был ужасен) стал в меня при-

целиваться. Вдруг двери отворились, Маша вбегает и с визгом кидается мне на шею. Ее присутствие возвратило мне всю бодрость.

– Милая, – сказал я ей, – разве ты не видишь, как мы шутим? Как же ты перепугалась! Поди, выпей стакан воды и приди к нам: я представлю тебе старинного друга и товарища.

Маше все еще не верилось.

– Скажите, правду ли муж говорит? – сказала она, обращаясь к грозному Сильвио. – Правда ли, что вы оба шутите?

– Он всегда шутит, графиня, – отвечал ей Сильвио. – Однажды дал он мне шутя пощечину, шутя прострелил мне вот эту фуражку, шутя дал сейчас по мне промах, теперь и мне пришла охота пошутить.

С этим словом он хотел в меня прицелиться... при ней! Маша бросилась к его ногам.

– Встань, Маша, стыдно! – закричал я в бешенстве. – А вы, сударь, перестанете ли издеваться над бедной женщиной? Будете ли стрелять или нет?

– Не буду, – отвечал Сильвио, – я доволен: я видел твое смятение, твою робость, я заставил тебя выстрелить по мне, с меня довольно. Будешь меня помнить. Предаю тебя твоей совести.

Тут он было вышел, но остановился в дверях, оглянулся на простреляннную мною картину, выстрелил в нее, почти не целясь, и скрылся. Жена лежала в обмороке: люди не смели его остановить и с ужасом на него глядели, он вышел на крыльцо, кликнул ямщика и уехал, прежде чем успел я опомниться».

Давайте разберемся, что же заставляет людей в молодости совершать героические поступки и что принуждает их в более зрелом возрасте быть осторожными и благоразумными?

Во-первых, молодые люди не думают о смерти. Она кажется им далекой и нереальной, мало относящейся к ним лично. Чем ближе подходит человек к роковой черте, тем больше он склонен ценить жизнь, тем меньше хочет рисковать, чтобы не потерять ее. Во-вторых, молодые люди стремятся «завоевать мир» и для этого готовы совершать подвиги. Они хотят занять свое место под солнцем, жаждут любым способом заявить о себе и поэтому с легкостью совершают героические (как им кажется) поступки, в которых больше безрассудства, чем истинного мужества. В-третьих, молодые более легковерны и принимают за чистую монету чужие лозунги и принципы, которые кажутся им глубокими и значительными, на самом деле таковыми не являясь. Поэтому вожди всяческих революций (вспомним хотя бы Троцкого) так «любят» мо-

лодежь — она идеально подходит для их честолюбивых целей — молодыми легче манипулировать, им гораздо проще затуманить мозги и увлечь за собой, чем умудренным жизненным опытом более зрелым людям.

В-четвертых, молодые люди имеют меньше привязанностей к другим людям, им свойственно стремление порвать семейные цепи и вырваться за свободу, самореализуясь в «свободном полете». С возрастом же начинаешь испытывать чувство ответственности за близких людей, мысль о которых зачастую удерживает на краю пропасти. В рассказе у Пушкина граф испугался не столько за себя, как за свою любимую жену, и Сильвио прекрасно это понял.

Подводя итог сказанному, можно отметить, что цена храбрости молодых чуть менее легковесна, чем мужества людей зрелых, и тот же героический поступок, совершенный человеком в летах, которому есть что терять, заслуживает большего уважения, чем отважный порыв молодости.

5.6 «ХРАБРОСТЬ» ОТ ОТЧАЯНИЯ

Отчаяние
есть ад в душе
прежде возведения
души в ад.

Иоанн Златоуст

В фильме «Земля Санникова» есть эпизод, в котором финансировавший экспедицию промышленник приказывает своему приказчику убить своих спутников на обратном пути, чтобы вся слава открытия новой земли досталась ему одному.

— Не губите, Трифон Степанович! — взмолился приказчик.

— Боишься? — довольно спросил купец. — Это хорошо. Со страху-то люди чаще всего и убивают друг друга.

Действительно, жизнь иногда загоняет человека в такой угол, из которого на первый взгляд уже нет выхода. И тогда он в отчаянии тычется во все стороны в поисках любой лазейки, избавившей его от чувства обреченности и отчаяния. В такие моменты люди готовы на все. Перед неумолимым выбором судьбы они отбрасывают старые убеждения, привычки и страхи. Чем экстремальней ситуация, чем безнадежней она, тем «откровенней» и смелей поступки.

В истории Второй мировой войны хватает жутких страниц, и рядом с концлагерями, пожалуй, можно поставить только блокаду Ленинграда, когда не один человек, а целый город был приго-

ворен к страшной смерти от голода и холода. Вот отрывок из «Блокадной книги» А. Адамовича и Д. Гранина, в которой описывается пример «смелости от отчаяния»:

«В квартирах был страшный холод, на стенах иней, как бывает в сараях зимой. Когда мне нужно было перевернуть Ниночку, чтобы ее не простудить, я подлезала под одеяло и подсовывала сухую пеленку, а ту бросала на пол, и она вскоре замерзала, как замерзает мокрое белье на улице. У меня не было градусника, но температура воздуха была определенно минусовая. Я уже настолько похудела, что на ногах совершенно не было тела. Груди — как у мужчины — одни соски. Скулы на лице обтянулись, глаза ввалились. Дети тоже были очень худые, и у меня замирало сердце, когда я видела их худенькие ножки и ручки и прозрачные лица с большими глазами. Не было совершенно дров. Не на чем было разогреть воду или что-нибудь сварить. Роза мне сказала, что у них в подвале много угля, но туда ходить страшно, так как туда сваливают покойников. Я сказала— ничего, надо все равно сходить. Мы взяли ведра и пошли. Там действительно лежало несколько трупов, мы старались на них не смотреть, скорей накладывали руками и торопясь вышли».

Существует мнение, что для некоторых народностей спокойное, даже безразличное отношение к смерти является частью национального менталитета. Иностранцев, наблюдавших в прошлом казни в России, поражала покорность, с которой принимали свой удел осужденные на смерть. Англичанин Перри писал в своих записках, датируемых началом XVIII века: «Русские ни во что не ставят смерть и не боятся ее. Когда им приходится идти на казнь, они делают это совершенно безразлично. Я сам видел, как осужденные шли с цепями на ногах и с зажженными восковыми свечами в руках. Проходя мимо толпы народа, они кланялись и говорили: «Простите, братцы!» — и народ им отвечал тем же, прощаясь с ними, и так они клали головы свои на плахи и с твердым, спокойным лицом отдавали жизни свои».

В качестве примера этой то ли стойкости духа, то ли поразительного безразличия к собственной судьбе можно привести почти хрестоматийный случай из истории стрелецкой казни, когда один из обреченных на смерть стрельцов слегка отодвинул Петра от плахи со словами: «Отойди, государь, мне здесь лечь надо».

Корнелий де Бруин, оказавшийся в Москве, когда там казнили тридцать стрельцов-астраханцев, писал: «Нельзя не удивляться, с какой ничтожной обстановкой происходит здесь казнь, а что того

более, с какой покорностью люди, будучи даже не связаны, словно барашки, подвергают себя этому наказанию».

Другой иноземный путешественник, датчанин Петер фон Хавен, также пытался понять «секрет» русской стойкости: «Достойно величайшего удивления то, что, как говорят, никогда не слыхали и не видали, чтобы русский человек перед смертью обнаруживал тревогу и печаль. Это, без сомнения, отчасти объясняется их верой в земное предопределение и его неизбежность, а отчасти — твердым убеждением, что все русские обретут блаженство, и, наконец, отчасти великими тягостями, в которых они живут в этом мире». Другими словами, жизнь наших соотечественников в прошлом была настолько тяжелой, что зачастую смерть казалась им лишь избавлением от страданий.

5.7 ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ ХРАБРОСТИ

Только тот, кто не знает льва, может отнять у него овцу.

Сомалийская пословица

Помимо перечисленных выше существуют и другие причины, обусловливающие смелое поведение, но имеющие лишь внешнее сходство с настоящей храбростью. Во-первых, это так называемая «храбрость дурака» — смелое поведение человека, который просто не осознает степени опасности, которой подвергается. Тот, кто лезет в электрораспределительный щит, не отключив при этом питание и не надев резиновых перчаток, вряд ли может быть назван отважным человеком — скорее идиотом, не понимающим, что ведает. Таких людей хватало во все времена — еще Менандр заметил две тысячи лет назад: «Нет в мире ничего отважней глупости», и этот лозунг вполне применим и к нашему времени.

Второй вариант «храбрости» — это отсутствие страха, которое наблюдается при некоторых психических заболеваниях — маниакальном синдроме, некоторых формах шизофрении, при врожденном или приобретенном слабоумии. Петербургский поэт Вадим Шефнер, сам прошедший две войны, так в одном из своих стихотворений описывал сошедшего с ума человека:

Отступление от Вуотты,
Полыхающие дома...
У реки сидел без заботы
Человек, сошедший с ума.

Мир не стоил его вниманья,
И навеки отхлынул страх,
И улыбка всепониманья
На его блуждала устах.

Он молчал, как бессмертный Будда,
Все сомненья швырнув на дно, —
Это нам было очень худо,
А ему уже — все равно.

Третий вариант «смелости» — это отсутствие страха, вытекающее из нежелания жить, — то, что в чистом виде встречается у самоубийц. Прыгнуть с Золотого моста в Сан-Франциско или облить себя бензином и поджечь — на это, конечно, нужно бесстрашие, но это качество на самом деле оказывается всего лишь формой проявления безразличия к жизни, ибо истинная смелость подразумевает борьбу между инстинктом самосохранения и понятием внутреннего долга. Там же, где инстинкт жизни уже угас, эмоции отсутствуют, и вместо яростной храбрости мы чувствуем лишь могильный холод.

Как писал в своем скандальном романе «Это я — Эдичка» Э. Лимонов, «...мне не было страшно. Честное слово — совершенно не страшно. Я же говорю, что имел тогда какой-то подсознательный инстинкт, тягу к смерти. Пуст сделался мир без любви, это только короткая формулировка, но за ней — слезы, униженное честолюбие, убогий отель, неудовлетворенный до головокружения секс, обида на Елену и весь мир, который только сейчас, честно и глумливо похохатывая, показал мне, до какой степени я ему не нужен и был не нужен всегда, не пустые, но наполненные отчаянием и ужасом часы, страшные сны и страшные рассветы».

Третий вариант псевдосмелости — это храбрые с виду поступки, за которыми стоит осознание безнаказанности и безопасности. Об этом варианте поведения лучше всего написал «дедушка Крылов» в басне «Лисица и осел», которую мы приводим:

«Отколе, умная, бредешь ты, голова?» —
Лисица, встретяся с ослом, его спросила.
«Сейчас лишь ото Льва!
Ну, кумушка, куда его девалась сила:
Бывало, зарычит, так стонет лес кругом,
И я, без памяти, бегом,
Куда глаза глядят, от этого урода,
А ныне в старости и дряхл и хил,
Совсем без сил
Валяется в пещере, как колода.

Поверишь ли, в зверях
Пропал к нему весь прежний страх,
И поплатился он старинными долгами!
Кто мимо льва ни шел, всяк вымещал ему
По-своему:
Кто зубом, кто рогами...» —
«Но ты коснуться Льву, конечно, не дерзнул?» —
Лиса Осла перерывает.
«Вот-на! — Осел ей отвечает. —
А мне чего робеть? И я его лягнул:
Пускай ослиное копыто знает!»

Так души низкие, будь знатен, силен ты,
Не смеют на тебя поднять они и взгляда,
Но упади лишь с высоты,
От первых жди от них обиды и досады.

5.8 ТРУСОСТЬ

Трусость часто рядится в различные маски.
Литвак

В романе братьев Вайнеров «Лекарство против страха» есть очень интересное размышление на тему трусости. Они показывают, что она бывает разная — в одном случае человек смиряется со своим недостатком, а в другом — сражается с ним — и поэтому заслуживает уважения.

«Жил на свете хороший парень, верный друг и талантливый человек Сашка Панафидин. Но однажды с ним случилась беда, и этого никто тогда не заметил. Он заболел. Он заразился страшным вирусом — в него вошел микроб Страха. Он еще жил, дружил, любил, работал, а микроб в нем рос, он клубился от нетерпения его сожрать, он наливался злой силой, выпивая из него кровь, душу, мозг. И однажды микроб стал больше его самого — это был Огромный Страх. И умер друг, умер добрый, любопытный человек, умер ученый. Осталась оболочка, наполненная Огромным Страхом. Она ходит по миру и обманывает людей, рассказывая всем, что она якобы и есть Сашка Панафидин...

— Но мне Панафидин совсем не показался напуганным, — сказал я.

— Да? — безразлично спросил Лыжин. — Вы, наверное, не совсем правильно меня поняли. Его страх не реакция на факт, это

градиента поведения. Он управляет им всегда, он подчинил его, как раба.

<...>

Я перебил Лыжина:

— Скажите, а вот вы сами храбрый человек?

— Я? Я? — удивился Лыжин. — Я трус во всем и всегда. Я боялся темноты, отца, я боюсь соседки, начальства на работе, своей лаборантки, я боялся женщин, чтобы они не посмеялись надо мной, я боялся драться, чтобы меня не поколотили.

— Тогда в чем же отличие?

— Я свой страх ненавидел, но не сдавался ему, я всегда с ним боролся и презирал себя, когда мне не удавалось совладать с ним.

— А Панафидин?

— Он сделал из своего страха удобную идеологию и комфортабельную жизненную программу.

— Не совсем понятно — как можно что-то сделать из страха?

— Поясню. Он приспособился к нему, а я мечтаю страх уничтожить».

Психолог М. Литвак полагает, что человек может переплачивать таксисту или щедро давать «на чай» официанту не только потому, что ему понравился уровень обслуживания или от излишней щедрости, но гораздо чаще — от страха. От страха показаться жадным или бедным, из чувства трусости перед нагловатыми работниками бытовой сферы. Точно так же трусость может скрываться под маской доброты, принципиальности или гостеприимства; и за проявляемым чувством солидарности тоже чаще всего скрывается обыкновенная трусость. Весь класс ушел с урока. Родители упрекают своего ребенка: «Ты же знаешь, что этого делать нельзя!» — «Знаю!» — «Почему же ушел?» — «Из солидарности!» Нетрудно понять, что ребенком на самом деле движет страх.

«С кем мы только не солидаризируемся! — отмечает М. Литвак. — Половая солидарность, сословная, национальная, возрастная. Одеваемся из солидарности, пьем из солидарности, любим и чувствуем из солидарности, убиваем тоже из солидарности. За всем этим стоит страх отстать от стада. Ницше писал: «В стадах нет ничего хорошего, даже если они бегут вслед за тобой». Сколько несчастий происходит от того, что человек живет не своей жизнью, а из солидарности! Уберите страх! И тогда вы не побоитесь высказать свое мнение, тогда есть возможность стать личностью,

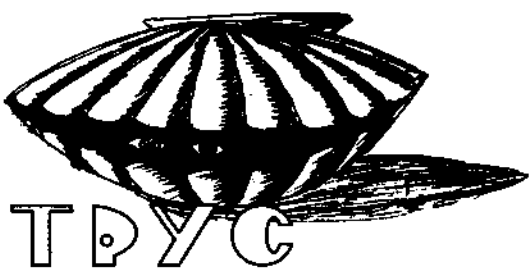
есть возможность стать счастливым. В стаде можно быть только удовлетворенным».

Будет ли человек трусом или нет, зависит не только от природных черт его личности, но и от социального окружения. Так, царь по крови, даже будучи трусом, имеет все шансы скрыть свою трусость за безнаказанной жестокостью и гневом. А.Горбовский и Ю.Семенов в книге «Закрытые страницы истории» пишут следующее: «Николай I признавался в своих записках, что господствующим чувством, которое он испытывал в детстве, было чувство страха. Он не знал еще, чего именно следует бояться, поэтому боялся всего. Боялся наказания, боялся фейерверков, смертельно боялся пушечной пальбы. Как-то, услышав ружейный салют, он так испугался, что спрятался, и придворные долго не могли найти его. Позднее, будучи уже в годах, он так же панически боялся пожара. Едва увидев огонь или ощутив запах дыма, он бледнел и чувствовал сердцебиение».

Трусливые люди не только сами не способны на смелые поступки, но и провоцируют других людей на подобное поведение. Вновь обратимся к трагедии «Титаника», к тому моменту, когда часть людей уже находилась в спасательных шлюпках, в то время как остальные пассажиры захлебывались в ледяной воде. Общеизвестно, что вместимость спасательных лодок позволила бы им подобрать вдвое больше людей, чем это произошло в реальности, но бессмысленный, животный страх за свою жизнь не позволил счастливчикам протянуть руку помощи тонувшим собратьям по несчастью. Вот как, например, это происходило в шлюпке №6, которой командовал матрос первого класса Роберт Хитченс. В ней находилось 24 женщины, мальчик со сломанной рукой и два стюарда. Женщины, слыша вопли и крики тонущих в ледяной воде людей, не могли этого вынести и сказали Хитченсу, что следует вернуться туда, где затонуло судно. Но Хитченс заявил: «Нет, мы не пойдем назад, мы спасем наши жизни, а не их». Никакие уговоры и угрозы пассажиров шлюпки не помогли. Позже одна из них, по фамилии Кэнди писала: «Командир шлюпки был полон страха, он помешался на этом страхе. Он стоял за рулевым веслом и говорил нам об ужасах, которые нас ожидают в случае, если мы вернемся к «Титанику». Он пытался внушить нам ужас, говоря об огромной воронке, о взрыве котлов, о том, насколько крепка хватка утопающих, которые потопят нашу шлюпку...» Из-за этого шлюпка

номер 6, где находилось двадцать восемь человек, вместо шести-десяти пяти, никого не спасла.

Для трусов вообще характерно и других людей считать такими же трусами, как и они. Они просто не могут позволить признаться себе, что существуют смелые люди, — это был бы слишком чувствительный удар по их самолюбию. Вот хорошая иллюстрация к этому тезису из романа Константина Симонова «Живые и мертвые», посвященного самому тяжелому, первому периоду Отечественной войны:



Трус. Рис. В. Брускова

«Синцов говорил, а старший лейтенант сидел и не верил. Он был молод, недобр и растерян. И как это бывает со слабыми и самолюбивыми людьми, злобное нежелание верить другим рождалось у него от мучившего его стыдного чувства собственной растерянности. Он сам просился на фронт, но, попав в эту страшную кашу под Москвой, в первый же день под бомбежкой в открытом поле испытал такое чувство ужаса, от которого не мог отделаться уже трое суток. Он изо всех сил старался по-прежнему держаться так, как его обязывала надетая на него военная форма, и, пряча собственный страх, цыкал и упрекал в трусости своих подчиненных.

Но себя самого он не мог обмануть. И сейчас, сидя перед Синцовым, он в глубине души чувствовал, что никогда бы не выдержал всего того, о чем рассказывал ему этот человек: не вынес бы трех месяцев окружения, не шел бы до последнего часа в комиссарской форме, не побежал бы, раненый, под выстрелами из плена. И зная, что не сделал бы этого сам, из чувства самозащиты не хотел верить, что на это способны другие».

5.9 ВЫСШАЯ СТОЙКОСТЬ ДУХА

Судьба боится храбрых.
Латинская пословица

Трус прячется от опасности и спасает свою жизнь, отважный смело идет ей навстречу и гибнет, восхищая людей своим героизмом... Чаще всего бывает именно так. Но из любого правила бывают исключения. Я хочу рассказать вам историю о человеке, который благодаря своему исключительному мужеству победил смерть, выжил в таких условиях, где гибли более осторожные и трусливые. Он сознательно отказался от инстинкта самосохранения и в итоге победил.

Я хочу привести отрывок из очерка журналиста А. Стася об узниках фашистского концлагеря Маутхаузена. Бывший заключенный этого лагеря Василий Родионович Бунелик, рассказывая журналисту о своей жизни в Маутхаузене, поведал ему почти фантастическую, но тем не менее реальную историю об Александре Дмитриевиче Морозове — человеке, победившем саму смерть.

«День тот, семнадцатого апреля, никогда не забуду. Вечером под конец работы Бахмайер в окружении охранников в каменоломне появился. Возбужденный, из-под козырька фуражки на нас посматривает как-то необычно, с улыбкой, чего никогда раньше не замечалось за ним. Никто из заключенных не хочет с ним глазами встречаться: стрелял он из парабеллума в людей просто так, развлечения ради, на ком взгляд остановит. А тут — улыбка! Сразу поняли мы — затевает что-то, не к добру скалится. Походил он, помахивая перчаткой, остановился. Переводчик тотчас подбежал к нему. Видим, тот самый переводчик, который по-русски понимает.

— Сейчас вам покажут любопытное зрелище, — раздался голос Бахмайера, и в сумерках, что быстро сгущались в каменоломне, тотчас вспыхнули яркие лучи двух прожекторов. Стало видно, как днем. — Смотреть внимательно! Всем смотреть!

Мы переглядывались, не понимая. А через минуту увидели. В полосе света появилось и двигалось к нам какая-то серая масса, какие-то тени, оцепленные плотным кольцом эсэсовцев. Все вокруг замерли. Мне и до этого приходилось видеть такое, что волосы поднимались дыбом, но то, что происходило в каменоломне, невозможно передать словами. Мы все были измождены, но люди, которых гнали охранники, показались нам поднявшимися из земли мертвецами. Прожекторные лучи как будто насквозь просвечивали их тела. Люди эти, израненные, окровавленные,

полуобнаженные, двигались медленно и неслышно, тесной толпой, обнимая и поддерживая друг друга. Каждый из них в отдельности не смог бы стоять на ногах. Они только потому и держались еще, что были вместе, слившись как бы в одно целое. С их плеч свисали лохмотья. Приглядевшись, я увидел наши, советские, гимнастерки...

— Хальт! — захлебываясь, прокричал Бахмайер, и люди-призраки остановились. Мы с ужасом глядели на них. Лагерники редко плакали. А тут плакали многие.

Бахмайер повернулся к нам — он любовался собственным голосом, что рокотал в мертвой тишине.

— Господа, разрешите представить вам... Всем хорошо видно? Прошу подойти ближе! Еще ближе. Вот так. Известно ли вам, кто стоит перед вами? Не догадываетесь? Ну-ка, приглядитесь внимательнее. Красавцы, не правда ли? Так вот, это и есть те знаменитые большевистские комиссары, которыми гор-дит-ся ро-ди-на. — Он захохотал, крутнулся на каблуках, шагнул вперед. Не спеша несколько раз протянул руку в перчатке к изорванным гимнастеркам. Эсэсовцы сразу же схватили тех, на кого он указал.

— В крематорий!

Четыре безмолвные фигуры, повиснув на руках дюжих охранников, исчезли за полосой света. Их поволокли в лагерь, к печам, что дымились между кухней и баней.

Пленники молчали. И мы молчали тоже.

— Я хочу спросить вас, — стоя перед пошатывавшимся сгустком тел в гимнастерках, Бахмайер вынул из кобуры пистолет и повысил голос, — нравилось вам быть комиссарами? Вы были довольны красными звездами на рукавах? Молчание — знак согласия... Хорошо! В таком случае, может быть, среди вас найдется теперь хотя бы один, который обретет дар речи и скажет нам вслух, что он был коммунистом и комиссаром? Что? — начальник лагеря приложил ладонь к уху. — Не слышу! Молчите? Да, сейчас вы забыли даже, как слово «коммунист» выговаривается, я понимаю...

Бунелик прикрыл глаза, пальцы его сжали край стола.

И вдруг из толпы людей, освещенных прожекторами, медленно вышел человек. В голубоватом свете мне видно было его лицо, темное и скуластое. Он, прихрамывая, приближался к Бахмайеру и не отводил от него взгляда прищуренных глаз. Подошел почти вплотную, качнулся, но устоял на ногах и сказал хрипловато, окая, четко выговаривая каждое слово:

— Хочешь познакомится? Что ж, давай. Я — Морозов Александр Дмитриевич, член коммунистической партии и большевистский военный комиссар! — слегка повернув голову в сторону опешившего переводчика, добавил: — Переведи ему, ты, падаль! Переведи слово в слово. Я коммунистом был, коммунистом остался и буду коммунистом даже после смерти. Что тебя еще интересует, фашистская мразь?

Бунелик поднял на меня глаза.

— Вам приходилось когда-нибудь слышать тишину, такую, когда кажется, будто время остановилось? Я такую тишину слышал. Она стояла в тот миг в каменоломне, только, казалось, потрескивал пар, что вырывался из тысяч легких.

Человек, назвавшийся комиссаром Морозовым, все так же смотрел, не отрываясь, в лицо Бахмайера. В толпе за спиной этого человека началось движение. Пленные расступились, и вышел еще один, молодой, высокий, в пилотке.

— Я — Пономарев, коммунист и красный комиссар!

Затем сразу двое:

— Комиссар Красной Армии, коммунист Федулов! Повторить?

— Тихонов, батальонный комиссар и, естественно, коммунист! Чем и горжусь.

Бахмайер не попятился испуганно, нет. Он сделал лишь каких-то полтора шага назад, но этого было достаточно — даже солдаты-охранники поняли, что произошло. Они молча, с суеверным страхом смотрели на людей, которые один за другим выступали вперед, навстречу дулам автоматов, произнося разбитыми губами несколько слов, что раскалывали тишину. Даже на этих мясников в мундирах, на этих убийц подействовал вызов, брошенный в лицо спокойно и без колебаний. Начальник лагеря оглянулся, как бы ища поддержки у эсэсовцев. Он тоже сообразил: ничем уже не исправить того, что случилось. Ничем! Даже если скосить всех стоявших перед ним очередями, сжечь или заживо закопать в землю. И Бахмайер заорал нечленораздельно, как животное. Он бросился в группу пленных, что росла возле него, силясь снова затолкать людей назад, в толпу.

И тогда послышался хрипловатый голос Морозова:

— Чего беснуешься, гад? Смерть страшна трусам, и ты боишься ее! Не мы, а ты!

Бахмайер вскоре взял себя в руки. Постоял, поводя парабеллумом. Потом сказал:

— Смелость — это хорошо. Смелые будут расстреляны послед-

ними. Сделать это сейчас — слишком большая роскошь для вас, господа храбрецы!

Их оставили в каменоломне. Шестьдесят восемь человек. Это были наши армейские политработники, вчерашние райкомовцы и обкомовцы, некоторые, постарше, действительно носили комиссарские звания, но немало оказалось среди них и молодых офицеров, выпускников политучилищ. Но все так и остались для нас комиссарами. Только недолго прожили они с нами.

Однажды, в день какого-то гитлеровского праздника, в воскресенье, эсэсовцы погнали их всех к тиру, где офицеры из лагерной охраны почти ежедневно тренировались в стрельбе. Весь лагерь притих и замер в предчувствии беды. И скоро действительно начался кошмар. Мне казалось, что я схожу с ума: на наших глазах происходило такое, что было страшно даже в условиях Маутхаузена. Комиссаров привязывали в тире к столбам, и офицеры-эсэсовцы, отойдя на несколько шагов, разряжали в них пистолеты почти в упор, на пари состязаясь в «меткости».

Морозов стоял там же, в тире, руки у него были скручены проволокой. Не отрываясь смотрел он на товарищей, которые гибли под пулями. Два охранника держали его. Бахмайер дрожал, как эпилептик, и кричал ему:

— Видишь? Ну, видишь, коммунист? — он перезаряжал пистолет, целился в очередную жертву и исступленно рычал: — Этому я стреляю в переносицу, следующему продырявлю уши, а затем — горло... Наблюдай, ты же смелый!

Лицо Морозова окаменело. Раздавались выстрелы, слышались стоны, неистово галдели фашисты. А Морозов стоял... Скулы выдавались еще резче, на лбу вздулись жилы, волосы его медленно становились белыми, как бы покрывались инеем, из стиснутых зубов сочилась кровь...

Несколько часов стоял так Морозов. Не переставая трещали парабеллумы, вальтеры и зауэры. Пороховая гарь, не успевая улетучиваться, ела глаза. А в блоках заключенные рыдали, закрывали уши, били кулаками в стены и запертые двери.

Наконец комиссаров осталось четверо — это были те, кто первым вышел из толпы пленников: Морозов, Пономарев, Федулов, Тихонов.

— Твой черед! — Бахмейер показал пистолетом на Морозова. — К столбу его!

Глаза Морозова были прикованы к лицу начальника лагеря,

как будто он хотел запомнить эту ненавистную физиономию. Бахмайер вскинул руку с пистолетом и вдруг закричал пронзительно:

— Опусти голову! Отвернись, будь ты проклят! Закрой глаза, слышишь!

— Боишься? — глухо спросил Морозов. — Я тебя все-таки заставлю смотреть мне в глаза, ублюдок! Убивать научился, а глядеть прямо — кишка тонка? Чего побледнел? Я ведь привязан. Стреляй!

Трижды поднимал пистолет Бахмайер и трижды встречался со взглядом человека, смотревшего на него презрительно и без тени страха. По лбу начальника лагеря струился пот, у него начали трястись руки. Тыча, как слепой, пистолет в кобуру, он вдруг повернулся спиной к Морозову и пошел из тира, ускоряя шаг. Потом почти бежал, согнувшись, цепляя сапогами за камни. Эсэсовцы хмуро смотрели ему вслед, опустив автоматы, и нервно курили. Потом один из них направился к Морозову и торопливо стал распутывать проволоку».

Было тогда Морозову всего тридцать лет. Служил комиссаром отдельного отряда десантников, выполнявших особое задание в тылу у немцев. Во время очередного рейда в тыл врага был ранен и в бессознательном состоянии попал в плен. Родом из Кировской области из северного поселка Има. После того случая Бахмайер оставил Александра в покое, а остальные эсэсовцы так вообще боялись его, сторонились, как черт ладана, умолкали, когда он проходил мимо. После того памятного эпизода в тире немцы смотрели на Морозова почти с суеверным ужасом.

Потом Александр Морозов участвовал в работе подпольной антифашистской организации, действовавшей в Маутхаузене. После освобождения вернулся на Родину, в свой поселок Има. Работал там бригадиром лесорубов. После войны у него родилось шесть дочерей. Вот такая история...

6. КАК ПОБЕЖДАЮТ СТРАХ

6.1 ПОЗОВИТЕ НА ПОМОЩЬ РАЗУМ

6.1.1 Устраните неопределенность

Страх всегда рождается невежеством.
Эмерсон

Как утверждают ученые (и в этом им можно верить!), наш мозг по сути дела состоит из двух вполне самостоятельных частей – правой, эмоциональной половины и левой, рассудочной. Обычно они как-то договариваются между собой и достигают консенсуса, но в некоторых случаях одно полушарие берет верх над другим, и тогда человек отличается или излишней эмоциональностью, или, наоборот, стремится подменить чувства рассудком и «сухой» логикой. Когда человек испытывает излишний, неоправданный страх (то есть у него преобладает активность правого полушария), то для восстановления душевного равновесия имеет смысл привлечь к дискуссии левое, более разумное полушарие, а именно – заняться рациональной терапией.

Рациональная терапия – это лечение страха убеждением с помощью логики и рассудка. Как говорил основатель этого метода французский психиатр П. Дюбуа, это метод «воздействия на мир пациента при помощи убедительной диалектики». Этот врач никогда не требовал от людей напряжения воли в борьбе с их страхами. Он понимал, что такой способ действия только усилит эмоциональное напряжение, а не поможет больному. «Горячим» отрицательным эмоциям он противопоставлял «холодный» разум. Людям, испытывающим страх, Дюбуа предлагал следующие основополагающие принципы:

1. Оставьте прежде всего всякое беспокойство относительно Вашего страха. Не добавляйте второй этаж над зданием Вашей болезни.

2. Определите точно предмет Вашего страха и постарайтесь уяснить, насколько он неразумен и даже нелеп.

3.Наконец, старайтесь выявить и побороть в себе посредством самовоспитания недостатки характера, вызвавшие Ваши страхи: боязнь болезни, обидчивость, являющуюся результатом самолюбия и порождающую идеи преследования и т. д.

Советский ученый А. Слободяник в своей книге приводит пример лечения убеждением больной с канцерофобией — навязчивой боязнью онкологического заболевания. Он работал с больной Ш., 30 лет, которая последние два года до этого жила под влиянием гнетущих мыслей, с чувством страха. Она была убеждена, что у нее злокачественная опухоль головного мозга. Вот как профессор Слободяник лечил ее страх методом убеждения.

Он говорил: «Вы не страдаете злокачественной опухолью мозга. Против опухоли говорят следующие данные. Головные боли длятся у Вас около двух лет, но нет ни одного симптома, свидетельствующего об опухоли. Прежде всего, у Вас совершенно нормальное глазное дно. Нет у Вас и брадикардии (редкого пульса. — *Прим. авт.*), всегда сопутствующей опухоли мозга, считайте пульс вместе со мной: 80 ударов в минуту. Самое главное, у Вас нет никаких неврологических симптомов: все рефлексы на руках и ногах совершенно нормальные!.. Ваши головные боли также не являются следствием опухоли. При опухолях они постоянны и очень интенсивны, у Вас же бывают часы, когда Вы совсем не чувствуете головных болей. У Вас они носят функциональный характер, то есть вполне обратимы, излечимы. Они исчезнут полностью, как только улучшится Ваше общее состояние и Вы перестанете принимать близко к сердцу неприятные переживания. Вот лекарства, которые Вы будете принимать регулярно, они быстро улучшат Ваше состояние. С каждым днем Вы будете чувствовать себя лучше и через некоторое время сможете приступить к работе». Путем таких бесед через три недели удалось добиться положительного результата, и больная приступила к работе.

Однако опыт практической работы показывает, что эффективность метода рациональной терапии не всегда столь высока, как хотелось бы. Это связано с тем, что убеждения больного представляют собой более устойчивую структуру, нежели рациональные представления, при помощи которых терапевт стремится эти убеждения изменить. Как пишет психолог Р. Грановская, «попытки повлиять на очень взволнованного человека с помощью уговоров, как правило, оказываются безуспешными. Их тщетность обуслов-

лена тем, что из всей информации, сообщаемой волнующемуся собеседнику, он выбирает, воспринимает, запоминает и учитывает только то, что соответствует его доминирующему эмоциональному состоянию». Больной отвергает логические доводы, противоречащие собственным ограничивающим убеждениям, или даже трактует их в противоположном значении, например: «Если врач так упорно убеждает меня, что я не болен раком, значит, он просто хочет меня успокоить и болезнь уже приняла необратимый характер!» Для преодоления негативных убеждений больного в сложных случаях приходится применять другие методы, в том числе лечение внушением, аутотренинг и нейро-лингвистическое программирование, которые мы рассмотрим позже.

В качестве примера излечения самой себя при помощи своеобразной рациональной терапии можно привести письмо моей читательницы, Ольги С. из г. Москвы. В этом письме-отклике на первое издание моей книги «Психология страха» она рассказывает, как много лет подряд ее мучил один страшный сон, а далее лучше предоставить слово ей самой:

«Мне было 12 лет, и жила я в маленьком городе на Южном Урале. В тридцати минутах езды от города была расположена деревня, в которой я провела свое детство. На нашей улице стояли не избы, а коттеджи на две семьи. В одном из них жили мои дед и бабушка. Это, как говорится, присказка. А сказка, то есть сон, такой.

Лето, все залито солнцем. Я нахожусь в деревне, в своей комнатке. И вдруг слышу, что кто-то воет. Совсем рядом с домом. Волков в наших лесах нет, поэтому меня и удивил этот явно не собачий вой. Я вышла на улицу, обогнула дом (я дома одна была), и опять, прямо у меня над головой, раздался этот вой. Я подняла глаза: на крыше стоял человек, очень похожий на Ю. Лозу, и выл, глядя в записную книжку. Я поняла, что он воет как бы по нотам, которые там записаны. Одет он был в свободные брюки и рубашку — все белого цвета. И выл, выл. Когда он перелистывал страницу, то увидел меня. Его лицо не выражало никакой враждебности, оно было спокойным, без эмоций и каким-то холодным. Но почему-то я ощутила исходящую от него огромную опасность. Но это был страх не за жизнь, а просто страх перед этим человеком. И я побежала в дом. Боковым зрением я видела, что он спрыгнул с крыши и бежит за мной. У нас в доме две входные двери: одна — на веранду, другая — непосредственно в дом. Я точно знаю, что, вбегая в дом, я успела захлопнуть перед этим человеком первую

дверь. Собираясь захлопнуть и вторую дверь, толстую, очень тяжелую, сделанную из цельного куска дерева, я в последний момент увидела, что между закрывающейся дверью и дверным косяком просунулись грязные длинные пальцы, суставы которых были сильно увеличены (так часто у старых людей бывает. Так было и у моей бабушки). Я прямо во сне провела эту аналогию и подумала, что это очень больно, когда больные руки с размаху прищемить такой тяжелой дверью. Но я тут же поняла, что ему не больно абсолютно. Думаю, это осознание меня напугало больше всего. Он с силой открыл дверь и сильно подался вперед. Его лицо оказалось в нескольких сантиметрах от моего. Все это произошло очень резко. Он был уже не в красивой белой одежде, а в каких-то грязных лохмотьях. И вообще, он был весь какой-то грязный. И он хотел меня напугать именно своим видом. Я была просто в животном ужасе. Но только от того, что ему не было больно. На этом сон закончился. Я проснулась и поняла, что я в городе, дома. В ту ночь я так и не уснула. Этот сон преследовал меня много месяцев, я боялась ложиться спать. До сих пор иногда я просыпаюсь от того, что мне приснился какой-то отрывок того кошмара. Но сейчас я не воспринимаю это так остро, хотя каждый раз меня это тревожит, но, скорее, как факт, что я это когда-то пережила.

Избавиться от этого сна я смогла только семь лет спустя, мне уже было девятнадцать. И произошло это достаточно неожиданно, хотя именно к этому я стремилась. Я приехала в деревню на каникулы и специально легла спать в той комнате, где видела этот сон первый раз. Хотя все эти годы меня никто не мог заставить там спать. Ночью кошмар повторился, хотя до этого я не видела этот сон около полутора лет. Может, я сама себе его «накрутила», как говорится. Утром я проснулась, собралась с духом и решила слазить на чердак, т. к. с него можно попасть на тот край крыши, где во сне стоял человек. Не буду описывать все мои переживания по этому поводу. Наконец, я попала на то место, огляделась, отметила про себя, что здесь отлично видно дом моей подруги, и уже решила залезть с крыши обратно на чердак, чтобы спуститься домой. Но задела ногой за громоотвод и покатилась вниз по скату крыши. Я смогла зацепиться за скобы, которыми прикреплен шифер, и все кончилось благополучно, без травм. Но вот какой вывод я сделала: никто не мог бы устоять на этом скате, это невозможно — скат слишком круто идет вниз.

Как ни странно, но это меня успокоило. И сон перестал меня мучить. Я просто убедила себя, что «этого не может быть, потому

что не может быть никогда». Это было моим самым страшным переживанием детства, которое я до сих пор помню досконально.

С того момента если меня что-то пугает, то я тут же детально выясняю – что это. Теперь мой принцип: «Если знаю – не боюсь».

6.1.2 Оцените, насколько реальна угроза!

Страх становится владыкой сознания, когда напуганный разум принимает вероятное за возможное.

Ши Юй

В предыдущих главах мы уже выяснили, что страх – это эмоция, вызванная угрозой, сопровождающейся состоянием неопределенности. Как отмечал П.В. Симонов, наше подсознание, сформированное и воспитанное еще в каменном веке в суровых условиях борьбы за существование, не любит рисковать. Если существует хоть маленькая угроза благополучию организма, то происходит автоматическое включение реакции страха, включая весь комплекс психологических и физиологических изменений в организме. Зачастую ответ оказывается заведомо сильнее, чем потенциальная опасность (что обозначается обиходным выражением «шарахаться от собственной тени»), однако природа, создавая этот инстинкт, по-видимому, считала, что для организма лучше перестраховаться, чем пропустить сигнал об опасности и погибнуть. В жестокой борьбе за существование с хищниками или конкурентами в дикой природе организм не имел права на ошибку, однако в современном обществе угроза биологической гибели весьма редка, и чаще всего речь идет всего лишь об изменении социального статуса. Тем не менее наше сознание идентифицирует тревожную информацию как опасную и запускает совершенно не соответствующую ей по силе и поэтому бесполезную реакцию тревоги или страха, которая приносит больший вред, чем причина, ее вызвавшая.

Дейл Карнеги писал, что большая часть событий, которых мы боимся, имеют слишком мало шансов произойти, и поэтому бояться их не имеет никакого смысла. Вспоминая прошлое, он писал: «Мое детство прошло на ферме в штате Миссури. Однажды я помогал матери вынимать косточки из вишен и вдруг расплакался.

Мать спросила меня: «Дейл, что случилось? Из-за чего ты плачешь?» Я пробормотал: «Я боюсь, что меня похоронят заживо».

В то время я постоянно беспокоился. Во время гроз я боялся, что меня убьет молния. Когда наступали тяжелые времена, я боялся, что нам будет нечего есть. Я боялся, что после смерти попаду в ад. Я был в ужасе, что Сэм Уайт, который был старше меня, отрежет мои большие уши. Ведь он угрожал это сделать. Я испытывал страх, что девочки будут смеяться надо мной, если я попытаюсь за ними ухаживать. Я боялся, что ни одна девушка не согласится выйти за меня замуж. Я заранее нервничал, что мне нечего будет сказать своей жене сразу после свадьбы. Я ломал себе голову, пытаясь решить эту мировую проблему, много часов, когда ходил за плугом на поле.

Шли годы, и я обнаружил, что девяносто девять процентов моих страхов были ложными и события, которых я так боялся, не случались. Например, как я уже говорил, я панически боялся грозы; однако теперь я знаю, что, согласно данным Совета национальной безопасности, в любом году имеется лишь один шанс из 350 000, что меня убьет молния».

Вы думаете, что страх грозы был актуален только для деревенского подростка, жившего в конце прошлого века, а сейчас, в век атома и электричества, он исчез? Далеко не так. Как показывают наши исследования, он достаточно значим и для наших современников, особенно для мужчин зрелого возраста, у которых он стоит на 5-м—10-м местах, обгоняя страхи высоты, ответственности и даже страх смерти.

Для того чтобы меньше бояться какого-то явления, следует хотя бы приблизительно оценить вероятность наступления неблагоприятного события, и тогда окажется, что шансы пострадать от него совершенно ничтожны. Например, многие люди боятся летать на самолетах, и им кажется, что риск при пользовании авиатранспортом слишком велик, чтобы им пренебречь. Из этих соображений они выбирают более неудобный вариант с поездом (я сейчас не беру в расчет денежную сторону этого дела, а исхожу из достаточных финансовых возможностей пассажира). Однако по данным статистики, при воздушных сообщениях погибает всего лишь 1 человек на 1 000 000 перевезенных воздушным флотом (в разные годы этот показатель колеблется; так, в СССР он варьировал от 0,16 чел. 1987 году до 3,6 чел. в 1985 году), так что риск авиакатастрофы ничтожно мал — по крайней мере, он значительно ниже риска гибели от инфаркта или под колесами автомобиля в современном городе.

Во время Второй мировой войны командование военно-морскими силами США использовало статистические данные и «закон больших чисел» для подъема морального духа моряков. Матрос Клайд Маас, которого направили служить на танкер, перевозящий бензин, рассказывал, что все члены команды были в шоке от подобного назначения. Им казалось, что их корабль взорвется от первого попадания немецкой торпеды и их шансы остаться в живых после этого плавания равны нулю. Чтобы успокоить моряков, командование предоставило им точные статистические данные о потерях ВМФ США. Оказалось, что из каждых ста танкеров, в которые попали торпеды, шестьдесят оставались на плаву, а из сорока процентов затонувших только пять процентов погрузились в воду меньше чем за десять минут. Это означало, что при торпедировании у экипажа будет достаточно времени покинуть корабль, а возможные потери не столь значительны, как это сначала казалось морякам. Клайд Маас говорил, что после того, как команда познакомилась с этими выкладками, их страх и тревога значительно уменьшились.

6.1.3 Сравните ваш страх с другим, более сильным

Лучше испытывать невзгоды, чем страх перед ними.
Персидская пословица

Иногда обстоятельства, что называется, «берут человека в оборот». На него наваливаются неприятности, и под угрозой оказывается карьера, материальное положение или отношения со значимыми для него людьми. В такие минуты кажется, что мир покрыт черной пеленой и наступил конец света. Мрачная безнадежность сжимает сердце, и человек погружается в глубокую депрессию. Но на самом деле конец света выглядит совсем иначе! Гораздо более впечатляюще. Наше беспокойство и страх покажутся мелочью по сравнению с действительно драматическими ситуациями, которые случаются в жизни. Не стоит преувеличивать свои неприятности, наоборот, сравните их с настоящими трагедиями, которых хватает вокруг, и вы поймете, что вам еще крупно везет!

Этот прием интуитивно осознал один бывший подводник по имени Роберт Мур из штата Нью-Джерси, который рассказал свою историю Д. Карнеги, со слов которого я передаю ее вам. В марте

1945 года подводная лодка, на которой находился Роберт Мур, попыталась торпедировать японский конвой, но была замечена и атакована глубинными бомбами. Вот как описывает тот злополучный для него день Роберт:

«Через три минуты перед нами раскрылись двери ада. Шесть глубинных бомб взорвались вокруг нас, и нас швырнуло вниз на дно океана на глубину 276 футов. Мы были в ужасе... В течение пятнадцати часов японский заградитель продолжал бросать глубинные бомбы. Нам было приказано «обезопасить себя» — спокойно лежать на своих койках и не терять контроль над собой. Я был так напуган, что едва мог дышать. «Это смерть, — говорил я себе снова и снова, — это смерть!» Поскольку вентиляторы и система охлаждения были выключены, температура воздуха внутри подводной лодки превышала 38 градусов, но от страха мне было холодно, меня не согревали даже свитер и куртка на меховой подкладке, которые я надел. Я дрожал от холода. Мои зубы стучали. На коже у меня выступил холодный, липкий пот. Атака продолжалась пятнадцать часов. Затем внезапно она прекратилась. Вероятно, японский заградитель израсходовал весь свой запас глубинных бомб и уплыл. Эти пятнадцать часов атаки тянулись, словно пятнадцать миллионов лет. В моей памяти промелькнула вся моя жизнь. Я вспомнил все плохое, что сделал в жизни, и мелкие неприятности, о которых я беспокоился. До службы на флоте я работал клерком в банке. Я переживал, что мне приходилось много работать, а заработок был очень скудный и почти никаких надежд на повышение. Меня беспокоило то, что дом, в котором я жил, мне не принадлежал, что я не мог купить новую машину, не мог купить своей жене красивые платья. Как я ненавидел своего начальника-старика, который постоянно ворчал и придирался ко мне! Я помню, как нередко я приходил вечером домой сердитый, недовольный и ссорился с женой по пустякам.

Много лет назад все эти неприятности казались мне огромными! Но какими ничтожными показались они, когда глубинные бомбы угрожали отправить меня на тот свет. Я поклялся себе тогда, что никогда, никогда не буду больше беспокоиться, если мне посчастливится снова увидеть солнце и звезды. Никогда! Никогда! Никогда! В эти ужасные пятнадцать часов я узнал больше об искусстве жить, чем за четыре года обучения по книгам в Сиракьюсском университете».

А в качестве резюме к этому разделу можно привести цитату из романа А.Дюма «Граф Монте-Кристо», в котором сполна познавший и величайшее горе и ослепительный успех граф делится со

своим юным другом старой, но проверенной в веках истиной: «Вам, Моррель, я хочу открыть тайну искуса, которому я вас подверг: в этом мире нет ни счастья, ни несчастья, то и другое познается лишь в сравнении».

6.1.4 Представьте, что все, чего вы боялись, уже случилось

Согласитесь принять то, что уже есть. Примирение с тем, что уже случилось, — первый шаг к преодолению последствий всякого несчастья.

Уильям Джеймс

В 1990 году, в начале «перестройки» я организовал небольшой кооператив из психологов с тем, чтобы попытаться зарабатывать деньги при помощи психологических исследований. Вскоре мы получили большой заказ от Управления железной дороги на разработку системы профотбора машинистов. Проблема состояла в том, что ранее претенденты на эту должность отбирались практически случайно, без учета их психофизиологических и личностных особенностей. В результате только после длительного дорогостоящего обучения и начала практической работы выяснялось, что человек по той или иной причине не может водить поезда.

Мы заключили договор, согласно которому должны были разработать научно обоснованную методику профотбора машинистов, в результате чего стало бы возможным заранее устанавливать, кто может успешно работать по этой специальности, а кто — нет. Особенно важным вопросом было выяснение устойчивости к монотонии — способность часами вести поезд, не уснув при этом и не потеряв бдительности. С большим энтузиазмом я составил программу будущих исследований, набрал группу из психологов и инженеров и приступил к работе. Сначала все шло успешно, но когда из Ростова прибыли изготовленные для нас приборы, оказалось, что их электронная начинка плохо работает вблизи проводов высокого напряжения. Как только у находящегося рядом электровоза опускался пантограф (устройство для отведения напряжения), образующаяся искра вызывала помехи и сбой в работе устройства. Я начал беспокоиться за успех работы, и чем ближе подходил срок сдачи приборов в эксплуатацию, тем хуже себя чувствовал. У нас никак не удавалось исследовать машинистов в те-

чение положенных по программе трех часов. Периодически из-за электрических помех показания прибора сбрасывались, и тестирование приходилось начинать сначала. Со временем моя тревога приобрела навязчивые формы. У меня нарушился сон и аппетит. Вся ответственность за проект лежала на мне: я вел переговоры с Управлением ЮВЖД, нанимал психологов, проектировал эти злополучные приборы. До этого я никогда не работал в качестве руководителя, и эта первая ответственность за созданный мной временный коллектив оказалась для меня непосильной. Я боялся, что в случае неудачи мне предъявят счет за потраченные зря государственные деньги, что мои коллеги потребуют оплаты за выполненную работу, а мне не удастся выплатить им обещанное вознаграждение и т. д. Я проклинал день, когда связался с коммерческой деятельностью, и не знал, как выпутаться из сложившегося положения. Страдая повышенной ответственностью за порученное дело, я перепроверял работу всех сотрудников, замыкая ее на себя (как выяснилось позже, так поступают неэффективные руководители, а умные грамотно распределяют работу среди подчиненных). Ко всему прочему, я находился в постоянном дефиците времени, так как выполнял часть исследований в рабочее время и разрывался между основной работой и дополнительной.

В общем, в то время я оказался на грани нервного срыва, и у меня начались серьезные проблемы с сердцем. В голову стали приходить тревожные мысли о том, что сердце может не выдержать такого темпа жизни и я доработаюсь до инфаркта. И тогда мне впервые попалась книга Д. Карнеги о беспокойстве, в которой он предложил свой метод борьбы с тревогой. Он состоит из трех этапов: *На время отбросьте страх и проанализируйте ситуацию спокойно. Мысленно представьте самое худшее, что могло бы произойти при данных условиях.* Прочитав это, я подумал: «Ну, предположим, разработанные мной приборы не будут работать. Тогда «железная дорога» разорвет договор и мне не удастся расплатиться с ростовскими инженерами, которые в этот момент делали остальной комплект таких же приборов. Я не получу денег, на которые рассчитывал, может быть, испорчу отношение с ростовчанами. Тем не менее меня не расстреляют, не посадят в тюрьму, а все убытки сведутся только к потере заработка».

Я мысленно представил себе, как меня вызывают в Управление, как разрывают договор и вся эта кутерьма для меня заканчивается. Как ни странно, но в этот момент я испытал огромное облегчение — ответственность за проект, тяжким грузом лежащая на

моих плечах, с грохотом свалилась на пол, а сердце впервые за последние дни перестало болеть.

Дальше Карнеги советовал: *Представив себе самое худшее, что могло случиться, постарайтесь примириться с этим в случае необходимости.*

Я мысленно примирился с прекращением работ и тем, что я ничего не заработаю на этом проекте. Тем не менее у меня теперь есть важный опыт профотбора, который в дальнейшем можно использовать в другой фирме. Кроме того, первую часть денег за первый этап работ я все-таки получил, то есть работал не зря. Так что общий итог моей деятельности за четыре месяца оказался вовсе не таким плачевным, как мне это казалось совсем недавно, когда я смотрел на мир через призму тоски и отчаяния.

Третий этап по Карнеги состоял в следующем: *Расслабьтесь, сбросьте лишнее напряжение и посвятите все ваше время и энергию попыткам улучшить самое худшее положение, которое вы себе представили.*

Я подумал, что могу созвониться с разработчиками приборов и попросить их совета, как обезопасить прибор от искровых разрядов. В случае необходимости смог бы отвезти прибор в другой город и доделать. Это потребует дополнительных расходов (естественно, за мой счет, так как именно я затеял все это дело), но даже если приборы вообще не заработают, то можно будет проводить профотбор только при помощи тестов. В итоге в любом случае смогу попытаться превратить безнадежную ситуацию в терпимую.

Когда я таким образом сбросил с себя навязчивую тревогу и приобрел возможность мыслить спокойно, то достаточно быстро нашел выход из создавшегося положения: я решил часть тестирования проводить в другом помещении, расположенном вдали от высоковольтных проводов, а в приборе, по совету инженеров, заменил один транзистор на другой, более устойчивый. В результате договор был выполнен, Управление дороги получило методику профотбора, мои психологи и инженеры — дополнительный заработок, а я получил важный урок поведения в экстремальной ситуации. С тех пор, когда я начинаю сильно тревожиться по какому-то поводу, то не стараюсь успокоить себя, говоря: «Это все пустяки!», а, наоборот, говорю: «Ну, хорошо, предположим, что то, чего ты боишься, произойдет. Это, конечно, ужасно, но не конец света и не атомная война. Жизнь будет продолжаться, а значит, всегда будет надежда хоть немного улучшить самое худшее, что может случиться».

Ведь эмоции возникают только в ситуации неопределенности. А там, где все ясно (даже если это окончательный приговор), страх отступает и дает возможность разуму спокойно найти оптимальный выход из создавшегося положения. Весь юмор состоит в том, что как только человек перестает паниковать и начинает мыслить спокойно, то, как правило, сразу же находит приемлемое решение проблемы.

6.1.5 Принцип «полной загрузки»

Тайна наших несчастий состоит в том, что у нас слишком много досуга, чтобы размышлять о том, счастливы мы или нет.

Бернард Шоу

Вы задумывались когда-нибудь над таким вопросом: почему пассажиры самолета гораздо больше тревожатся по поводу благополучного исхода полета, чем пилоты? Дело вовсе не в том, что «в летчики» идут заведомо более храбрые люди, — среди пассажиров, которых в той или иной степени пугает воздушное путешествие, тоже встречаются люди отважных профессий. Главное отличие состоит в том, что летчики работают и им некогда испытывать страх, а мозг пассажиров не занят, а потому заполняется тревожными мыслями. Косвенное подтверждение этого предположения можно обнаружить в размышлениях о своей профессии летчика-испытателя М. Галлая, которые он опубликовал в книге «Испытано в небе»:

«Знакомясь с летчиком, у нас любят задавать традиционный, столь же старый, как сама авиация, вопрос: « А летать страшно?» Если подойти к этому вопросу всерьез, то ответить на него однозложным «ДА» или «НЕТ» невозможно. В каждом полете летчик вынужден требовать от своей нервной системы больше, чем едва ли не в любом ином виде трудовой человеческой деятельности. Но вопреки распространенному мнению природа этой неизбежной нервно-психической нагрузки состоит, прежде всего, не в преодолении «страха», а связана чаще всего с вещами гораздо более невинными: вынужденно-неизменной позой, шумом, вибрациями, а главное, длительно действующим безотрывным напряжением внимания. Пока летчик управляет самолетом, он не может себе позволить даже мысленно отвлечься от своего дела.

Не может встать, потянуться, пройтись по комнате, чтобы стряхнуть усталость. Должен быть всегда готов без промедления и правильно реагировать на возможные осложнения обстановки. Вынужден действовать без пауз и остановок, в том именно темпе, который задан внешними обстоятельствами — сменой этапов полета. В этом главное. А не во всепоглощающем разгуле инстинкта самосохранения».

Один из самых «именитых» подводников Второй мировой войны, на счету которого был не один потопленный фашистский корабль, П. Грищенко писал: «Опасность, которая нас подстерегает, страшна только до того момента, пока она неизвестна. А как только она становится ясной — вы мобилизуете все силы на борьбу с ней. Здесь уж не до переживаний».

И еще одно высказывание — на этот раз космонавта, которому, надо полагать, приходилось испытывать страх и преодолевать его. Это отрывок из книги Е.Хрунова «Покорение невесомости»:

«Вернусь к нашему полету. Во время подготовки на Земле в самолете-лаборатории при испытаниях на невесомость, в вакууме барокамер мы спокойно выходили из люка одного корабля и на руках передвигались по поручням к другому кораблю. Навык выполнения перехода был отработан до автоматизма. Но вот мы в космосе. Скафандры надеты, первым выхожу из люка, и вдруг мне кажется, что люк корабля «Союз-4» значительно дальше, чем был на тренировках. Невольно на мгновение задерживаюсь. Как пройти расстояние между люками кораблей? А оно ведь не увеличилось, оно такое же, каким было на тренировках. Его «растянуло» мое сознание. И причина этого — чувство опасности, риска. Но вот мысли и энергия направлены на выполнение перехода, куда-то отодвигаются и чувство новизны, и ощущение опасности».

Во всех этих высказываниях мы находим общую мысль: в любой, даже самой опасной обстановке заполнение сознания каким-то делом неизбежно вытесняет из него страх. Это многократно проверенное явление дало возможность психологам предложить данный метод для лечения тревоги и беспокойства. Некоторые люди, впрочем, приходят к такой стратегии поведения самостоятельно, избавляясь от страха, тревоги и беспокойства при помощи интенсивной деятельности.

Как-то мне рассказали историю одной женщины, которая, попав в очень тяжелое положение, интуитивно применила метод «полной загрузки», когда судьба нанесла ей два удара подряд. Сначала скоропостижно скончался ее отец, а через полгода у нее внезапно умирает муж. Он пошел в баню париться, а сердце не вы-

держало, и эта женщина в сорок лет стала вдовою. Для нее последний удар судьбы был шоком – ведь она лишилась не только любимого человека, но и кормильца, защитника, которым для нее был муж. У нее нарушился сон, она плакала целыми днями и испытывала страх за свое будущее и тревогу за своего сына, которому теперь не могла помогать. Со смертью мужа почва внезапно ушла из-под ног, и казалось, что ей уже не выбраться из глубокой депрессии, в которой она очутилась.

У этой женщины была весьма чувствительная и неустойчивая нервная система, и ранее она уже дважды лечилась в отделении неврозов. После смерти мужа, казалось бы, она должна была вновь попасть к психиатру, но случилось иначе. Эта женщина не знала высказывания Карнеги, который писал: «Человек, страдающий от беспокойства, должен полностью забыться в работе, иначе он иссохнет от отчаяния», но интуитивно пришла к такому же решению. До этого трагического случая она работала инженером, а после смерти мужа устроилась еще уборщицей в кафе. До пяти вечера она работала в техническом отделе порта, а после пяти брала в руки тряпку и швабру и мыла полы. После такой нагрузки она приходила домой и падала как убитая. На страх и переживания уже не оставалось ни времени, ни сил. И постепенно она справилась со своей депрессией и вернулась к нормальному состоянию.

Итак, если вас одолели мрачные мысли, страх и тревога, не позволяйте им мучить ваш мозг и раз за разом «перемалывать» проблемы. Возьмите на вооружение лозунг Карнеги:

«Засучите рукава и займитесь делом. Ваша кровь начнет активнее циркулировать, ваш мозг будет быстрее работать – и очень скоро повысится ваш жизненный тонус, что поможет вам забыть о беспокойстве. Будьте заняты. Всегда оставайтесь занятым. Это самое дешевое лекарство на земле – и одно из самых лучших».

6.1.6 «Вы не одиноки в своих страхах!»

Толпа, охваченная паникой, – это единственное место, где герой может позволить себе быть трусом.

Гвидо дель Рей

В 1990 году на закате существования великой империи был создан «Банк идей СССР». По замыслу его создателей, он должен был фиксировать приоритет идей в гуманитарной и социальной области жизни – там, где обычно не выдаются патенты и свиде-

тельства об изобретениях. Тем не менее кто-то же первый придумал «телефон доверия» или хосписы, но официальных авторов у этих программ нет. Банк идей СССР должен был, с одной стороны, фиксировать авторов социальных изобретений, а с другой — способствовать развитию творческой мысли в этой области.

К сожалению, этот очень интересный проект, как и само государство, в котором он возник, просуществовал недолго и из-за отсутствия финансовой поддержки вскоре прекратил свое существование. Однако я горжусь, что среди зафиксированных в нем социальных изобретений есть и мое, под регистрационным номером 8060 от 15.10.90 г. Оно носит условное название «Замыкание», и обоснование его состоит в следующем.

Занимаясь в те годы психологическим консультированием, я обратил внимание на несоответствие между массовой потребностью людей в психологической помощи и совершенно недостаточным количеством психологов-практиков (по официальным данным, в те годы в СССР было всего 5 тыс. профессиональных психологов — это на 288 миллионов населения!). В результате большинство людей оставались наедине со своими жизненными проблемами, которые порой казались им неразрешимыми. Работая с клиентами, я отметил, что большинство встречающихся психологических проблем можно свести к нескольким десяткам вариантов: сексуальные расстройства, застенчивость, нарушение системы жизненных ценностей и т. д. Тем не менее каждому конкретному человеку, пришедшему на прием к психологу, его беда кажется самой большой и уникальной. У других, считает он, все в порядке со сном, потенцией, общительностью, смелостью и т. д. (список можно продолжить). А вот у него — личная трагедия! Когда же мужчина, который готов чуть ли не руки на себя наложить из-за неустойчивой эрекции (или сходит с ума от бессонницы), узнает, что подобные затруднения есть и у множества других людей, более того, знакомится с такими же «страдальцами», то его состояние, как правило, улучшается. На этом, в частности, основана групповая психотерапия.

В связи с вышеизложенным я предложил следующий метод психологической помощи, апробированный к тому времени в масштабе нашей области.

Люди, у которых возникают психологические затруднения, пишут в Центр психологической поддержки. Там их письма заносятся в память компьютера, который «стыкует» людей со сходными проблемами. Такие люди знакомятся, вступают в переписку, изливают друг другу душу, объединяются в клубы (есть же в Аме-

рике «Клуб покинутых мужей»!!!). Таким образом, при минимуме специалистов-психологов, обслуживающих данный проект, мы получили бы максимальный охват нуждающихся.

Как я уже говорил, Банк социальных идей СССР погиб вместе с Советским Союзом, но рациональное зерно, содержащееся в моем предложении, можно применить для коррекции тревоги и страха. Ведь еще Цицерон в одой из своих речей сказал: «В страхе больше зла, чем в самом предмете, которого боятся», подразумевая, что порою эта эмоция оказывает на человека более разрушительное действие, чем угроза, этот страх вызвавшая. Но помимо чисто биологических последствий страха (замирания или бешеного ритма сердца, мышечной слабости или ледяных рук) испуганного человека беспокоят еще и социальные аспекты этой эмоции — осознание того, что ты трус. Ведь с самого детства нам говорят, что трусом быть стыдно, бояться нехорошо и т. д. И вот, когда приходит страх, вслед за ним появляется чувство досады и дискомфорта. Ко всему прочему человек начинает корить себя за вполне естественную эмоцию, полагая, что другие люди в данной ситуации вели бы себя иначе. На самом же деле — «богатые тоже плачут», то бишь «храбрецы тоже испытывают страх»! Только они, во-первых, умеют его скрывать, а во-вторых, умеют действовать несмотря на него. И как только испуганный человек осознает это, его состояние, как правило, улучшается. В качестве примера приведу воспоминание моряка-подводника А. Сорокина, чья боевая карьера началась с весьма драматического эпизода, едва не приведшего к нервному срыву:

«А потом — первое крещение. Это была страшная ночь! Вероятно, в ней не было ничего сверхъестественного: обыкновенный бой. Но для меня, не нюхавшего пороха, живущего в мире романтики, все это было очень страшно. Яростное завывание самолетов, грохот орудий и авиабомб, море огня на пирсе, высоко и нелепо поднятая к небу корма погибающего корабля. А главное — люди. Люди в ледяной воде, крики о помощи. Люди на пирсе — неподвижные фигуры в снегу, испятнанном черными лужами крови.

Я не участвовал во всем этом кошмаре. Может быть, это-то и было плохо. Я стоял на вахте на своей крошечной подводной лодке в полном одиночестве и не имел права покинуть пост. Глядя со стороны на эту страшную картину, я почти чувствовал, как шевелились волосы на моей голове от ужаса.

От моего восторженного восприятия жизни и войны не осталось и следа. Реальная правда войны, правда крови и смерти

ужаснула меня. Как страдал на другой день, именно на другой! Страдал нравственно, а эта боль бывает страшнее боли физической. Страдал от мысли, что я жалкий трус.

И кто знает, что бы я сделал, если бы не простая случайность. Краем уха я услышал разговор нашего командира с командиром Краснознаменной «Щ-402» Видяевым. Этот увешанный орденами подводник, о мужестве и отваге которого ходили легенды, рассказывал нашему «бате» о том, как он чуть не умер от страха в первом бою.

Я не верил своим ушам. Особенно сильно подействовало на меня описание всех тех явных признаков страха, который я сам пережил пару дней тому назад. Причем это описание сопровождалось самым откровенным хохотом и говорилось о нем, как о неизбежном, которое переживает каждый человек, впервые соприкоснувшийся с войной...

Как все сложно и как вместе с тем просто и ясно! Позже я понял, что живой организм всегда трепещет перед опасностью смерти. Это закон самой жизни. Все дело в воле самого человека.

Это вовсе не значит, что мы, побывав во многих боях, научились не бояться смерти. Конечно, острота восприятия опасности притупилась, но мы научились держать себя в руках. Именно в этом и заключается любой героизм — в умении подчинить свою волю разуму, подавить естественный страх и делать то, что нужно в эту минуту».

6.1.7 Ведите себя так, как будто вы уже храбры, и страх уменьшится!

Смелость делают из хорошо дрессированной трусости.
В. Брусков

Знаменитый американский психолог Уильям Джеймс, основоположник так называемой «периферической теории эмоций», отмечал, что наши эмоции и действия, которые они вызывают, настолько тесно связаны друг с другом, что образуют единую систему. Когда мы радуемся, у нас напрягаются одни мимические мышцы, когда боимся — другие. Казалось бы, люди не могут радоваться или смеяться «по заказу», однако Джеймс утверждал, что человек вполне может делать это, управляя своей мускулатурой и «надевая на себя» то или иное выражение мимики. Он писал: «Уп-

равляя действием, которое находится под более непосредственным контролем воли, мы можем косвенно управлять чувством, не находящимся под этим контролем.

Итак, превосходный сознательный путь к обретению бодрости, если ваша подлинная бодрость утрачена, заключается в том, чтобы сидеть с бодрым видом, действовать и говорить так, словно вы уже проникнуты бодростью. Чтобы чувствовать себя смелым, действуйте так, будто вы действительно смелы, напрягите для этой цели всю свою волю, и приступ страха, по всей вероятности, сменится приливом мужества».

В своей последней книге «Искусство обмана» я писал, какое впечатление на меня произвел «хихикающий шар» в аэропорту города Амстердама. Ожидающие своего вылета пассажиры смеялись, глядя на него, и их страх постепенно улетучивался. Это хитроумное устройство голландских психологов наглядно подтвердило мне верность гипотезы Джеймса: нельзя одновременно и улыбаться и испытывать страх. Поэтому, если вы не можете приказать себе не бояться, то вам вполне по силам заставить себя улыбаться.

Я вспоминаю, как в 1978 году я, будучи совершенно к этому не готовым, был вынужден выступать на неофициальном первенстве Ростова-на-Дону по карате. На те соревнования я приехал в качестве зрителя, но в связи с болезнью одного из участников турнира наш тренер предложил выступить мне. Отказываться было неудобно – я не желал прослыть трусом, да и тренера подводить не хотелось, но я прекрасно понимал, что даром мне это не пройдет. Карате – это не шахматы. Там больно бьют, и чаще – ногами. И когда прозвучала команда «Хаджмэ! (Начали!)», я интуитивно понял, что если проявлю свой страх и неуверенность, то мне конец. Я начал демонстративно улыбаться противнику, показывая, что совершенно не боюсь его, и после каждого пропущенного удара только смеялся, не показывая боли. Конечно, обе схватки я проиграл, но страха во время боя я действительно не испытывал.

Значительно позже в автобиографии американского президента Тедди Рузвельта я обнаружил описание этого приема и понял, что единственный способ сохранить хладнокровие и смелость в критических ситуациях – это несмотря ни на что играть роль смелого человека. Рузвельт писал: «Вначале я боялся целого ряда вещей – от медведей гризли до норовистых лошадей и бандитов. Но я вел себя так, словно я не боюсь, и постепенно действительно перестал бояться. Большинство людей при желании может сделать то же самое».

Иногда искусственно созданная показная храбрость, а точнее — умение скрыть свой страх может спасти жизнь, как это произошло с начальником управления НКВД Евгением Питовранов-ым. Когда в конце 30-х годов его посадили в Лефортово за «мягкость к врагам народа», он понял — это конец. Еще ни один руководящий работник госбезопасности, попав в эту тюрьму, не выходил из нее живым. Сидя в камере и со дня на день ожидая трагической развязки, он искал выход. И нашел его! Выпросив лист бумаги, он написал письмо Сталину. Он добился, чтобы к нему пришел начальник тюрьмы, и передал тому свое послание, добавив: «Об этом письме знают «наверху». Если вы не передадите его по назначению, вам будет плохо». После таких слов письмо действительно попало на стол к адресату.

Евгений Петрович знал, что в секретариат Сталина ежедневно поступали тысячи подобных писем, в которых несправедливо осужденные люди тщетно молили вождя о пощаде. Только небольшая часть из них попадала лично к руководителю страны, и, как правило, все они оставались без ответа. Сталин не любил людей и не испытывал к ним ни малейшей жалости.

Питовранов был в курсе этого, поэтому в письме не стал ничего просить. Более того, он не высказал в нем ни капли страха или беспокойства за свою жизнь, будто бы писал его в своем служебном кабинете на Лубянке. Он сообщил, что у него имеется ряд принципиальных и важных соображений по совершенствованию системы контрразведки и он готов изложить их заинтересованным лицам. В письме не было ни жалоб, ни просьбы о пощаде или снисхождении, и это подкупило Сталина. Он позвонил на Лубянку и спросил: «За что сидит Питовранов?» Ему ответили. Помолчав, Сталин бросил в трубку: «Возьмите его к себе обратно на работу. Кажется, человек он неглупый». Через несколько дней Евгения Петровича выпустили.

Подобным способом в 1938 году пытался выкарабкаться из трясины репрессий кандидат в члены Политбюро ЦК В.Чубарь. Когда он понял, что над его головой сгущаются тучи, то написал Сталину докладную записку о мерах по улучшению военно-оборонной промышленности. Тот внимательно изучил ее и согласился со многими предложениями. Однако вождю не понравилась концовка письма. Чубарь пожаловался на опалу и попытался вызвать жалость у Сталина, чего никогда еще никому не удавалось. Он писал: «Очень обидно и тяжело сознавать, что из-за потока клеветы и происков врагов народа мне приходится выбывать из упряж-

ки, но где бы ни пришлось мне работать по вашему решению, везде и всегда буду честно и добросовестно бороться за наше общее дело». «Хитрит», — подумал Сталин и передал письмо в НКВД Ежову. Вскоре после этого Чубаря казнили.

«Никого не бойся, никому не верь, ничего не проси» — принципы, рожденные за решеткой в стране, управляемой преступниками, стали общим девизом. Чувствуя беспомощность своих жертв, тираны не только не проявляют жалости, но становятся еще более жестокими. Поэтому, даже если вам очень страшно, спрячьте поглубже свои чувства и никогда не унижайтесь до просьб о пощаде. Сила понимает только силу! Хотя бы силу духа.

Как ни странно, этот принцип хорош не только при общении с агрессивно настроенными людьми, но и с животными, например с собаками. Все, наверное, знают, что нельзя убегать от атакующей вас собаки, ибо в ее мозг встроена доставшаяся еще от волчьих предков генетическая программа под названием «Кусай все убегающее!». А вы задумывались, почему собаки нападают преимущественно на тех людей, которые их боятся? Причем чем сильнее страх, тем больше шансов быть атакованным злым псом. Существует гипотеза, что у собак настолько чувствительный нюх, что они воспринимают запах адреналина, который в микроколичествах выделяется через кожу с потом. Адреналин является гормоном страха, и его запах включает в собачьем мозге другую программу: «Нападай на того, кто тебя боится!». Получается замкнутый круг: чем больший страх вы испытываете при виде собаки, тем больше вы «провоцируете» ее на агрессию. А чем более яростно она нападает, тем больше вы ее боитесь. Как же заставить себя не бояться собак? Заставить трудно, а вот подключить мышление и фантазию — можно. Дело обстоит так, что по своим физическим качествам и весу собака соответствует 5—7-летнему ребенку — вы заведомо сильнее ее, однако ваш страх делает соотношение сил обратным: нападает она, боитесь вы. Поэтому представьте себе, что перед вами — ребенок, хотя и очень капризный, рассерженный и злой. Вы не будете бояться ребенка? Посмотрите на существо, лающее на вас, под таким углом зрения, и вы увидите, как уменьшится ваш страх. Постарайтесь вызвать у себя другие эмоции: любопытство, удивление, исследовательский интерес, злость, на худой конец (как эта маленькая собачонка смеет лаять на вас — такого большого и сильного), короче, это может быть любая эмоция, кроме страха. Тогда для собаки вы будете пахнуть по-другому, и программа ее поведения, соответственно, будет иной.

6.1.8 Живите «здесь» и «сейчас»!

Пока не настанет день, когда Господь отдернет перед человеком завесу будущего, вся человеческая мудрость будет заключена в словах: «Ждать и надеяться!»

А. Дюма

Английский философ и историк Томас Карлейль, автор концепции «культа героев», творящих историю, как-то сказал замечательные слова: «Наша главная задача — не заглядывать в туманную даль будущего, а действовать сейчас, в направлении, которое нам видно». Это означает, что очень часто нас преследует страх перед будущим, точнее — нас пугают события, которые могут произойти в нем. Мозг человека обладает чудесным качеством, позволяющим ему моделировать будущие события, однако иногда этот дар эволюции может приносить человеку огромные страдания. Подобно тому, как создатель Франкенштейна ужаснулся чудовищу, которое он создал своими собственными руками, порою мы пугаемся собственных мыслей.

Каждый человек, в принципе, может представить, что он попал под трамвай или заболел раком, а потом в полной мере испытать ужасное ощущение от подобного варианта будущего. Никто не будет специально представлять себе подобных ужасов, скажете вы. Напрасно... Во-первых, есть особый сорт людей, которым подобные игры доставляют наслаждение, они упиваются своими выдуманными трагедиями, подсознательно уверенные, что на самом деле это всего лишь игра и они в полной безопасности. К сожалению, они не понимают, в какие страшные игры с подсознанием играют — ведь смерть, пусть даже и выдуманная, но глубоко пережитая, оставляет неизгладимые рубцы на нашем подсознании, формируя, кроме всего прочего, негативные прогнозы, имеющие обыкновение сбываться.

Во-вторых, неоправданный страх перед будущим, пусть и в меньшей степени, испытывают почти все, пытаясь заглянуть вперед и задавая себе вопросы, подобные следующим:

— А вдруг меня уволят с работы?

— А что, если мой банк лопнет?

— Что-то последнее время моя жена как-то странно себя ведет. Не появился ли у нее любовник?

— Самолеты в последнее время так часто падают, что, если у моего самолета откажут двигатели?

— Почему врач третий день не сообщает мне результаты анализов. А что, если я заболею раком?

— Мои родители совсем сдали за последний год. Не дай бог, конечно, но вдруг они умрут? Что я тогда буду делать?.. И вообще, организация похорон сейчас — такое дорогое и хлопотное дело... На ближнее кладбище трудно устроиться... и потом, нужно заказывать ограду, памятник... Какой лучше будет: металлический или из мраморной крошки... И еще не забыть купить водки на поминки...

Так сознание человека, сделав одну гипотетическую предпосылку, начинает работу по расширению и уточнению иллюзорной реальности, на несколько минут позабыв, что созданный им мир на самом деле не существует в природе, что родители живы и до оградки и цветов еще далеко. Пугать себя мрачным будущим — одно из самых глупых занятий на свете, но многие из нас продолжают делать это с завидным постоянством. Знаменитый хирург прошлого Уильям Ослер сказал: «Груз будущего, прибавленный к грузу прошлого, который вы взваливаете на себя в настоящем, заставляет спотыкаться на пути даже самых сильных. Бессмысленная трата энергии, душевные страдания, нервное беспокойство неотступно следуют по пятам человека, который беспокоится о будущем».

Поэтому у нас остается один выход — жить «здесь» и «сейчас», наслаждаясь нашим настоящим и надеясь на *лучшее* будущее. Ибо, если наше будущее окажется таковым, значит, мы все делали правильно, если же оно будет неважным, то мы хотя бы можем гордиться, что в бесплодном ожидании его не испортили себе настоящего.

Тезис «здесь» и «сейчас» требует некоторого уточнения. Речь идет, конечно, не о секунде и даже не о минуте настоящего времени, большинство специалистов по поведенческой психологии полагают, что минимальной единицей времени, внутри которого мы можем четко планировать наши дела и быть уверенными в их благополучном завершении, является нынешний день. Как писал Дейл Карнеги, «любой из нас может жить с нежностью в душе, с терпением, с любовью к окружающим, добродетельно до захода солнца. И именно в этом состоит подлинный смысл жизни». Этого принципа придерживался и академик Святослав Федоров, создавший свою жизнь «с нуля» и достигший таких вершин славы и

богатства, о которых может только мечтать любой ученый. Он, в частности, говорил, что именно день для него — «квант жизни», в пределах которого он гонит прочь страхи и тревоги.

Итак, чтобы избавиться от бесплодного страха за будущее, живите в отрезке сегодняшнего дня и возьмите на вооружение слова индийца Калидасы, который писал: «Если сегодняшний день хорошо прожит, то вчерашний день кажется нам счастливым сном, а каждый завтрашний день — видением надежды».

6.1.9 Рефрейминг

Если жена тебе изменила, то радуйся, что она изменила тебе, а не отечеству.
Антон Чехов

Эпиграф, приведенный в начале этого раздела, взят из рассказа А. П. Чехова «Советы самоубийцам», и, несмотря на свою шуточную форму, лишний раз напоминает нам, что для человека важно не само событие как таковое, а угол взгляда на него, способ, каким мы его интерпретируем. Недаром же говорят, что, глядя на одну и ту же наполовину наполненную бутылку коньяка, пессимист горестно вздохнет: «Бутылка-то уже наполовину пустая ...», на что его товарищ-оптимист резонно возразит: «Чудак, смотри, как здорово — у нас еще полбутылки коньяка осталось!!!»

Умение так переформулировать проблему, чтобы негативные эмоции превратились в позитивные, называется рефреймингом (эффектом замены рамки). Выдающимся мастером рефрейминга был Милтон Эриксон, который блестяще использовал его, в том числе и для лечения различных страхов своих пациентов.

Однажды к Мастеру приехала женщина лет тридцати и сказала: «Я не думаю, что вы хотите меня видеть! Я не заслуживаю вашего внимания. Я не могу уважать себя, и меня не уважают другие люди». Она рассказала Милтону, что в возрасте шести лет была изнасилована собственным отцом, который насиловал ее в течение одиннадцати лет подряд вплоть до того времени, когда ей исполнилось семнадцать. И каждый раз, как он делал это (а он совершал над ней насилие регулярно, по несколько раз в неделю), девочка испытывала сильнейший страх. Она просто коченела от ужаса, чувствуя себя осквернённой, униженной и никчемной.

Когда ей исполнилось семнадцать лет, она убежала из дома. Ей пришлось пробиваться в жизни совершенно одной, оканчивая школу и получая дальнейшее образование. Ей казалось, что если она добьется в жизни чего-то сама, то это вернет ей чувство самоуважения и избавит от стыда и ощущения своей ничтожности. Она самостоятельно окончила колледж и получила степень бакалавра искусств, затем получила степень мастера, но по-прежнему чувствовала себя никчемной и пошлой. Пока она училась в колледже, мужчины делали ей недвусмысленные предложения, от которых ее чувства стыда и вины еще больше возрастали, и в конце концов она стала обычной проституткой. Но долго выдержать она не смогла, и когда один человек предложил ей жить с ним, она переехала к нему. Но их интимная жизнь не заладилась. Секс для нее оказался непосильным испытанием. «Пенис такой твердый и угрожающе выглядит, — рассказывала она Мастеру. — При виде его меня парализовал страх и я становилась пассивной, испытывая только болезненные и страшные переживания, что, конечно же, не добавляло радости моему партнеру. Потом я ушла к другому мужчине, но история повторилась вновь. Возбужденный пенис просто пугает меня, при виде его я становлюсь слабой, беспомощной и только жду, когда это все побыстрее закончится».

Милтон Эриксон выслушал женщину и сказал: «Это грустная история, но самое грустное в ней, что вы — тупица! Вы говорите мне, что боитесь возбужденного, стоящего, твердого пениса, а это глупо! Вы отлично знаете, что у вас есть влагалище, а влагалище может принять в себя любой большой, твердый и агрессивный пенис и превратить его в поникший, беспомощный предмет.

И ваше влагалище может доставить себе порочное наслаждение — превратить его в беспомощный, свисающий предмет».

Лицо женщины просветлело, и на нем отразилась целая буря эмоций. Она уехала обратно в Лос-Анджелес, а через месяц вернулась опять, совершенно переменившаяся.

«Вы были правы, — сказала она Милтону Эриксону. — После беседы с вами я провела ночь с мужчиной и доставила себе порочное удовольствие довести его до беспомощности. Я наслаждалась этим. Потом я попробовала сделать это с другим мужчиной, и у меня получилось! Это действительно удовольствие. Теперь мои занятия наукой вновь обрели смысл. Я собираюсь защитить докторскую диссертацию и стать адвокатом. И теперь я с надеждой ожидаю встречи с мужчиной, с которым захочу жить вместе».

Что сделал Мастер со страхом женщины перед возбужденным половым членом?

Во-первых, он продолжил временную линию в будущее и показал, что становится с пенисом после полового акта.

Во-вторых, он показал женщине, что эти изменения происходят при непосредственном участии клиентки, что именно она делает из твердого и агрессивного члена (вспомните, какой ужас вызывал он у маленькой девочки, которую многократно насиловал взрослый мужчина) мягкий и беспомощный пенис.

В-третьих, он подсказал ей (а точнее — внушил), что процесс победы над врагом может и должен доставлять ей удовольствие.

Раз-два-три! И фобия, которой она страдала почти двадцать лет, исчезла. Это работа Мастера, из которой мы можем извлечь важный урок: страх исчезает, когда мы получаем возможность контролировать процесс и влиять на него, и при этом еще получать положительные эмоции (хотя к радости от преодоления страха в данном случае было примешено чувство мести по отношению к мужчинам за испытанные ранее от них унижения).

6.1.10 Замена негативных эмоций на позитивные

В душе, до краев наполненной верой в милость богов, уже нет места для страха и сомнений.

Ши Юй

Кэррол Изард отмечал, что эмоции фильтруют наше восприятие. Он писал, что когда человек счастлив, то воспринимает мир через розовые очки. Он идет по жизни легкой, пружинистой походкой и способен умиляться самым обыденным вещам, вроде запаха полевого цветка и парения птицы на закате. А когда он встревожен или испуган, то все воспринимает в мрачных тонах и видит опасность и угрозу там, где их нет и в помине. И только от самого человека зависит, через какое стекло он будет смотреть на мир — через грязное и мутное стекло отчаяния и страха или через ясный, переливающийся всеми цветами радуги хрусталь надежды и счастья. Разумный читатель, возможно, спросит: а зачем вообще нужны очки — розовые или черные? Неужели мы не можем смотреть на мир напрямую, не искажая свой взгляд эмоциональным восприятием? Увы, но такой способ постижения действительности

возможен только в редких случаях. Даже ученые, беспристрастно и отстраненно изучающие мир, испытывают эмоции, а что уж говорить о простых людях, с легкостью вовлекаемых в гнев и радость, страх и надежду... Вспомним хотя бы Джованни Скиапарелли, «открывшего» каналы на Марсе, после чего разумные марсиане прочно вошли в массовое сознание и обрели плоть и кровь на страницах многочисленных фантастических романов. И только через столетие, когда бездушные железные автоматы, не способные испытывать эмоций, прилетели на соседнюю планету и сфотографировали ее, то оказалось, что никаких каналов нет и в помине.

Вывод из этой истории очень прост: если мы не можем не испытывать эмоций, а искоренение нежелательных чувств — дело весьма непростое, то нам остается лишь заранее засеять поле нашей души положительными эмоциями, и тогда черные семена страха, гнева или уныния не смогут прорасти там, где царят радость, оптимизм и любовь.

Последнее чувство является главным противоядием от страха, недаром же римский поэт Публий Сир писал две тысячи лет назад: «Любовь нельзя совмещать со страхом». Спустя двадцать веков этот афоризм блестяще подтвердила девушка Лидия из Новосибирска, приславшее мне следующее письмо:

«...Еще я хотела бы рассказать случай, который произошел со мной в 1995 году. В этом году меня сбила машина; все лето я пролежала в больнице, и после возвращения домой моя жизнь превратилась в кошмар: мне казалось, что именно в мой дом, в мою квартиру врежется поезд (хотя я живу далеко от железной дороги), что произойдет авария и самолет упадет прямо на мою кровать, что корабль потеряет управление и разрушит мою квартиру и т. п. Это продолжалось два года. Я начала сходить с ума. Из убежденной оптимистки я превратилась в «законченную» пессимистку. И эта история, наверное, кончилась бы летальным исходом, если бы я не влюбилась. Однажды я увидела юношу с горящими зелеными глазами, с блистательной улыбкой, который излучал жизнь. И во всей моей жизни произошел переворот, в одно мгновенье весь кошмар, в котором я жила, исчез».

Что мы можем противопоставить страху еще, кроме любви? Если у Вас есть предпосылки к религиозному восприятию мира, то это может быть религия. Не каждому дано свойство верить в высшие силы, царящие над нами, но если у вас есть такая способ-

ность, Вы можете использовать ее в борьбе со страхами. Главное здесь — найти для себя подходящую веру (избегая, естественно, тоталитарные секты, сатанинские культы и прочие ловушки для простаков). Религия должна быть устоявшейся в веках и нести позитивный заряд веры в справедливость высших сил и их любви к своей пастве. Людям мягким и конформным лучше подходит православие, людям эмоциональным и склонным к внешним эффектам — католичество, а сильным личностям, желающим самим пробивать себе дорогу в жизни, — протестантское направление христианства. Кто-то может принять мусульманство и найти мужество в Коране, кто-то избавится от страха, приняв буддизм. Как говорится, «религий много, бог один».

Только не поймите эти слова как пропаганду религиозного мышления — сам я атеист, но с уважением отношусь к убеждениям других людей (если за ними не стоит религиозный фанатизм и желание приклеить ярлык еретика на других людей). У пермского поэта В.Абанькина есть такие строчки:

«...для слабых — трепетные свечи,
Для сильных — яркие костры».

Поэтому, если Вы не можете в одиночку справиться с тревогой и беспокойством, то нет ничего плохого, если вы позовете на помощь веру, которая заполнит вашу душу, вытеснив оттуда страхи. Как писал Фриц Риман, «история человечества от прошлого к настоящему состоит из попыток преодолеть, уменьшить, пересилить или обуздать страх. Магия, религия, наука прилагают усилия для этого. Посвящения себя богу и любви, исследование законов природы, аскетический образ жизни и философское познание едва ли устраняют страх, но помогают его переносить и, может быть, делают более плодотворным наше развитие».

Кроме религии, есть и другие эмоциональные состояния, которые способны вытеснить страх или не допустить его разрастания. Это чувства интереса, любопытства, юмора, жалости, злости и т. д. («Какой забавный паучок.. А сколько у него лапок, надо посчитать. Шесть или восемь? Интересно, а глаза у него есть?» или «Меня сегодня начальник вызывает «на ковер». Может, у него дома что случилось? Интересно, а как он со своей женой ладит? Может быть, она его тиранит, а он, бедный, на нас отвязывается? И что-то он неважно выглядит в последнее время, выпивает, наверное... Бедный, здесь, на работе, постоянные проблемы, да и дома, видно, нелады, а он старается показаться строгим, кричит на сотрудников, топает ногами, какой смешной...»)

В любом случае, уважаемый читатель, Вы должны помнить, что помимо привычной Вам стратегии реагирования на ту или иную ситуацию (тревогой или страхом) у Вас всегда имеется в запасе еще немало других вариантов, многие из которых куда как эффективнее... Помните о них, пробуйте использовать, тренируйтесь, играйте с ними (дома, с друзьями, соседями). Выберитесь, наконец, из заезженной колеи Ваших проблем, и Вы увидите, что Вселенная — это дружественная сфера, наполненная массой положительных эмоций!

6.2 «ЛЕЧЕНИЕ» СТРАХОВ — ПОМОЩЬ СО СТОРОНЫ

6.2.1 Постепенное приучение к опасности

Для мужества никакая дорога не бывает непроходимой.

Овидий

Вы знаете, как получают противостолбнячную сыворотку? Из крови лошадей! Вещество, которое спасло жизнь сотням тысяч людей, вырабатывает организм животного. Но столбнячный токсин отнюдь не безвреден для лошади. Если ввести его в кровь в достаточном количестве, то может наступить смерть. Поэтому сначала животному вводят небольшое количество яда, против которого у него вырабатывается иммунитет. Затем операцию повторяют, но уже с большим количеством столбнячного токсина. Дозы раз за разом повышают и, наконец, животному вводят поистине «лошадиную дозу», от которой первоначально она бы сдохла за несколько часов. Но теперь организм уже готов сражаться с невидимыми врагами, и специальные антитела, которыми насыщена кровь, без труда нейтрализуют яд. После этого очищенную сыворотку можно давать людям, чтобы предупредить или лечить столбняк.

Подобный же принцип иногда применяют при лечении страхов. Видный российский психотерапевт А.Свядощ еще в 1959 году предложил свой метод лечения «угашением условной связи», основанный на теории И.Павлова. Сущность его заключается в постепенном, ступенчатом приближении больного к объекту страха. Например, при лечении фобии пауков больному сначала показывают черно-белое или стилизованное изображение паука, затем

цветную, объемную, более приближенную к реальности фотографию, потом — резинового паука, и только после этого — живого.

Однако, как показывает опыт, данный метод не всегда применим. В своей практике один раз я столкнулся со столь выраженной боязнью пауков, что даже черно-белый рисунок паука в книге вызывал у больной бурную эмоциональную реакцию и отказ от последующей работы.

Тем не менее метод «угашения условной связи» показал свою эффективность при лечении ряда фобий, особенно у детей. Например, А. Свядощ приводит клинический случай, в котором девочка 4 лет была напугана соседкой, в виде шутки надевшей на голову корзину. После этого случая девочка стала бояться корзинок, кошелок, сумок, соседки, а также кухни. Погасить условный рефлекс путем обычного убеждения не удалось. Тогда в игровой форме был применен метод «угашения» условного рефлекса. В ходе игры девочке предлагали корзинки все большего размера, начиная с маленькой, игрушечной, вплоть до корзины, испугавшей ее в свое время. Постепенно менялось и расположение корзины: сначала девочка держала ее в руке, а затем ее поднимали все выше — на плечо, на голову, воспроизводя изначальную психотравмирующую ситуацию. В конце концов «страх корзин» у девочки был угашен.

На основе принципа мышечной релаксации в 1969 году Уолпом была разработана методика «десенситизации», которая позволяла уменьшать страх больных в отношении фобических объектов. Сначала пациентов обучали приемам мышечного расслабления, после чего выявляли круг объектов, вызывающих страх. Эти объекты ранжировали по степени убывания устрашающего эффекта. Затем, пока пациент находился в состоянии мышечной релаксации, ему предлагали представить наименее пугающую ситуацию из списка, оставаясь при этом максимально расслабленным. Когда после нескольких попыток пациенту удавалось это проделать, ему предлагали вспомнить (представить) более страшный объект и т. д., до тех пор, пока человек не обучался спокойно и расслабленно представлять себе предметы или явления, прежде вызывавшие судорожные напряжения мышц и выраженную реакцию страха.

Американский психолог А. Бандура успешно использовал похожую методику при лечении больных с навязчивым страхом змей. Сначала он устанавливал, что для данного человека является «барьером», отделяющим его от змеи: вид лежащей змеи на

расстоянии, нахождение в одной комнате со змеей, возможность взять в руки клетку с животным, возможность взять змею в руки и т. д. После определения «критического порога» страха психолог предлагал больному постепенно, раз за разом пытаться его преодолеть, не торопя события. Сначала человек только заходил в террариум, где содержались змеи, затем несколько раз подходил к клетке, потом открывал дверцу и т. д. Американский исследователь указывает на хорошие результаты такой работы по преодолению страха и при этом подчеркивает, что в процессе терапии наиболее удаленные «барьеры» (например, когда надо всего лишь войти в комнату, где стоит клетка со змеей) следует преодолевать до попытки разрушить последующие (взять в руки эту клетку, прикоснуться к спокойно лежащей змее и т. д.). Перескакивание через ступени или форсирование этого процесса может привести к усилению страха и отказа от дальнейших шагов.

Я вполне согласен с этим мнением, так как в своей практике встречался со случаями «народного» лечения страха перед пауками путем внезапного бросания их в человека, который подобный страх испытывает. Такой «шоковой терапией» периодически занимался муж одной моей пациентки (причем с самыми лучшими побуждениями — он полагал, что рано или поздно его супруга привыкнет к подобным шуткам и перестанет бояться пауков), однако в результате страх стал паническим.

Дейл Карнеги в своей книге «Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично» пишет, что страх является следствием недостатка уверенности в себе. А неуверенность, согласно мнению Карнеги, является следствием незнания того, на что в самом деле способен тот или иной человек в экстремальной ситуации. Это незнание, в свою очередь, вызывается недостатком опыта. Следовательно, для того чтобы победить страх, нужно *всего лишь* набрать необходимый опыт путем тренировки и практики. «Когда у вас за плечами будет багаж успешного опыта, — пишет Дейл Карнеги, — ваши страхи исчезнут; они растают, подобно ночному туману под лучами июльского солнца».

Поэтому если человек боится совершать какие-либо поступки (например, выступать перед большой аудиторией), то, чтобы преодолеть свою боязнь, он должен тренироваться: сначала чаще выступать перед друзьями, потом перед малознакомыми людьми, а после этого — перед всевозможной аудиторией. Причем делать это при каждом удобном случае.

6.2.2 Ободрение в трудную минуту

Нередки случаи, когда победа на дуэли зависела от того, кто был секундантом; отсюда вытекает, что моральная поддержка бывает важнее физической.

Гвидо дель Рей

Важную роль в преодолении тревоги или боязни играет ободрение в трудную минуту со стороны другого лица, особенно если этот человек обладает определенным авторитетом для лица, испытывающего страх. Когда Наполеон был еще безвестным офицером, он уже блестяще проявлял свою способность вдохновлять своих солдат на подвиги. При осаде Тулона он установил батарею на столь выдвинутой вперед позиции, что, казалось, для ее обслуживания не найти солдат. Но будущий покоритель Европы высоко над батареей повесил плакат с надписью «Батарея бесстрашных», и на ней никогда не было недостатка в солдатах.

А вот пример из более позднего времени — времен Отечественной войны. Когда в начале войны начали формироваться десантные части, оказалось, что некоторые солдаты панически боятся прыгать с парашютом. Командирам и комиссарам десантных частей приходилось прибегать к различным ухищрениям, чтобы заставить солдат первый раз шагнуть в бездну под фюзеляжем самолета. Да и самим командирам, назначенным в десантные войска из других родов войск, было непросто прыгнуть в первый раз. Вот как рассказывает о своем первом прыжке полковой комиссар Н. Демин в книге своих воспоминаний «Война и люди»:

«Перед самой посадкой я отозвал в сторону выпускающего. Высокий капитан М.И.Ковалев наклонился ко мне:

— Слушаю вас?

— Если я замешкаюсь, вытолкни.

— Зачем, товарищ комиссар?..

— Вытолкни без шума. Ясно?

Я отошел, встал в строй. Откровенно говоря, не очень был уверен в том, как поведу себя, когда буду перешагивать порог кабины. Знал, что люди по-разному чувствуют себя в этот момент. Все бывает, а комиссару никак нельзя ударить в грязь лицом.

В воздухе пристегнули карабины к тросу (прыжок был с принудительным раскрытием парашюта ПД-41), изготовились. Мучи-

тельно тянулись последние минуты. Наконец прозвучала команда: «Пошел!». Я видел перед собой только ранец парашюта комиссара батальона И.Ф.Захарова. Мы познакомились с ним накануне прыжков, и он мне показался несколько нерешительным.

Еще на аэродроме подумал: «Почему это его впереди меня поставили?»

А теперь Захаров уверенно короткими шагами продвигался к открытой дверце. Вот он исчез в проеме...



Наполеон

Передо мной открылась бездонная глубина. Сразу похолодело под сердцем. Выпускающий, положив руку на плечо, как бы проводил меня вниз. Не помню, как шагнул я через этот рубеж. Только обжег лицо холодный ветер да сверху хлопнул открывшийся купол.

Когда увидел над головой белый парашют — эта минута показалась самой радостной в жизни. Воздушный поток подхватил и бережно понес к земле. Стало вдруг необычно тихо. Казалось, что натянутые над головой стропы звенели и пели песню про десантников. Земля быстро бежала навстречу...

Первый прыжок неповторим. Его не забудешь...

Мы все собрались на аэродроме довольные, уже уверенные в себе. Никто не скрывал своих чувств и переживаний. Захаров, улыбаясь, пошутил:

— Конечно, если бы вокруг меня не было столько начальства, не прыгнул бы.

В тот вечер мы долго говорили, как нам вести подготовку десантников, на что обращать больше внимания. Первый прыжок многому научил, заставил прочувствовать и пережить все то, что потом выпадает на долю солдат. Я посоветовал комиссарам батальонов внимательно комплектовать группы на прыжки. Очень важно, чтобы впереди и замыкающим стояли волевые люди. К тем, кто не уверен в себе, подходить надо особо. Пусть он посмотрит, как прыгают его друзья, уверится в надежности парашюта».

Следует отметить, что в особо критические минуты даже помощь со стороны не может придать достаточно храбрости. В этом случае преодолеть страх помогает личный пример другого человека. Для иллюстрации вновь обратимся к профессии авиаторов, на этот раз — летчиков-испытателей. Вот как описывает критическую ситуацию, возникшую при испытании нового самолета, летчик-испытатель М.Галлай:

«Особенно неприятно было прыгать находившимся в кормовой кабине. Бушевавшее теперь уже вовсю пламя лизало уже фюзеляж как раз в том месте, где была расположена дверка. Инженер-наблюдатель, первым сунувшийся было к ней, тут же отпрянул назад: прыгать приходилось прямо в огонь!..

В такие моменты, чтобы пресечь общую растерянность, обязательно нужен один — хотя бы один! — спокойный и решительный человек, способный сохранить полную ясность мышления и действовать не от «хочется», а от «надо». Таким человеком в кормовой кабине «тройки» оказался один из старейших сотрудников нашего коллектива, инженер-летчик Василий Яковлевич Молочаев, выполнявший в этом полете роль наблюдателя-экспериментатора.

Он отстранил замешкавшегося наблюдателя и решительно прыгнул первым сам».

Можно привести другой пример — на этот раз из жизни моряков. Когда в начале века произошел грандиозный пожар на пароходе «Вольтурно», несколько судов достаточно быстро пришли ему на помощь. Однако сильный шторм затруднил спасательные работы — из-за огромных волн ни одно из находящихся поблизости судов не решилось приблизиться к обреченному пароходу. Первая попытка спустить на бушующее море спасательные шлюпки также была неудачной, а от последующих капитаны находящихся поблизости кораблей благоразумно отказались.

А в это время на пылающем, словно гигантский костер, пароходе гибли в огне сотни людей. Только с прибытием русского парохода «Царь» спасение несчастных пассажиров «Вольтурно» пошло гораздо успешнее: несмотря на бурю и громадный риск, команда русских отправилась на шлюпках к метавшемуся по волнам громадному костру и успела спасти сто два человека. Пример «Царя» побудил команды других пароходов к более существенному оказанию помощи пострадавшим, и с горевшего парохода были сняты остальные пассажиры.

6.2.3 Как заставить человека быть храбрым, или «Клин клином вышибают»

...И он пошел в свою каюту и принес пару пистолетов.

— Первому, кто бросит помпу, — сказал он, — я раздроблю череп.

— Правильно, — сказал англичанин.

— Ничто так не придает храбрости, как дельное слово, — продолжал моряк.

А. Дюма.
«Граф Монте-Кристо»

Иногда страх перед опасностью так силен, что кажется непреодолимым. В этом случае в действие вступает безжалостный инстинкт самосохранения, и тогда кажется, что никакими силами нельзя заставить человека совершить какой-либо поступок, особенно если выполнение его связано с риском для жизни. Однако наше сознание устроено таким образом, что в каждой конкретной ситуации всегда старается выбрать наиболее оптимальную линию поведения. Предмет или явление расценивается нашим мозгом как опасное до тех пор, пока рядом не появляется другой, еще более сильный источник угрозы. Тогда первый источник опасности покажется даже привлекательным. Именно на этих закономерностях деятельности человеческой психики основан метод борьбы с трусостью по принципу «клин клином вышибают».

В предыдущем разделе мы приводили пример из печального списка морских катастроф — ситуацию с пожаром на пароходе «Вольтурно». Эта трагическая страница морской истории может

служить иллюстрацией и последнего «метода». Обратимся к книге Л.Скрябина, где подробно описана эта трагедия:

«Хотя время от времени в глубине носовых трюмов раздавались глухие взрывы и над палубой, заливаемой брызгами волн, танцевали оранжевые и фиолетовые языки пламени, Инч, капитан «Вольтурно», продолжал отчаянные попытки погасить пожар. Он, уже получивший несколько жестоких ожогов, приказал матросам палубной команды раскатать перед спардеком все имеющиеся пожарные рукава и направлять струи воды в два горевших трюма. Когда матросы, боясь погибнуть от новых взрывов, отказались повиноваться капитану, Инч поднялся к себе в каюту, взял револьвер и вернулся на переднюю палубу. Теперь у матросов не было другого выхода. Они продолжали борьбу с огнем... Это, видимо, и спасло положение. Пламя удалось сбить, и огонь отступил».

А вот другой пример, в котором судьбы людей зависели уже не от всепожирающего пламени, а от огромной ледяной глыбы, — я привожу строки из документальной книги Уолтера Лорда «Последняя ночь Титаника»:

«Но волнения у шлюпки номер 14 на этом не закончились. На нее нахлынула еще одна волна мужчин, желающих сесть в шлюпку. Матрос Скэррот, действуя румпелем, отбил их атаку. Лоу выхватил пистолет и громко объявил:

— Если кто-нибудь еще сделает такую попытку, он получит вот это!

Когда шлюпка стала быстро спускаться на воду, Лоу трижды выстрелил вдоль борта судна. Мэрдок тоже едва сдерживал мужчин, пытавшихся прорваться в шлюпку номер 15. Он кричал обступившей его толпе:

— Назад! Назад! Сначала сядут женщины!

Еще больше хлопот и волнений доставила складная шлюпка С, подвешенная в носовой части палубы к шлюпбалке, с которой была спущена шлюпка номер один. Поблизости сгрудилась большая толпа людей, пытавшихся прорваться в шлюпку. Двум мужчинам удалось это сделать. Казначей Херберт Макэлрой дважды выстрелил в воздух. Мэрдок крикнул:

— Убирайтесь вон! Очистить шлюпку!

На помощь бросились Хью Вулнер и Бьернстром Стеффансон, услыхавшие пистолетные выстрелы. Хватая виновников беспорядка за руки, за ноги, за что попало, они вытащили их из шлюпки, и посадка в нее возобновилась».

В обоих вышеприведенных примерах угроза применения револьвера заставила несколько десятков людей опомниться и выполнить свой гражданский и профессиональный долг. Но в жизни нашей страны был период, когда миллионы людей, оказавшиеся перед угрозой смерти, заставили забыть о ней при помощи такой же угрозы, но более жестокой и неотвратимой. Речь идет о знаменитом в свое время приказе Сталина № 227, который поставил советских солдат перед жутким выбором — принять смерть от не-



Генералиссимус, «Учитель», «Гениальный вождь» и беспощадный тиран, на совести которого миллионы загубленных жизней

мецких или наших, русских пулеметов. Этот приказ, утвержденный И. Сталиным 28 июля 1942 года и прозванный в народе «Ни шагу назад», санкционировал расстрел без суда и следствия людей, отступивших без приказа высшего командования, причем без разницы — был ли это рядовой боец или заслуженный командир.

Этот приказ, впоследствии погребенный в тайниках сверхсекретных архивов, гласил: «Надо в корне пресекать разговоры о том, что мы имеем возможность без конца отступать... Паникеры и трусы должны истребляться на месте... Ни шагу назад без приказа высшего командования!». На основании этого приказа были созданы так называемые «заградотряды», которые с пулеметами располагались позади передовых позиций советских солдат и хладнокровно расстреливали тех бойцов, которые пытались отступать. Подробнее о деятельности этих формирований будет рассказано в разделе «Страх на войне».

6.3 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА

Итак, – хвала тебе, Чума!
Нам не страшна могилы тьма,
Нас не смутит твое призванье!
Бокалы пеним дружно мы
И девы-розы пьем дыханье, –
Быть может... полное Чумы!

А.С.Пушкин.
«Пир во время чумы»

Так как страх является отрицательной эмоцией, то организм пытается свести ее к минимуму. Для этого у человеческой психики есть соответствующие средства, в частности подсознание включает механизмы психологической защиты, предназначенные для поддержания целостности личности и уровня ее самооценки. Приведем конкретный пример из этой области.

Конец XVI века. В Европе свирепствует очередная эпидемия чумы. В те времена, когда люди еще не только не знали антибиотиков, но даже не догадывались о наличии микробов, вызывающих болезнь, единственным надежным средством от чумы был строгий карантин. При первых известиях о начавшейся в соседних населенных пунктах эпидемии «черной смерти» следовало запретить все виды массовых мероприятий и накрепко запереть ворота, чтобы оградить город от носителей инфекции. Часто городские власти поступали именно таким образом, и тогда им удавалось оттянуть вспышку чумы или снизить количество ее жертв. Однако исторические хроники свидетельствуют, что иногда городские власти проявляли удивительную беспечность перед лицом явной и грозной опасности. Видный французский историк Жан Дэлюмо считает, что, с одной стороны, власти отказывались вводить карантин, потому что это вызывало для города трудности в снабжении продовольствием, крах промышленности, безработицу и уличные беспорядки, но с другой стороны, существовали и подсознательные мотивы: люди боялись взглянуть в глаза опасности и признать, что эпидемия стоит у порога.

Дэлюмо пишет: «Врачи и власти старались сами себя обмануть, а успокаивая население, они успокаивались сами. В мае и июне 1599 года, когда чума свирепствовала повсюду на севере Италии, врачи Бургоса и Валладолида ставят более чем успокаивающий диагноз заболевания: «это не чума в прямом смысле этого слова», «это общее заболевание», «это осложнение, дифте-

рия, затяжная простуда, катар, подагра и пр...», «у некоторых образовались бубоны, но они легко поддаются лечению».

В данном примере прослеживается сразу два механизма психологической защиты: *рационализация* и *отрицание*. Первый из них заключается в том, что подсознание «подбрасывает» сознанию логические аргументы в пользу «выгодного» и не травмирующего психику варианта, при этом человеком подбираются псевдоразумные объяснения явлений, которых он боится, в результате чего они становятся не такими опасными. Именно поэтому средневековые медики назвали чуму «катаром» или «подагрой». Второй механизм психологической защиты – отрицание, заключается в том, что информация, которая тревожит человека, не воспринимается сознанием, а «отфильтровывается» на нижних этажах психики. Например, социологи задавали людям вопрос, убедили ли их материалы прессы в том, что курение вызывает рак легких. Положительный ответ дали 54% некурящих и только 28% курящих. Большинство курящих отрицали значение и правдивость приводимых фактов, поскольку их принятие означало бы осознание серьезной опасности для их здоровья. Понятно, что не каждый человек готов согласиться с тем, что он сам способствует возникновению у себя смертельной болезни.

Историки заметили, что во время эпидемий включаются и другие механизмы психологической защиты, направленные на избавление людей от страха; их примером может служить отношение к болезни в массовом сознании во время парижской эпидемии холеры 1832 года. В середине поста в прессе было опубликовано печальное известие о начале распространения болезни. Первое время люди отказывались верить официальным источникам, и их настроение явно не соответствовало мрачному прогнозу. Вот как описывают историки тот период времени: «Дело было в середине поста, день был погожий, солнечный, и толпы парижан заполнили бульвары. Кое-где появились маски, пародирующие и высмеивающие страдальческие лица больных холерой и боязнь заразы. Вечером того же дня публичные балы были более многолюдными, чем когда-либо. По любому поводу раздавались взрывы смеха, заглушающие гремевшую музыку. Атмосфера накалялась, людям больше хотелось танцевать, чем думать о сомнениях. Много было съедено разного сорта мороженого и выпито всяческих прохладительных напитков. И вдруг самый неуемный арлекин, почувствовав озноб и слабость в ногах, снял маску, и, к великому изумлению, все увидели, что у него синюшное лицо».

Вспомним Вальсингама из пушкинской трагедии «Пир во время чумы», который похоронил жену и мать и устал страдать и бояться, что придет его очередь. Он решает больше не думать о смерти и веселиться вовсю, чтобы вытеснить из сознания ужас перед безжалостно разящей людей эпидемией. Собрав таких же напуганных и потерявших надежду бедолаг, он провозглашает свое кредо:

Как от проказницы Зимы,
Запремся так же от Чумы!
Зажжем огни, нальем бокалы,
Утопим весело умы
И, заварив пиры да балы,
Восславим царствие Чумы.

Здесь мы имеем дело с третьим механизмом психологической защиты — вытеснением. *Вытеснение* — наиболее универсальный способ избавления от внутреннего конфликта путем активного выключения из сознания неприемлемого мотива или неприятной информации. Психологи пишут, что человек не делает вид, а действительно забывает нежелательную, травмирующую его информацию, при этом она почти полностью вытесняется из его памяти.

Существуют и другие механизмы психологической защиты: проекция, компенсация, конверсия, смещение и пр. *Конверсия*, например, встречалась у людей, уклоняющихся от военной службы в годы войны. На фоне страха перед призывом в армию у них возникали различные заболевания вплоть до истерических параличей. *Смещение* как способ психологической защиты может выражаться в том, что человек, боящийся летать на самолетах, ни себе, ни другим не признается в этом страхе, а придумает совсем другую причину, обосновывающую выбор в пользу поезда: например, то, что его тошнит в самолете. Существует еще механизм *проекции* — подсознательного перенесения неприемлемого в самом себе на других. Например, человек, боящийся чего-то, будет уверять себя и других, что этого боятся все и он не первый в этом списке. Иногда в тяжелых жизненных ситуациях, в состоянии сильного страха включается механизм *регрессии* — перехода на инфантильный (детский) уровень поведения и мышления как способ защиты от жизненных невзгод. В случае, когда сознание человека не может справиться с ситуацией, не видит выхода из тяжелого или угрожающего положения, его подсознание принимает роль маленького ребенка. Существует еще *субституция* — подсознательная подмена недостижимой и неприемлемой цели другой,

более достижимой и приемлемой. Например, человек, боящийся хулиганов, предложит своей девушке заменить дискотеку в сомнительном ночном клубе на поход в театр, причем придумает для этого достаточные основания.

Иногда психологическая защита принимает форму *гиперкомпенсации* — жажды успеха именно в той области, где ощущается собственная неполноценность. В этом случае человек, боящийся высоты, становится альпинистом, а напуганный в детстве собакой — укротителем тигров.

6.4 СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ

6.4.1 Аутогенная тренировка

Нетрудно создать для себя в воображении императорский дворец; главное — не заблудиться в его коридорах.

Ши Юй

Приемы самовнушения как метод психотерапии известен с далекой древности. Они широко применялись в культовых обрядах жрецов Древнего Востока, в различных философских и религиозных системах, являлись компонентами многих магических обрядов. Самовнушение способно оказывать огромное влияние на психические и вегетативные процессы в организме, в том числе — на не поддающиеся произвольной сознательной регуляции. Как это происходит в организме, пока не ясно, частично же сознательное воздействие человека на состояние своего организма может быть объяснено в рамках «периферической теории эмоций» Джеймса — Ланге, о которой мы писали выше. Напомню, что согласно этой гипотезе каждому физиологическому состоянию организма более или менее жестко соответствует состояние сознания, причем влияние этих состояний зеркально взаимообразно. Из парадоксального на первый взгляд утверждения У.Джеймса «мы плачем не потому, что нам плохо, а нам плохо потому, что мы плачем» вытекает подтвержденный на практике вывод. Если усилием воли изменить, во-первых, характер возбуждения скелетной мускулатуры, сделав его соответствующим другой эмоции, а во-вторых, свои мысли, сделав допущение, что нужная эмоция уже имеется в организме, то вероятность возникновения искомой эмоции резко возрастает. Примером первого из вышеназванных подхо-

дов по воздействию на собственное тело может служить метод Джекобсона, а образцом второго способа — метод Е. Куэ.

В основе метода, предложенного Джекобсоном в 1922 г., лежит представление о том, что между мозгом и мышцами существует тесная взаимосвязь, при которой психическое напряжение тут же отражается в виде повышенного тонуса мускулатуры, а напряжение мышц усиливает эмоциональное напряжение. Когда человек напуган, он инстинктивно напрягается, а осознание этого факта еще больше усиливает тревогу и страх. По мнению Джекобсона, образующийся при этом порочный круг можно разорвать только с «периферического конца», то есть путем специальных упражнений, направленных на полное расслабление скелетной мускулатуры. Исходя из этого, автором была разработана техника произвольного расслабления мышц при разных неблагоприятных состояниях (страх, тревога, смущение и т. д.), что способствовало снятию эмоциональной напряженности.

Метод французского фармацевта Е. Куэ предполагает прямое воздействие на настроение и эмоции человека путем сознательного формирования соответствующих мысленных образов. Техника лечения страхов в этом случае заключается в следующем. Человек должен занять удобную позу, закрыть глаза и мысленно повторить 20—25 раз формулу самовнушения, например при агорафобии (навязчивой боязни открытых пространств): «Теперь я могу спокойно переходить улицы и площади, я совершенно здоров!» Следует проводить 3—4 сеанса в день, особенно эффективно самовнушение при переходном состоянии между сном и бодрствованием. Для наступления терапевтического эффекта требуется, как правило, 1—2 месяца занятий и более. Отечественный ученый А. Свядощ применял метод Куэ в сочетании с рациональной психотерапией и отмечал, что в отдельных случаях он давал положительный эффект у больных неврозом тревожного ожидания и при наличии фобий. Так, одна его больная кардиофобией при появлении сердцебиений клала свою руку на область сердца и повторяла: «Вот оно здесь, никуда не делось, ничего не случится», после чего ей становилось легче.

Братья Вайнеры в романе «Лекарство против страха» писали: «Страх — естественная реакция наших далеких предков на окружающий мир, таинственный, опасный, непонятный! Мы несем ее в своих генах. Но одни воюют со страхом всю жизнь и побеждают, а другие сдаются ему — сразу или постепенно».

Русский писатель XIX века Н.Гарин-Михайловский в рассказе

«Детство Темы», основанном на автобиографическом материале, показал, что своеобразные методы саморегуляции могут использовать даже дети. Речь в рассказе идет о ребенке, который спускается в старый заброшенный колодец, чтобы вытащить оттуда упавшую собачку.

«Фонарь тускло освещал потемневший сруб колодца, теряясь все глубже и глубже в охватившем его мраке, и, наконец, на трехсаженной глубине осветил дно.

Каким-то ужасом смерти пахнуло на него со дна этой далекой страшной глади. Он точно почувствовал на себе ее прикосновение и содрогнулся за свою Жучку. С замиранием сердца заметил он и едва узнал, вернее, угадал, в этой беспомощной фигурке свою некогда резвую, веселую Жучку. Терять времени было нельзя. От страха, хватит ли у Жучки силы дождаться, пока он все приготовит, у Темы удвоилась энергия. Он привязывает вожжу к одной из стоек, поддерживающих перекладину, и лезет в колодец. Он сознает только одно, что времени терять нельзя ни секунды, его обдает вонью и смрадом. На мгновение в душу закрадывается страх, как бы не задохнуться, но он вспоминает, что Жучка сидит там уже целые сутки, — это успокаивает его, и он спускается дальше.

...Но подниматься труднее, чем спускаться. Нужен воздух, нужны силы, а того и другого у Темы уже мало. Он судорожно ловит в себя всеми легкими воздух колодца, рвется вперед, и чем больше торопится, тем скорее оставляют его силы. Страх охватывает его. Он растерянно останавливается, что делать: кричать, плакать, звать маму? Чувство одиночества, бессилия, сознание гибели закрадывается в его душу. Ему уже хочется поддаться страшному, болезненному искушению — бросить вожжи, но страх падения на мгновение отрезвляет его.

— Не надо бояться, не надо бояться! — говорит он дрожащим от ужаса голосом. — Стыдно бояться! Трусы только боятся! Кто делает дурное — боится, а я дурного не делаю, я Жучку вытаскиваю, меня и мама и папа за это похвалят. Папа на войне был, там страшно, а здесь разве страшно? Здесь ни капельки не страшно. Вот отдохну и полезу дальше, потом опять отдохну и опять полезу, так и вылезу, и Жучку вытащу. Жучка будет рада, все будут удивляться, как я ее вытащил.

Тема говорит громко, у него голос крепнет, звучит энергичнее, тверже, и, наконец, успокоенный, он продолжает взбираться дальше. Когда он снова чувствует, что начинает уставать, он опять громко говорит себе:

— Теперь опять отдохну и потом опять полезу. А когда я вылезу и расскажу, как я смешно кричал сам на себя, все будут смеяться и я тоже.

Тема улыбается и снова спокойно ждет прилива сил. Таким образом, незаметно его голова высовывается, наконец, над верхним срубом колодца. Он делает последнее усилие, вылезает сам и вытаскивает Жучку».

В 30-х годах нашего века немецкий врач И. Шульц попытался объединить опыт западной медицины и некоторые направления восточных медитативных техник (в частности, систему йогов). В результате он создал свое оригинальное направление в психотерапии, которое назвал *аутогенной тренировкой (АТ).* Упражнения АТ по Шульцу разделяются на две ступени — начальную и высшую. В начальную ступень входят 6 упражнений, благодаря которым можно научиться произвольно влиять на ряд процессов организма, в норме не подчиняющихся сознательному контролю. Итогом этого этапа АТ является умение вызывать ощущение тяжести и тепла в конечностях, регулировать ритм сердечной деятельности и дыхания, вызывать ощущение тепла в области солнечного сплетения и прохлады в области лба. На высшей ступени АТ больные учатся способности глубокой концентрации на определенных мыслях и представлениях, что сближает эту ступень с *раджа-йогой.*

Аутогенная тренировка может значительно помочь человеку, испытывающему страх или беспокойство. Под ее действием можно значительно снизить уровень психо-эмоционального напряжения, уменьшить тревогу, ослабить страх перед оперативным вмешательством и т. д. Советский ученый А. Ромен, например, обучал людей произвольно вызывать у себя нечувствительность к боли. После месяца занятий все испытуемые научились значительно ослаблять болевые ощущения, а треть из них овладела искусством полностью убирать боль! Когда одному из молодых людей, посещавших занятия по АТ у А. Ромена, понадобилось провести небольшую хирургическую операцию по удалению липомы, он отказался от анестезии, решив обезболить себя при помощи самовнушения. Вот сухие строчки из отчета о той давней операции:

«По желанию испытуемого В. у него было проведено оперативное вмешательство под самовнушенным обезболиванием. Он

вызвал его в течение 1,5 минуты, внушив себе: «Левая рука ничего не чувствует, рука заморожена». После этого на средней трети левого предплечья был сделан разрез 3 × 0,5 см кожи, подкожной клетчатки и фасции. При разрезе кожи кровотечения не было, при углублении раны появились отдельные капли крови. Затем на рану были наложены три шелковых шва и асептическая повязка. Во время операции, которая длилась 8 минут, В. был спокоен, активно вступал в контакт, охотно отвечал на вопросы, улыбался. Значимых вегетососудистых сдвигов не выявлялось. После операции жалоб нет. Швы сняты на шестые сутки, рана зажила первичным натяжением».

Подчеркиваю, что это было за 20 лет до сенсационных сеансов Кашпировского, причем в том случае больному не требовалась помощь гипнотизера — он сам снимал себе боль. Понятно, что и страха перед предстоящей операцией у парня практически не было — ведь одной из основных причин, вызывающих предоперационную тревогу, является ожидание неизбежной боли, в той или иной степени сопровождающей любое оперативное вмешательство.

При состояниях тревожного ожидания, эмоциональной напряженности, при предоперационных волнениях, неврозе страха, фобиях А.Свядощ рекомендует вызывание мышечного расслабления и систематические самовнушения: «Я спокоен», «Всегда спокоен». Таким образом удается предупредить, смягчить или устранить тревогу. В стрессовой ситуации рекомендуется вызвать изолированное расслабление мышц плечевого пояса, сделать глубокий вдох и перейти на спокойное, ровное дыхание. При помощи этих простых приемов удавалось преодолеть страх публичных выступлений, волнения на экзамене и т. д. А. Свядощ отмечает эффективность применения АТ у спортсменов и музыкантов для уменьшения чувства тревожного ожидания, а также при страхе речи у больных логоневрозами.

Хорошие результаты наблюдались при применении самовнушения в сексологической практике. Как отмечают специалисты, под действием самовнушения возможно не только удалять нежелательные эмоциональные компоненты (тревожное ожидание, неуверенность, страх), но и научиться вызывать положительную эмоциональную настроенность и функциональные изменения (например, ускорить или задержать эякуляцию у мужчин, передвинуть по времени проявление оргазма у женщин и т. д.).

Правда, как отмечают психотерапевты, занимавшиеся лечени-

ем навязчивых страхов при помощи аутогенной тренировки, не каждый вид фобии одинаково успешно поддается лечению при помощи этого метода. Аутотренингом можно значительно ослабить коитофобию (страх перед половым актом), нозофобию (страх заболеть каким-либо заболеванием), логофобию (страх речи) и некоторые другие. А вот клаустрофобия плохо поддается лечению методом АТ, и после кратковременного ослабления страха замкнутых пространств он вновь усиливается. Очевидно, для его лечения необходимы применять другие методы — например, нейролингвистическое программирование, о котором будет рассказано ниже. А. Свядощ указывает, что аутотренинг весьма эффективен при легких или недавно возникших случаях страха, а вот тяжелые, длящиеся годами навязчивые страхи редко удаются лечению аутогенной тренировкой. В подобных случаях можно ожидать лишь уменьшение тревоги и эмоциональной напряженности.

В заключение следует отметить показанную высокую эффективность применения АТ для преодоления «страхов здоровых людей», оказывающихся в экстремальных ситуациях. Ярким примером этого может служить плавание ученика И. Шульца, немецкого врача, Х.Линдемана на резиновой лодке через Атлантику. Ссылаясь на многочисленные документальные данные, он убедительно доказывает, что очень часто жертвы кораблекрушений погибали от паники, страха и отчаяния еще до того, как у них кончались вода или съестные припасы. По его собственному свидетельству, во время своего беспримерного плавания он выжил исключительно благодаря аутотренингу. По этому поводу он пишет: «Аутогенная тренировка смягчила ощущение боли, чувство страха, помогла бороться с хроническим недосыпанием, справиться с галлюцинациями и многими другими трудностями».

Его опыт может оказаться полезным при составлении «формул цели», составляющих основу самовнушения. При формулировке этих формул врач, намечающий стратегию лечения страхов, фобий или повышенной тревожности пациента, должен руководствоваться следующими принципами: формулы цели должны быть по возможности краткими, иметь позитивный характер и должны соответствовать психологическому типу поведения лица, который будет их применять.

В 1995—2000 годах я применял отдельные элементы аутотренинга для уменьшения предэкзаменационного волнения у студентов Воронежской государственной медицинской академии. Перед

тем как начать разрабатывать методику уменьшения страха перед экзаменами, интересно было узнать, каким образом эту проблему решают сами студенты. Для этого мы провели анкетирование большого количества студентов, которое выявило, что 20% из них предпочитают уменьшать экзаменационное волнение при помощи лекарственных средств (от валерьянки до реланиума); 27% – при помощи рациональной терапии (самоуговоров); 9% студентов используют для уменьшения волнения и страха специальные ритуалы, 5% обращаются за помощью к другим людям, а 38% студентов даже не пробуют бороться с волнением, полагая, что оно является неизбежным компонентом экзаменационной сессии.

После нескольких лет исследований нами была создана комплексная методика «лечения страха», которая выполнялась как в индивидуальном, так и групповом режиме. Вначале студентам предлагалось сесть поудобнее и сконцентрироваться на своем дыхании. Дыхание должно быть естественным и непринужденным; студентам предлагалось не вмешиваться в его ритм и глубину, а только следить за потоками воздуха, входящими в организм и покидающими его (прием, известный во многих восточных духовных практиках как «медитация на дыхании»). В течение трех-пяти минут нужно было как можно дальше проследить за потоком поступающего в организм прохладного вдыхаемого воздуха и теплым выходящим потоком и дышать при этом легко и естественно. Трудность этого на первый взгляд простого упражнения состоит в том, что попытка проследить за процессом деятельности дыхательных мышц приводит к нарушению естественного ритма их работы: непроизвольному углублению дыхания или же его задержке. Опыт как наших исследований, так и других авторов, работавших с предстартовыми состояниями спортсменов, показывает, что подобная концентрация на процессе дыхания носит выраженный успокаивающий характер и отвлекает тревожных студентов от негативных мыслей по поводу результатов предстоящего экзамена за счет переключения внимания с внешних процессов на внутренние.

Через несколько минут, когда вызванное экзаменами возбуждение несколько уменьшалось, студентам предлагалось вслед за психологом мысленно, про себя, произносить формулы самовнушения: «*Я – расслабляюсь – и – успокаиваюсь*», синхронизируя их с ритмом своего дыхания. При этом слова «*я*» и «*и*» следовало произносить на вдохе, а слова «*расслабляюсь*» и «*успокаиваюсь*» – на плавном, удлиненном выдохе, представляя себе, как

волна теплого воздуха растекается по всему телу, расслабляя и размягчая его.

Затем студентам предлагалось мысленно осмотреть свое тело и обнаружить участки скелетной мускулатуры, где они ощущали скованность или дискомфорт. После определения наиболее напряженной части тела студенты концентрировали на ней внимание и про себя повторяли формулы самовнушения типа: «*Мое лицо расслабляется и успокаивается*», «*Мышцы воротниковой зоны становятся мягкими и расслабленными*» или «*Мои руки мягкие и теплые*», сопровождая эти формулы соответствующими мысленными представлениями.

После достижения приемлемого уровня расслабления следовало несколько активизировать организм. Для этого надо было сесть более прямо, немного развести лопатки и приподнять подбородок, после чего повторить про себя 4—6 раз: «*Я — спокоен — и уверен — в себе*», также синхронизируя формулы с дыханием, но во второй части формулы вдох должен быть несколько продолжительнее выдоха. Последнюю часть формулы «*— в себе!*» рекомендовалось произносить на форсированном выдохе с эмоциональным нажимом. Это упражнение устраняло избыточную расслабленность мышечной системы, которая могла иметь место после второго этапа психологической подготовки, и придавало студентам ощущение уверенности в своих силах. При этом человек должен был представлять, как вместе с вдохом он забирает расслабленность и мягкость из своего тела, а на выдохе резко удаляет их наружу. В этой фазе упражнения выдох должен быть более коротким и энергичным, чем вдох. Это упражнение обладает тонизирующим свойством, наполняя тело энергией и бодростью.

Заключительная часть психологической подготовки выполнялась в двух вариантах: с использованием формул цели и путем мысленного построения удачной стратегии поведения.

В первом варианте студенты проговаривали про себя специальные формулы цели, которые они индивидуально подбирали себе до начала упражнения (например: «Я успешно сдам экзамен!», или «Когда я подхожу к столу экзаменатора, то испытываю уверенность в себе!», или «Голова работает четко! Память ясная, я все могу вспомнить!», или «Будущее сулит мне только хорошее! Я с надеждой смотрю вперед!»). Формулы цели должны быть достаточно краткими, должны отражать ваше главное стремление и, по возможности, не содержать негативных формулировок (Вместо формулы «Я не буду бояться!» надо говорить «Я буду смелым!»,

ибо наше подсознание, к которому, собственно, и адресованы эти слова, плохо воспринимает частицы «не» и «нет»). После 10-кратного произнесения формул цели следовало потянуться, резко выдохнуть и встать.

Во втором варианте студентам предлагалось создать мысленную желаемую модель своей успешной сдачи экзамена и «проиграть» эту ситуацию в уме несколько раз. Согласно инструкции, они должны были создать в своем воображении образ спокойного, уверенного в себе человека, который берет билет, легко получает доступ к ресурсам памяти, пишет четкий конспект ответа на вопросы, после чего уверенно и со знанием дела отвечает преподавателю, получая за это желаемую оценку. Таким образом, создавалась своеобразная программа успешной деятельности, которой студенты должны были следовать на экзамене. (Инструкция была следующей: «Представьте себе, что готовится к постановке рекламный фильм, посвященный недавно созданному лекарству, которое активирует память, внимание, дает уверенность в себе и полностью лишает человека страха. Вам предложили сняться в кинопробах. Согласно сценарию, вы выпиваете эту чудесную таблетку. После чего играете роль человека, который полностью уверен в себе и у него все получается так, как он этого пожелает») Мы предлагали студентам «проиграть» в своем воображении картину успешной сдачи экзамена двумя способами: первый раз видя себя со стороны («как будто бы вы видите видеофильм о человеке, сдающем экзамен на «пятерку»), а второй раз – непосредственно («как будто вы видите всю ситуацию собственными глазами»). Оба способа желательно было мысленно «прокрутить» в голове по 3 раза.

После выполнения комплекса упражнений студенты писали самоотчеты, выдержки из которых приведены ниже:

Студентка Р., 2-й курс: «Перед экзаменом по английскому я испытывала страх, неуверенность в своих знаниях, усталость. После проведения аутогенной тренировки я стала полностью спокойна, волнение и страх ушли, появилась уверенность в своих силах. Это позволило хорошо сдать экзамен».

Студент Т., 1-й курс: «Непосредственно перед экзаменом очень хорошо проводить тренировку на снятие напряжения и выработку спокойствия. Это помогает не паниковать, а «шевелить мозгами», мобилизовывать знания. Без аутотренинга много энергии тратится на подавление страха, напряжения, неуверенности, «трясучки».

Студентка Д., 1-й курс: «Занятия по аутотренингу помогали мне при сдаче текущих зачетов, а предэкзаменационные упражнения — на экзамене. Появилась уверенность в себе, в своих знаниях, спокойствие и оптимизм. Занятия проводились по трем направлениям: расслабление, добиваться уверенности в себе и уверенности в успешной сдачи сессии. Больше всего из этих этапов мне помогло расслабление, так как при этом «отгораживаешься» от окружающего мира, забываешь о текущих трудностях, и это позволяет легче сдавать экзамены».

6.4.2 Нейролингвистическое программирование

Многие люди чрезвычайно обедняют свою жизнь, будучи преследуемыми страхами, пришедшими из прошлого и не получившими должной переоценки.

Джозеф О'Коннор,
Джон Сеймор.
«Введение в НЛП»

Техника нейролингвистического программирования (НЛП) была разработана в начале 70-х годов американскими учеными Дж. Гриндером и Р. Бэндлером, которые попытались объединить в едином методе самые эффективные из известных на то время психотерапевтических методик. Внимательно изучив методику работы трех таких всемирно признанных мастеров, как основателя гештальт-терапии Фрица Перлза, виртуоза в области семейной терапии Вирджинии Сатир и величайшего гипнотизера современности Милтона Эриксона, авторы НЛП смогли создать новое направление в психотерапии. Признавая уникальность каждого из вышеназванных мастеров, Гриндер и Бендлер обнаружили у них общие приемы, позволяющие кратчайшим путем достигать успешных результатов. Они соединили эти приемы с собственными разработками в области лингвистики и добавили наиболее эффективные методики из других направлений психотерапии (вплоть до техник, используемых в своей практике колдунами и шаманами). Внимательное изучение НЛП показывает, что не все теоретические положения этого направления выдерживают строгую научную критику, однако практические методы, предложенные Грин-

дером и Бендлером, «работают» вполне успешно, в частности при лечении страхов, беспокойства, тревоги и неуверенности в себе.

Одним из очень часто встречающихся терминов НЛП является «якорь». «Якорь» – это условный раздражитель, который когда-то один или несколько раз в прошлом сочетался с важным для человека событием и вызывал то или иное психофизиологическое состояние. После выработки и закрепления условного рефлекса (закономерности его образования подробно разработаны школой И. П. Павлова) появление якоря автоматически приводит к повторному возникновению аналогичного состояния. Звучит сложновато, не правда ли? Но на самом деле в реальной жизни мы многократно сталкиваемся с подобными явлениями, порою даже не обращая на них внимание. Бывает, что случайно воспринятый в толчее метро запах туалетной воды внезапно поднимает нам настроение, а в другой раз необратимо его портит. Это может быть связано с тем, что одну туалетную воду использовал дорогой нам человек, а вторую – нелюбимый начальник. Если степень воздействия запаха на наше обоняние будет незначительной (мы мимолетно пройдем сквозь облако аромата), то можем даже не понять, что, собственно говоря, произошло, отметив только внезапное и «необъяснимое» изменение настроения. Таким якорем может быть случайно услышанная мелодия, произнесенное в разговоре имя или найденная в личном архиве фотография. Условно якоря можно разделить на положительные и отрицательные (по тем эмоциям, которые они вызывают), а также на зрительные, слуховые или телесные (исходя из задействованных при этом ощущений).

Как утверждают психологи, «страх – это обучение с первой попытки». Это означает, что при мощном эмоциональном потрясении, сопровождающем сильный страх, любой предшествующий ему сигнал автоматически станет якорем и будет вызывать соответствующие переживания. Например, если человеку стало плохо с сердцем, когда он зашел в кабину лифта, или женщина подверглась сексуальному насилию в темном подъезде, то в первом случае с высокой долей вероятности возникнет клаустрофобия, а во втором – навязчивый страх темноты. Тот факт, что некоторые сигналы раз за разом могут вызывать у нас негативные эмоции, конечно же, не внушает особой радости, однако не следует забывать, что существуют и «положительные якоря». В жизни каждого человека было много моментов, когда он испытывал мощные положительные эмоции: радость, уверенность, бесстрашие или спо-

койствие, и при помощи НЛП оказывается возможным, используя «положительные якоря», по собственному желанию вызывать эти состояния в нужный момент. Психологические или физиологические состояния, позволяющие человеку достигать цели, в НЛП называют ресурсами. Таким образом, при помощи «положительных якорей» мы можем давать человеку необходимые ресурсы для преодоления тревоги и страха, извлекая их из его же прошлого. Например, у студента завтра экзамен. Он его боится, так как неуверен в своих знаниях. Его неуверенность будет, во-первых, мешать ему отвечать, а во-вторых, создаст у экзаменатора впечатление, что студент плохо занимался во время учебного семестра. Таким образом, страх и неуверенность снижают шансы на успешную сдачу экзамена. Вот если можно было бы по мановению волшебной палочки придать этому студенту уверенность... Ведь каждый человек в своей жизни не раз испытывал это чувство: с ровесниками, с младшим братом, с собственной собакой, наконец! Вот если бы взять ту уверенность, какую ты испытывал два месяца назад, демонстрируя подружке, как нужно кататься на роликовых коньках, да и перенести на экзамен по химии — страх сразу же уменьшился бы наполовину, да и на профессора наверняка произвела бы впечатление твоя убежденность в собственных знаниях, непринужденная манера держаться, которая о многом говорит собеседнику.

Как же это возможно, спросите вы? Ведь прошлое уже невозвратно потеряно для нас? К счастью — нет. Все нужные состояния души годами хранятся в нашей памяти и могут быть быстро извлечены при помощи специальных техник. Конечно, при возможности я бы рекомендовал обратиться за помощью к сертифицированному мастеру НЛП, однако при отсутствии такой возможности (предположим, что в вашем городе или селе нет такого или же стоимость его услуг вам не по карману) некоторые техники можно делать самому.

Для начала попробуем сделать упражнение, которое называется «*ресурсное якорение*». Оно позволит вам извлекать из вашего собственного прошлого энергию и способности, нужные в определенные моменты жизни, когда существующих ресурсов недостаточно для успешного решения проблемы.

1. Устройтесь поудобнее в кресле или на стуле в уединенном месте (со временем, после постоянных тренировок, вы научитесь вызывать нужные ресурсы в любом месте и в любое время — даже в автобусе в «часы пик», но для начала желательно, чтобы вам

никто не мешал). Подумайте о какой-то ситуации, где вы боялись чего-то, тревожились или испытывали беспокойство.

2. Подумайте, в каком состоянии вы хотели бы находиться в тот момент или какое качество вам бы очень пригодилось в той негативной ситуации (уверенность, решительность, настойчивость, храбрость, творческий настрой и т. д.). Выберите из этого ряда такое качество, при обладании которым вы с честью вышли бы победителем из трудной ситуации.

3. Когда вы подобрали для себя нужные ресурсы, обратитесь к своему прошлому опыту и из множества реальных ситуаций выберите такой эпизод вашей жизни, в котором вы проявляли нужное качество. Постарайтесь выбрать такие воспоминания, которые бы отличались наибольшей ясностью и интенсивностью. (Если вам кажется, что вы не испытывали в своей жизни подобного состояния или не обладали необходимым качеством, можете представить своего знакомого или героя кинофильма, обладающего подобным качеством, и мысленно поставить себя на его место.)

4. Когда у вас есть реальная (или, что хуже, но допустимо — придуманная) ситуация, где вы обладаете нужными ресурсами, начинайте подбор якорей, которые будут запускать ресурсные состояния по вашему желанию.

Первый якорь — телесный. Например, вы можете крепко взять себя за запястье левой руки, или особым образом переплести пальцы, или прикоснуться к мочке уха — важно только, чтобы этот якорь не являлся для вас привычным жестом.

Второй якорь — слуховой. Он может быть словом или фразой, произносимой про себя. Это может быть любое слово или звук, например «слон» или прищелкивание языком, но будет лучше, если оно и по смыслу отражало бы искомое состояние и напоминало бы вам о нужном ресурсе. Скажем, для работы со страхами лучше подошло бы слово «Смелость!», произносимое с соответствующей интонацией, для преодоления нерешительности — слово «Уверенность!» и т. д.

Третий якорь — зрительный. Это может быть вид определенного предмета (нитка на запястье, носовой платок) или мысленный образ той ситуации, где вы уже когда-то проявляли нужный ресурс.

5. Переходим к связыванию выбранных якорей с желаемым состоянием. Вернитесь в своем воображении к той ситуации из вашего прошлого, в которой нужное качество присутствовало.

Вспомните, где вы тогда были и что делали. Постарайтесь как можно более подробно восстановить окружающую обстановку, увидеть мысленным взором людей, которые тогда были возле вас, услышать звуки и голоса, звучавшие тогда, и испытать чувства, связанные с той ситуацией. Так как вы проявили в той ситуации качества, достойные уважения, то насладитесь воспоминанием подольше, не спешите возвращаться в настоящее. Когда воспоминания подойдут к своему пику и вы вновь, как и тогда, получите доступ к нужным ресурсам (ощутите уверенность, или смелость, или спокойствие...), задействуйте выбранные вами якоря: зрительный, слуховой и телесный (например, прикоснитесь к своему запястью, вспомните соответствующий зрительный образ и произнесите слово «Уверенность!»). Якорь должен быть задействован перед самой высокой точкой переживаний и продолжаться несколько секунд.

6. Вернитесь из своих воспоминаний к реальности. Теперь проверьте, какой якорь у вас лучше работает (у разных людей зрительные, слуховые или телесные якоря обладают различной силой, и вам нужно определиться, какой из них потом использовать в проблемной ситуации). Сделайте нужный жест и посмотрите, насколько четко к вам приходит искомое чувство, насколько оно выражено. Потом задействуйте звуковой якорь (произнесите ключевое слово) и сравните ощущения. Таким же образом проверьте зрительный якорь. Оцените, какой якорь работает лучше всего. Если сила его воздействия вас не удовлетворяет, вновь вернитесь в прошлое — в ту же самую ситуацию или другую — и снова почувствуйте или переживите ощущения уверенности (смелости, спокойствия или др.). Чем большее количество раз вы будете сочетать якорь и искомые ощущения, тем прочнее они свяжутся в вашем сознании и тем надежнее этот якорь будет их вызывать в будущем.

7. Теперь вновь вернитесь к первоначальной ситуации, которая вызывала у вас неприятные чувства (страха, неуверенности, тревоги и пр.). Подумайте, что служило предшественником неприятных чувств? Какие сигналы вызывали у вас страх? Может быть, это дверь приемной вашего непосредственного начальника, может быть — вид экзаменационных билетов на столе, может — голос человека, которого вы стесняетесь... Теперь представьте мысленно, как начинает развертываться неприятная ситуация, и когда она дойдет до этого критического момента, предъявите заготовленный якорь (например, возьмите себя за запястье или твердым голосом произнесите про себя слово «Смелость!»). По-

чувствуйте, как резко изменится ваше состояние, насколько лучше начнете вы себя чувствовать! Повторите это несколько раз, чтобы закрепить в подсознании. Теперь сигнал, который ранее вводил вас в стрессовое состояние, будет придавать вам смелость и уверенность в себе.

Вторая техника, которую я собираюсь вам предложить – «*интеграция якорей*», – относится к числу моих любимых. Она относительно проста и занимает немного времени, однако проявила свою эффективность при лечении многих страхов. Это упражнение дает неплохие результаты при коррекции страхов, тревоги и беспокойства условной интенсивностью до 5–6 баллов по 10-балльной шкале. Если же уровень вашего страха больше, то лучше обратиться к специалисту по НЛП, который сначала должен будет выявить его корни в истории вашей жизни, а потом применит более мощные техники. При наличии же умеренно выраженного беспокойства, связанного со страхом перед определенными ситуациями, животными или людьми, технику «интеграции якорей» вполне можно делать самостоятельно.

Чтобы техника была более понятна, опишем ее не только в общем виде, но в отношении конкретного страха. Вот как может выглядеть техника «интеграции якорей» в самостоятельном исполнении, если молодой человек, например, боится знакомиться с девушками:

1. «*Вхождение» в негативную ситуацию.*

Вспомните ситуацию, в которой вы переживали чувство зажатости и беспокойства, вызванное вашей проблемой. Как можно подробнее постарайтесь воспроизвести то эмоциональное состояние, которое возникает у вас при попытке познакомиться с понравившейся девушкой. Для этого мысленно воспроизведите какую-то конкретную ситуацию из этого ряда. Вспомните все образы, звуки и, самое главное, – ощущения, которые ее сопровождали, – как бы переживите тот печальный опыт заново!

В момент приближения к максимально сильному переживанию поставьте «отрицательный телесный якорь» (например, переплетите ноги так, чтобы ваши стопы тесно касались друг друга своими наружными частями). Как и в предыдущей технике, якорь нужно ставить почти на пике переживания! Продолжая испытывать страх и застенчивость, «держите» негативный якорь 5–10 секунд, потом уберите его и еще через полминуты «выходите» из своей проблемной ситуации.

2. *Поиск нужных ресурсов.*

Спросите себя, каких качеств вам явно не хватало в той негативной ситуации, и определите три самых главных, по вашему мнению: например, уверенности в себе, решительности, раскованности.

3. *Позитивное «якорение».*

Вспомните ситуацию из своего личного опыта, в которой вы испытывали нужное ресурсное состояние. Допустим, для начала вас интересует уверенность. Некоторые застенчивые клиенты в такие моменты говорят: «Я никогда не чувствовал себя уверенным. Я всегда робок и нерешителен». На самом деле это ошибочное представление о себе и своих возможностях. Каждый человек в своей жизни не раз испытывал практически *все* возможные чувства, только у разных людей преобладают различные состояния, поэтому некоторые из них как бы теряются в памяти. Тем не менее поройтесь в своем прошлом и извлеките ситуации, в которых *вы чувствовали себя уверенно*: может быть, это было еще несколько лет назад в школе, когда вы отлично выучили урок и блестяще ответили у доски. Может быть, вы чувствовали уверенность на прошлой неделе, разговаривая с младшим братом или другом, а возможно, вам подойдет уверенность в себе, которую вы ощущали в спортзале, поставив личный рекорд по отжиманиям. Главное — как можно более полно вызвать из прошлого это чувство и пережить его заново. Для этого, как и в предыдущем упражнении, необходимо во всех деталях восстановить ту ситуацию: **увидеть, услышать, почувствовать** все, что тогда было, снова пережить уверенность в себе. Ощутить, как вы дышите при этом, как высоко держите голову, как при этом чувствуете легкую упругость в теле, как меняется ваш голос.

На пике этих ощущений поставьте первый положительный якорь — например, плотно охватите правой рукой свое левое запястье и, продолжая ощущать уверенность, побудьте так несколько секунд. Расслабьте хватку, но не спешите выходить из той ситуации: ведь это так приятно — ощущать уверенность в себе. Запомните получше это волнующее ощущение и лишь потом выходите из него.

Встаньте и немного подвигайтесь. Сядьте и убедитесь, что якорь работает. Сделайте тот же жест и прислушайтесь к своим ощущениям. Если возникшее чувство уверенности покажется вам недостаточным, можете повторить всю предшествующую процедуру для той же ситуации или взять другой случай из жизни, когда

вы проявляли уверенность. Добейтесь того, что вы будете ощущать это чувство при касании запястья.

Повторите ту же процедуру для второго и третьего ресурсного состояния. Для закрепления решительности вспомните ситуацию, в которой вы без колебаний выполняли какое-то действие: может быть, вы таким образом купили себе новый галстук или однажды поехали за город. У каждого человека бывают моменты решительных действий, и ваша задача состоит только в том, чтобы вспомнить все обстоятельства одной подобной ситуации и пережить в своем теле *ощущение решительности*, когда вы, отбросив все сомнения, смело исполняете задуманное.

Затем поставьте якорь на *чувство раскованности* и внутренней свободы, вспомнив свое поведение на какой-нибудь вечеринке среди старых друзей, когда вы, чуть выпив, оказались душой компании, весь вечер шутили и произносили тосты.

Может быть, вы выберете другие якоря и другие состояния: ощущение собственной силы, чувство собственного достоинства или спокойствие — вам виднее, главное состоит в том, чтобы как можно более ярко пережить эти ощущения и связать их с определенным жестом. Теперь у вас имеется целых три ресурсных состояния, которые вы можете вызывать одним прикосновением! Самое интересное, что возникающее при этом ощущение не будет в точности похоже на уверенность, решительность или раскованность — это будет какое-то новое чувство внутренней свободы и безграничных возможностей, которое вам наверняка понравится.

4. *Сталкивание якорей.*

Сядьте поудобнее, расслабьтесь и поставьте положительный якорь (возьмите себя за левое запястье). Войдите в ресурсное состояние. Ощутите подъем энергии и через 10—15 секунд задействуйте негативный якорь (скрестите ноги). Последите, как меняются ваши эмоции. В течение приблизительно 10 секунд удерживайте оба якоря, потом уберите негативный, продолжая еще какое-то время держать себя за запястье (сохраняя ресурсное состояние при помощи позитивного якоря). Отпустите его и немного отдохните.

5. *Проверка выполнения упражнения.*

Скрестите ноги и войдите в проблемное состояние. Оцените силу негативного переживания. В какой степени вы теперь испытываете страх знакомиться с девушками? Вы почувствуете, что теперь это уже не кажется столь неразрешимой проблемой, все оказывается намного проще.

6. «*Проводка в будущее*».

Подумайте о том, что в ближайшем будущем вы увидите симпатичную девушку и захотите с ней познакомиться. Включите положительный якорь (возьмите себя за запястье) и мысленно оцените, как изменится ваше состояние. Ощутите в себе уверенность, решительность и раскованность. Посмотрите, как свободны вы стали, как много вариантов поведения на самом деле у вас имеется. Осознайте, что никакой из них не является поражением, так как все это — всего лишь игра. Находясь в ресурсном состоянии, проработайте некоторые из возможных вариантов вашего общения.

Вернитесь к своему обычному состоянию и повторите опыт. Предположите, что прошло еще какое-то время, и вы вновь оказались в ситуации, которая раньше вызывала у вас страх и стеснение. Скажите себе что-нибудь в следующем роде: «Уверенность, решительность, раскованность — все нужные ресурсы уже есть во мне, это знакомые мне состояния, которые я уже не раз испытывал. И я хочу, чтобы они автоматически возникали сами, как только я увижу девушку, которая мне нравится».

Представьте, что прошло какое-то время, и вы вновь увидели девушку, которая вызвала у вас симпатию. На этот раз *не нажимайте якорь*, только представьте, как один только ее вид мог бы «включить» запуск нужных ресурсов. Проследите в своем воображении, как вы теперь будете себя вести. Осознайте, что теперь у вас раскрылись способности, которые до этого вы не использовали по назначению!

Техника «интеграции якорей» не раз применялась мною и моими коллегами для уменьшения экзаменационного стресса у студентов. Среди неприятных переживаний, связанных с экзаменами («отрицательные якоря»), чаще встречались следующие: волнение, чувство страха, стыда, неуверенности в своих знаниях, неожиданное «забывание» выученного материала, скованность и т. п. Ресурсные состояния, необходимые для успешной сдачи экзаменов («положительные якоря»), включали чувство уверенности в себе, спокойствие, твердость, внимательность, умение настоять на своей точке зрения, чувство собственной значимости, решительность, «упорядоченность мыслей», «свобода речи» и др.

Техника «интеграции якорей» хорошо «работает» при терапии многих разновидностей страхов. Если эпизод, послуживший началу формирования страха, оказал очень сильное влияние на пси-

ку человека, то применяется техника «быстрое лечение фобий», а если источники страха трудно определить, так как за давностью лет они вытеснились в подсознание, то используется техника «изменение личной истории» и т. д.

В качестве примера терапии сильного страха перед пауками можно привести опыт работы с пациенткой Ольгой Б. 19 лет, обратившейся ко мне со своей проблемой – сильнейшей боязнью пауков, фактически – с арахнофобией. Последней приступ произошел в деревне, когда ее отец, желая излечить дочь от «нелепого» с его точки зрения страха, бросил в нее маленького паучка. Это вызвало у Оли сильнейшую эмоциональную реакцию, сопровождавшуюся слезами. Более того, одно лишь воспоминание о том случае (произошедшем за полтора года до этого) дало бурную вегетативную реакцию парасимпатического типа со снижением артериального давления и замедлением частоты сердечных сокращений.

С девушкой была проведена техника «быстрого лечения фобий», которая не дала существенных результатов: предъявление тестирующего изображения паука после завершения сеанса по-прежнему вызывало сильные негативные переживания.

Через десять дней был проведен повторный сеанс с применением техники «изменения личной истории». В обратном временном порядке были отслежены наиболее запомнившиеся случаи проявления арахнофобии: в 19 лет, когда на нее в ванной упал паук; в 17 лет – когда отец пытался вылечить страх дочери по принципу «клин клином вышибают»; в 12 лет, когда она увидела паука в деревне и сильно испугалась; в 8 лет, когда ее одноклассник принес в школу большого паука в банке и выпустил его на парту. (Тогда Оля закричала от страха, запрыгнула на парту, а в результате – была удалена из класса и получила замечание в дневник.) Следующий выявленный случай произошел в возрасте 6 лет и, как оказалось позднее, был первопричиной последующих страхов.

Оля сидела за столом в комнате и готовила уроки, у нее упала ручка, и когда она нагнулась, чтобы ее поднять, то увидела большого паука возле своих ног. Этот неожиданный вид мохнатого паука перед своим лицом страшно испугал ее, и с тех пор она стала панически бояться пауков.

Попытки найти более глубокие случаи фобий не удались. Когда мы заглянули с ней в более раннее детство, оказалось, что до 6 лет Оля не боялась пауков, более того, она спокойно брала в руку сенокосцев и смотрела, как дергается удаленная лапка.

После выявления первичного психотравмирующего случая было необходимо найти позитивные ресурсы, которые могли бы преодолеть девушке ее страх. Так как фобия была очень сильной, то было решено ставить три якоря: *смелость, самообладание* и *спокойствие*. Все три ресурсных случая были найдены из истории ее собственной жизни. Однажды она проявила *смелость*, когда на маленькую девочку, играющую в песочнице, бросилась овчарка, а Оля кинулась на защиту ребенка и отогнала собаку с помощью мусорного ведра. Переживая этот эпизод, девушка должна была заново пережить чувство отваги и смелости с элементами гнева и агрессии.

В качестве примера *самообладания* была взята ситуация из ее раннего детства, когда она еще могла брать в руки сенокосцев. В этом эпизоде она должна была прочувствовать ощущение отстраненного любопытства, смешанного с жалостью к маленьким животным, и ощущение своей силы и превосходства над «пауками».

В качестве примера спокойствия была выбрана недавняя житейская ситуация, когда мама начала с ней ссориться, а она равнодушно продолжала смотреть телевизор. Акцент был сделан на способность не вовлекаться в конфликтные ситуации, сохраняя спокойствие и самообладание.

Затем девушка была введена в легкий транс и ей было предложено мысленно перенестись в прошлое в тот эпизод, когда она впервые испугалась паука (при этом она получила ресурсы, необходимые для противодействия страху, — смелость, уверенность и спокойствие). Она должна была увидеть себя как бы со стороны в возрасте 6 лет — маленькую девочку, которая сидит за столом и делает свои первые уроки. Инструкция была следующей: «За минуту до того, как девочка уронит ручку, нагнется за ней, увидит большого паука и испугается, ты подойдешь к ней, передашь свое ресурсное состояние и успокоишь ее. Скажешь, что ты пришла к ней из будущего, что ты выросла и превратилась в красивую и сильную девушку, которая поможет ей в трудную минуту. Теперь, получив от тебя мощный положительный ресурс, она сможет по-другому реагировать на неприятности в ее жизни».

При постановке отрицательного якоря (символизирующего встречу девочки с пауком) у Оли проявилась бурная эмоциональная реакция со слезами. Оказывается, она хотела удержать «себя маленькую» от того, чтобы нагибаться за упавшей ручкой, но не смогла этого сделать, и девочка все-таки нагнулась, увидела того

злополучного паука и испугалась (но все же не так сильно, как в первый раз, так как «взрослая Оля» передала своей маленькой двойняшке позитивный ресурс!).

Далее девушке было предложено «бросить» в ребенка зерна позитивных ресурсов (смелости, уверенности и спокойствия) с тем, чтобы по мере взросления ребенка росли и укреплялись эти чувства, превращаясь в мощные, сильные качества, которые помогали бы девочке преодолевать свои страхи, в том числе и страх перед пауками. Оле было предложено мысленно посмотреть, как, имея в наличии эти качества, она бы реагировала на встречавшихся ей пауков (при этом в каждом эпизоде проводилось «сталкивание» негативного якоря (символизирующего встречу с пауками) и позитивных якорей, пробуждающих у девушки ресурсные состояния. Мы прошли с ней от 6-летнего возраста до ее нынешнего состояния через эпизоды 8, 12, 17 и 19 лет, и ее страх перед пауками становился все меньше и меньше. При прохождении последнего случая позитивный якорь не ставился – только отрицательный. Девушка должна была справиться со своим страхом самостоятельно, и это ей удалось. В первый раз, когда она чистила зубы и из вентиляционного отверстия на нее свалился паук, у нее была сильнейшая эмоциональная реакция. При повторном «прокручивании» этого эпизода в своем воображении реакция была минимальной – небольшое изменение ритма дыхания. Ей был задан вопрос: «А как по-другому ты могла бы реагировать на это событие?» Девушка ответила, что, может быть, немного испугалась бы, но тут же пришла бы в себя и просто смыла бы этого паука при помощи душа.

В заключение сеанса была проведена «проводка в будущее» (техника НЛП, позволяющая запрограммировать подсознание на выполнение новых стратегий поведения), после чего предъявлено тестирующее изображение паука и его имитация. Оба теста показали значительное ослабление эмоциональных и вегетативных реакций на психотравмирующий фактор, хотя в первые мгновения отмечались проявления легкого испуга, но очень быстро самообладание возвращалась, и девушка спокойно рассматривала предъявленные изображения.

Через четыре месяца после проведения сессии девушка вновь зашла на прием и рассказала, что ее страх перед пауками уменьшился до вполне приемлемых форм – она не испытывает к ним любви, но ведет себя достаточно спокойно при встрече с этими животными.

В заключение следует отметить, что, к сожалению, не все случаи арахнофобии можно вылечить за 1—2 сеанса с помощью НЛП. В частности, один раз мне пришлось столкнуться со случаем боязни пауков, который не был компенсирован после семи сессий, так как нам не удалось обнаружить первый исходный эпизод встречи с пауком, послуживший причиной фобии. Как мне кажется, образ паука в этом случае носил скорее символический, чем конкретный характер, и, возможно, был связан с негативными сексуальными переживаниями раннего детства, в связи с чем той пациентке было рекомендовано обратиться к эксперту в области психоанализа.

Следует отметить, что лечение более выраженных и особенно «застарелых» страхов представляется довольно трудным делом. Для этого приходится использовать комбинированные техники НЛП, а порою и модифицировать их по ходу работы. В свое время мне пришлось заниматься с девушкой, испытывающей сильный страх перед темной ванной. Она панически боялась заходить в ванную комнату, если там был выключен свет. Разумом она понимала, что там никого нет, что ей ничто не угрожает, но при приближении к роковой двери ей становилось так страшно, что пересилить себя и заглянуть в *темную* ванную она не могла. Для того чтобы войти в нее, она должна была *обязательно* включить свет, и он горел там даже ночью, а дверь в нее она запирала снаружи на щеколду. В то же время темнота в других комнатах ее квартиры (на кухне, в спальне) не беспокоила ее.

На первом сеансе НЛП к ней был применен метод «изменения личной истории», чтобы выяснить, когда возник этот страх темноты. Был выявлен ряд подобных страхов, которые имели место в детстве. Она вспомнила, как в 12 лет, когда она отдыхала у бабушки, у нее внезапно возник страх темноты, как в 10 лет ее сильно напугал фильм, в котором было показано преступление, совершенное в ванной. Затем в памяти был вызван эпизод 7-летнего возраста, когда ее сестра рассказывала ей страшную историю (из тех, что любят рассказывать перед сном дети), а в конце внезапно крикнула: «Отдай свое сердце!» — и внутри ее все сжалось от сильного страха. Наиболее ранним из выявленных эпизодов страха оказался случай, произошедший в 5-летнем возрасте, когда ее напугали историей о страшной большой собаке («в человеческий рост»), обитающей в военном городке, неподалеку от которого она в то время жила.

По ее словам, еще в более раннем детстве (когда ей было 2 года) имелся еще один эпизод, который она сама помнит плохо, но знает со слов родителей. Неподалеку от них жила «страшная бабка», которой ее иногда пугали (по принципу: «Будешь себя плохо вести — отдадим тебя ей»). И вот однажды эта женщина подошла к ней и произнесла фразу типа «Вот я тебя сейчас заберу!» и при этом взмахнула руками. По словам девушки, она тогда оцепенела от страха, заплакала, и у нее нарушилась речь. Ее отвели к другой, «доброй» бабушке, которая вылечила ее заговорами и нашептыванием.

Так как было ясно, что имеющийся в настоящее время страх темноты идет из детства, то было решено применить метод «изменения личной истории», причем с эпизода 5-летнего возраста (так как эта техника предполагает четкое воспоминание о психотравмирующем событии, а случай «со страшной старухой» она практически сама не помнила). Была осуществлена коррекция случая со страшной собакой с последующей «проводкой в будущее» по всем выявленным эпизодам. Тем не менее, хотя состояние несколько улучшилось, кардинального изменения в отношении темной ванной не произошло. Она по-прежнему вызывала у девушки страх, только тяжесть ситуации оценивалась не в 8, как прежде, а 6 баллов.

Через несколько дней был проведен повторный сеанс, в котором было решено использовать метод «быстрого лечения фобий», направленный на коррекцию эпизода с фильмом, испугавшим ее в 10-летнем возрасте. Проблема заключалась в том, что этот метод опробирован на реальных ситуациях, произошедших с людьми, а здесь предполагалось применить его в отношении фильма, что невозможно, если использовать эту технику в классическом варианте. Этот метод НЛП хорошо действует, когда с человеком произошло какое-то реальное событие, сопряженное с определенными действиями: травма, нападение, изнасилование и т. п. По ходу техники пациент должен увидеть фильм об этом событии и взглянуть на травмирующую его ситуацию в прошлом как бы со стороны, точнее — из будки киномеханика. Так как в нашем случае буквальное исполнение данной техники не представлялось правильным решением (нужно было бы предложить девушке смотреть фильм о том, как она смотрит фильм), мы пошли по другому варианту. Ире было предложено представить себе, что она как бы со стороны смотрит фильм о создании того триллера, о том, как идут съемки того кино, которое ее когда-то напугало. Из

ее рассказа я выяснил, что именно ее так напугало. По ходу фильма главный герой открывает дверь в ванную и видит там плавающий в воде труп мужчины. В этот момент камера делает наезд вперед, и на экране крупным планом показывается застывшее в предсмертной муке лицо покойника. Вот это-то застывшее в ужасной гримасе лицо и испугало когда-то девочку, да так, что этот страх поселился в ее душе на долгие годы. Нужно было «переместиться в детство» и как-то изменить отношение к тому фильму.

Суть задуманного мной метода заключалась в том, чтобы заменить трагическое на комическое. Я предложил ей мысленно посмотреть фильм о съемках того триллера. Она должна была увидеть, как актер, который в кино должен был изображать мертвеца, погружается в ванну, как режиссер дает команду на съемку. В самый ответственный момент у актера вдруг чешется в носу и он чихает, нарушая тем самым сценарий.

Затем начинается съемка второго дубля, идет наезд на «мертвую голову», в кадре страшное, застывшее лицо, которое в самый трагический момент открывает глаза, говорит, что его страшно мучает жажда, и просит стакан кока-колы. Режиссер ругается, в гневе предлагает хлебнуть прямо из ванны, но приносит бутылку, хотя и второй дубль идет насмарку.

Делается третья попытка отснять эпизод с ванной. И опять в самый трагический момент актер, играющий покойника, поворачивает голову и виновато просит режиссера позволить ему сходить в туалет.

Калибровка кинестетических реакций показала, что мысленное воспроизведение «страшного эпизода» дается ей все легче и не вызывает тех вегетативных реакций, которые были первоначально. Затем согласно канонической технике ей было предложено прокрутить все эпизоды «съемки фильма» в обратном порядке пять раз, после чего с ней была проведена «проводка в будущее». Сразу после окончания сеанса НЛП ее настроение значительно улучшилась, и оценка тяжести ситуации снизилась с 8 до 2 баллов (по 10-балльной шкале).

Последующие беседы подтвердили, что страх темной ванной снизился практически до нуля (через несколько месяцев у нее еще иногда возникали слабые негативные эмоции, которые она достаточно легко преодолевала).

7. ЗНАЧЕНИЕ СТРАХА ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЕЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ

7.1 СТРАХ РАБОВ И ВЛАСТИТЕЛЕЙ

Молния разит одного, но многих других устрашает.
Овидий

7.1.1 Страх рабов

Как писал еще Ф. Энгельс, государство с самого начала являлось аппаратом насилия, и поэтому оно не только служило источником страха для своих подданных, но и специально культивировало в народе это чувство, для поддержания своего авторитета. Правители прошлого достаточно логично полагали, что чем больше их будут бояться, тем прочнее их власть, а посему при любом удобном случае прибегали к акциям устрашения. Например, иранский шах Бахрам I из династии Сасанидов приговорил к казни своего главного повара только за то, что тот, подавая блюда, капнул соусом ему на руку. Он позвал палача и спокойно сообщил своему слуге, что тому отрубят голову сразу же после окончания царской трапезы. Тот взмолился о пощаде, однако шах был неумолим. Более того, его даже удивила непонятливость повара, так что Бахрам снизошел до объяснений.

– Ты должен умереть для блага других. Если я сохраню тебе жизнь, подданные могут увидеть в этом дурной пример и будут небрежны на службе своему владыке.

Мнение, что подданные могут не любить своего правителя, но обязаны его бояться, существовало на протяжении столетий во всех слоях общества, особенно среди правящей верхушки.

Как-то перед дверями кабинета русского императора Николая I в

ожидании приема стояли и беседовали два его министра — военный министр Чернышов и министр финансов Вронченко. Последний достал было табакерку, как вдруг дверь кабинета распахнулась и внезапно вышел император. Вронченко, не ожидавший этого, в испуге выронил табакерку. Чернышов же как человек более близкий к императору не испугался и, более того, при виде подобного страха позволил себе улыбнуться. Улыбка эта раздосадовала Николая.



Николай I



Чернышов

— Чему тут улыбаться? — холодно заметил он Чернышову. — Это очень естественно, что подданный боится своего царя. — По всему было видно, что Николаю был приятен факт испуга министра финансов.

Надо сказать, что речь здесь идет не о личностных качествах того или иного правителя, а о «профессиональной деформации личности» у любого человека, приобретающего неограниченную власть. Даже Конфуций, всемирно известный философ и убежденный противник смертной казни, став наместником одной из провинций, тут же приказал казнить одного из своих политических оппонентов. Причем доводы, которые он привел в своем указе в качестве оправдания этой жестокости, не отличались особой глубиной и сводились к примитивной формуле: «Он что-то замышлял против меня и за это должен быть уничтожен». Указ гласил: «Шао Чжэнь-Мао собирал группы последователей, его речь

прикрывала все зловредное, он обманывал людей. Он упорно протестовал против всего правильного, показывал своеволие. Как можно было его не казнить?»

Цари и императоры, тираны и духовные вожди всех времен и народов особенно любили чередовать проявление суровости (чтобы боялись!) и мягкосердечия (чтобы любили!). Обычно нужный эффект достигался путем «внезапной» отмены казни или ее замены на другое, более гуманное наказание. Известный российский историк Е. Анисимов, специально изучивший массу документов XVIII–XIX веков, посвященных казням и экзекуциям того времени, отмечает: «Почти всегда решение о смягчении участи казнимых принималось заранее, но объявление об этом оставляли на последний момент – с одной стороны, власти хотели напугать толпу предстоящей неминуемой жестокой казнью, а с другой стороны, в очередной раз намеревались поразить народ своим бесконечным милосердием по отношению даже к отъявленным преступникам. Для казни Гурьевых и Хрущова, обвиненных в государственном преступлении, в 1762 году императрица Екатерина II составила своеобразный сценарий. «Приготовить преступников к ним по закону принадлежащему воздаянию, а полиции оное публично совершить. А между тем весь город будет в ожидании, чего одно немалого страха произведет в народе, и никому без изъятия не должно открывать, что при самом исполнении экзекуции Корфу (барон Н. Корф был тогда директором полиции. – *Прим.*



Конфуций

авт.) в карман дан будет указ облегчительный, которого составить теперь осталось».

Тем не менее не эти отдельные случаи применяемых в пропагандистских целях гуманных поступков, а телесные наказания и казни составляли основной арсенал «воспитательных мер» правителей прошлого. Считалось, что для того чтобы у народа не пропадало ощущение страха, его надо специально поддерживать — насилием, угрозами и массовыми казнями. Так было всегда, и только в последние 1—2 столетия цивилизованные страны стали постепенно переходить к более демократическим формам правления. До этого жестокость считалась скорее добродетелью властителей, нежели их пороком, причем чем дальше в прошлое заглядывают историки, тем больше доказательств этому находят.



Екатерина Вторая

«Я отрезал ему нос, уши, язык и выколол глаза, — гласит надпись на камне, сделанная по приказу персидского царя Дария I. — Его держали в оковах у моих ворот, и весь народ его видел. После этого я посадил его на кол». Обратите внимание на фразу: «Весь народ его видел». Она показывает, что главной целью этого ужасного действия было не наказание какого-то древнего перса, а запугивание пока еще верноподданных граждан. Это вполне согласуется с мнением древних индийцев, выраженных в рукописном сборнике «Законов Ману». «Все тюрьмы надо помещать вблизи главной улицы, где все могут видеть страдающих и обезображенных преступников», — написано там.

Ю.Семенов и А.Горбовский в книге «Закрытые страницы истории» отмечают, что «жуткое, обставленное пугающим ритуалом убийство одного человека могло удержать в повиновении тысячи. Поэтому казни готовились как спектакли — с соответствующими декорациями, распределением ролей и даже костюмами палача, казнимого и тех, кто сопровождал его».

Историк Е. Анисимов пишет, что ссылка на «примерность» наказания очень часто встречается в текстах приговоров XVIII века: «в страх другим», «прочим в страх», «дабы впредь на то смотря, другим никому чинить было неповадно», «чтоб на то смотря, впредь иным неповадно было таких неистовых слов говорить». Он же приводит текст документа 1732 года, в котором в ответ на запрос о месте кнутования было сказано: «Велеть виновным колодникам наказанье чинить перед канцелярией публично, а не внутрь двора, дабы на то смотря, другие продерзостей чинить не дерзали».

Кстати, несколько слов о «решительной» борьбе с коррупцией среди чиновников, о которой так много говорят в последнее время президент и правительство и которая никак не уменьшает взятки и воровство представителей власти. В старину этот вопрос решался проще, хотя и гораздо жестче. Например, в 1721 году тело уличенного в воровстве губернатора Матвея Гагарина несколько месяцев висело перед зданием коллегии, чтобы каждый чиновник, задумавший нарушить закон, видел в окно, что его в этом случае ожидает.

Таким образом, используя казнь, власть стремилась достичь сразу две цели: наказать виновного и запугать пока еще невиновных. Так, во время восстания Пугачева, чтобы предотвратить возможные волнения в столице, была предпринята показательная казнь Белобородова — ближайшего сподвижника самозванца. Вот что писал руководитель этой экзекуции, князь М. Волконский, императрице: «... учинена смертная казнь отсечением головы при многих тысяч смотрителей, не только городовых жителей, но и поселян, ибо я приноровил сию экзекуцию в торговый день, то многое число крестьян, на торг приехавших, в числе смотрителей были. И такой повсюду слух скоро разнесется, и я надеюсь, всемилостивейшая государыня, что сей страх хороший эффект сделает».

Как считает американский социолог Т. Парсонс, власть любого правителя не является величиной постоянной. Подобно сумме денег, сумма власти может то возрастать, то уменьшаться. Как возможна денежная инфляция в финансовой системе, так и в политике возможна инфляция власти. И тогда физическое насилие

оказывается для власти тем же, чем золото является для денег, — высшим средством подтвердить свою ценность. Например, султан Селим I Грозный, завоевавший чуть ли не весь Ближний Восток, не доверял своим приближенным и смертельно боялся их. Единственное спасение он видел в том, чтобы казнить каждого из них раньше, чем тот успеет покуситься на его жизнь. Поэтому его придворные не задерживались подолгу на этом свете. Но и уничтожал он своих приближенных не просто так, а по-особому, сопровождая расправу устрашающими обрядами. Например, если, отправляясь на охоту, сановник замечал, что ремни его седла подрезаны или при торжественной раздаче подарков ему доставалось одеяние черного цвета, сердце его опускалось в пятки. Присутствующие при этом придворные прекрасно понимали, что означают эти выразительные детали. Только минута давалась обреченному человеку на то, чтобы испытать парализующий страх и проститься с жизнью. Через короткие мгновения к избраннику султана подходил палач, и жизнь несчастного обрывалась. Столетиями позже эти ритуалы в Османской империи были упрощены, но суть их оставалась прежней. Только вместо черного халата осужденному на смерть подавали шелковый шнурок, которым он мог удавиться сам или попросить об этой услуге палача.



Селим

Казни в Османской империи были настолько привычны, что уже никого не удивляли. Считалось, что каждый месяц султан даже *должен* казнить определенное количество своих поддан-

ных — сто, двести человек. Только когда эта цифра превышала 250 человек в месяц, народ начинал глухо роптать. Меньшее количество жертв воспринималось жителями Турции с пониманием: султан на то и поставлен Аллахом правителем империи, чтобы казнить и устрашать народ. Люди спокойно смотрели на отсечение голов, надевание на кол и отрубание рук, считая это ежедневным развлечением. Более того, зрелища такого рода считались бесплатным удовольствием, которое власти предоставляли своему народу, изнывающему от скуки.

Французский палач Г. Сансон в своих мемуарах пишет, какой неподдельный интерес и живое участие проявили парижане к казни знаменитого в то время разбойника Картуша в 1721 году: «Эшафот стоял всю ночь, и народ, собравшийся со всех концов города, чтобы присутствовать при последних минутах жизни Картуша, остался до самого утра на площади. Ночь была чрезвычайно холодная, по площади разожгли костры, так что все это походило на иллюминацию. Торговцы со всякого рода съестными припасами ходили взад и вперед, пробиваясь сквозь толпы народа; толпа гуляла, пила и ела вокруг снарядов казни, мрачный силуэт которых рисовался черной тенью на ярко освещенном фоне. Наверное, никто бы не подумал, что причиной всего этого веселья — казнь человека».

Кстати, несколько слов об упоминаемых в мемуарах «снарядах казни». Очевидно, Сансон имеет в виду виселицу, плаху для отрубания головы и колесо, на котором преступнику железным ломом перебивали конечности (осуществляя казнь «колесованием»). Но, кроме крупных «снарядов», были приспособления и помельче, относившиеся к индивидуальному рабочему инструменту палача: кнут, плеть, штемпель для клеймения раскаленным железом, топор для отсечения головы и особый клинок для отрезания ушей и носа и языка, щипцы для вырывания ноздрей и пр. Все эти страшные орудия страданий и смерти были неотъемлемой частью ритуала казни, ритуала, который ужасал и завораживал одновременно.

Психологи, изучавшие механизмы поведения людей в подобных экстремальных ситуациях, установили, что, когда происходят массовые казни, механизмы психологической защиты, стоящие на страже личности, побуждают человека толпы ассоциировать себя не с жертвами, а с палачами. Даже в гитлеровских лагерях смерти некоторые узники находили особое утешение в том, чтобы во всем подражать охранявшим их эсэсовцам, стараясь раздобыть и но-

сить их знаки отличия, детали мундира и т. д. Считается, что дремлющие в каждом человеке агрессивные инстинкты пробуждаются при виде пыток и казней. Так уж устроен человек, что он крайне редко занимает безучастную позицию стороннего наблюдателя. Механизмы стадного подражания или же потребность в сопереживании (здесь возможны различные версии) требуют от сознания принять сторону кого-нибудь из участников наблюдаемых событий. Естественно, что представить себя на месте жертвы может лишь убежденный мазохист. Большая часть наблюдателей казни вынуждена отождествлять себя с мучителями или заказчиками страшного спектакля. Таким образом, зрители невидимыми, но крепкими эмоциональными нитями привязываются к жестокому правителю, устроившему массовую казнь, испытывая волнующую причастность к насилию, жестокости и власти.

Тем более испытывают преданность к тирану и ненависть к жертвам палачи и слуги властителя. У них к садистским наклонностям примешивается еще и страх перед возмездием за содеянное. Вот как описывает психологию работников госбезопасности писатель А. Рыбаков романе «Страх», посвященном сталинским репрессиям:

«Этот лейтенант, например, со старшиной с удовольствием бы упекли его за решетку. Для них любой человек, прошедший через тюрьму, — обиженный — а следовательно, затаивший злобу на советскую власть. Если уж они детишек несчастных боятся, предвидя, что те начнут им мстить «за папку и за мамку», то как же не душить таких, как Саша. Вот и получается замкнутый круг: он боится их и потому вынужден лгать и скрываться, а они боятся обиженных и потому заталкивают их в лагеря, и этот порядок вещей не изменится никогда. И его положение не изменится никогда. И значит, страх его тоже не пройдет никогда».

Надо сказать, что Иосиф Виссарионович Сталин как никто другой преуспел в создании атмосферы страха и ненависти. Он сумел создать в многомиллионной стране такие порядки, когда люди не только не возмущались жестокостями карательных органов, а, наоборот, славили репрессии. Одной из причин такого явления было то, что они искренне верили в происки мифических «вредителей», но чаще люди просто боялись поднять свой голос в защиту осужденных, понимая, что не будут услышаны и, более того, лишь пополнят число жертв сталинского террора. Вот как А. Рыбаков показывает внутренний механизм «всенародного осуждения» так называемых «врагов народа»:

«Ужас. Писатели, актеры, режиссеры, академики, рабочие, колхозники — требуют расстрела Тухачевского и других военачальников. Предыдущие суды были открытые, журналисты присутствовали, даже иностранцы, можно было оправдаться тем, что подсудимые признали свою вину. А тут суд *закрытый*. Как можно тогда требовать расстрела? Разве когда-нибудь в России одобряли казни, смерть, топтали поверженных, испускали торжествующие клики над трупами расстрелянных, издевались над ними, поносили их? Толстой писал: «Не могу молчать», протестуя против казни. И Пушкин не побоялся сказать Николаю I, что четырнадцатого декабря был бы вместе с мятежниками на Сенатской площади, не побоялся отправить послание «Во глубине сибирских руд». Если по стране идут митинги, то сегодня они же докатятся до Калинина, а значит, и до их автобазы. Что же ему делать? Голосовать как все? Все требуют расстрела. Верят? Почему не должен верить он? Боятся? Почему не может бояться он? Они сохраняют свои жизни, за что он должен отдавать свою? Нет, и все-таки он не потянет руку. Постарается отклониться от митинга. Не выходить на работу? Теперь за прогулы судят. Словчит как-нибудь. Выедет пораньше, вернется часам к восьми.

Пока Чекин, запинаясь и неправильно ставя ударение, читал, Саша с тревогой и ужасом думал, что приближается та минута, когда Чекин, или Кирпичева, или кто-нибудь, кому это заранее поручено, предложат резолюцию, требующую расстрела Тухачевского и других военачальников. И если он поднимет руку «против», тут же примут вторую резолюцию: «осудить пособника врагов — Панкратова» — и через двадцать минут его уведут в НКВД. Его уведут в НКВД, а завтра напишут в газете и начнут выяснять, как он попал на автобазу, докопаются и до обкома, до Михайлова и его референта. Многих людей он потянет за собой. Нет, голосовать против нельзя. Но нельзя голосовать и за. Никогда не простит себе этого. Как же можно жить после такого? Из нагрудного кармана Саша вытащил пачку папирос, достал спички. Как только начнут голосовать, он закурит, прикрывая ладонями огонек, а следовательно и лицо.

Чекин кончил читать и сказал:

— Слово для предложения имеет товарищ Барышников.

Барышников, председатель профкома, зачитал короткую резолюцию с требованием расстрела: «Мы, работники автобазы №1...», и так далее.

— Кто за? — спросил Чекин.

Все подняли руки. Саша сунул папиросу в зубы, зажег спичку и, прикрываясь ладонями, начал закуривать. Стоявший рядом Леонид вдруг ткнул его в бок:

— Ну ты чего?

Саша отвел ладони от лица, огляделся, все стояли с поднятыми руками, взгляд его остановился на трибуне. Чекин, Кирпичова и Барышников в упор смотрели на него.



«Смерть врагам народа!»

Саша поднял руку. ...Так и случилось. Его заставили шагать в общем строю, держать равнение. Раньше он делал это добровольно, свято верил: «тот, кто не с нами, тот против нас». Сегодня он уже так не думает, но шагает, держит равнение, голосует из страха, из боязни, из трусости, плетью обуха не перешибешь. То, что происходит сейчас, — неизбежное следствие того, что происходило тогда. Тогда он сам требовал от других победных гимнов, теперь того же требуют от него. Ему бы в перевозчики, паромщики на какую-нибудь реку, жить не слушая радио, не читая газет, паромщики, наверное, не голосуют. А может быть, и их таскают голосовать в речное управление. Всех повязали одной веревкой, и сильных и слабых. Многомиллионная страна, поющая, орущая, проклинающая вымышленных врагов и прославляющая своих палачей. Стадо мчится с бешеной скоростью, и тот, кто замедлит бег, будет растоптан, кто остановится — будет раздавлен. Надо мчаться вперед и реветь во всю глотку, во всю силу своих легких, ибо на тех, кто молчит, обрушится карающий бич, нельзя ничем выделяться, нужно безжалостно топтать упавших, шарахаться от тех,

кого настигает петля отловщика. И кричать, кричать, чтобы заглушить в себе страх. Победные марши, боевые, бодрые песни и есть этот крик. Теперь и его место в этом стаде, теперь и ему предназначено мчаться вперед и орать во всю силу своих легких, топтать упавших, шарахаться от тех, кого отловили, и кричать, чтобы заглушить в себе страх».

7.1.2 Страх властителей

Невозможно себе представить, чтобы те, которые стараются внушить страх, сами не боялись тех, в которых они желают вселить страх.

Цицерон

Цари и императоры постоянно боялись за свою жизнь. Например, преемник Цезаря римский император Август пережил множество покушений на свою жизнь. Это были заговоры сначала молодого Лепида, потом Варрона, затем Марка Эгнация и Луция Павла и так далее. Даже в своем дворце император не чувствовал себя в безопасности. Пребывая в состоянии постоянного страха, обезумев от беспрерывного ожидания покушений, Август начал видеть убийц даже там, где их не было. Когда претор Квинт Галлий явился к нему для обычного приветствия, Августу показалось, что одежда как-то подозрительно оттопыривается. Решив, что пришедший прячет меч, Август крикнул стражу, однако оказалось, что у претора под одеждой находились всего лишь восковые таблички, на которых тогда писали римляне. Стыдясь своего страха, Август приказал убить Квинта Галлия, причем перед казнью император собственноручно выколол претору глаза.

Великий завоеватель древности Чингисхан, оказывается, тоже был трусом. Иначе как объяснить то, что он приказал восьмистам своим телохранителям охранять ночью его шатер, убивая всех, кто даже случайно приблизится к нему после захода солнца. И восемь сотен воинов с обнаженными мечами спешили расправиться с каждым возмутителем спокойствия, не слушая ничьих объяснений и оправданий.

Жуткий страх перед заговорщиками испытывали и многие русские императоры, причем в формировании этого страха принимали самое активное участие и их придворные и советники. Да и что

говорить – хорошо напуганный царь – весьма выгодная «дойная корова» для умелого царедворца.

Так, известный российский государственный деятель XIX века К. П. Победоносцев пишет своему государю Александру III письмо, в котором просит его принять особые меры предосторожности против возможных покушений, особенно ночью: «Ради бога, примите во внимание нижеследующее: 1. Когда собираетесь ко сну, извольте запирать за собою дверь – не только в спальне, но и во





Победоносцев и Александр

всех следующих комнатах, вплоть до входной. Доверенный человек должен внимательно смотреть за замками и наблюдать, чтобы внутренние задвижки у створчатых дверей были задвинуты. 2. Непременно наблюдать каждый вечер, перед сном, целы ли проводники звонков. Их легко можно подрезать. 3. Наблюдать каждый вечер, осматривая под мебелью, все ли в порядке. 4. Один из Ваших адъютантов должен был бы ночевать вблизи от Вас в этих же комнатах. 5. Все ли надежны люди, состоящие при Вашем величестве? Если кто-нибудь был хоть немного сомнителен, можно найти предлог удалить его...»

С давних пор одной из самых коварных и страшных угроз для властителей был страх пасть жертвой отравления. В арабском трактате Ибн-Насра «Проверенный метод в политике владык» рассматриваются методы защиты от ядов, к которым должен прибегать царь, если он дорожит своей жизнью. Ибн-Наср перечисляет десять предметов, через которые может быть произведено от-

равление: седло, кровать, кресло, украшения, посуда, еда, фрукты и пр. Он пишет, что, садясь на лошадь, следует обращать внимание на некоторые специфические признаки яда. Если на седле заметно жирное, лоснящееся черноватое пятно, то надо опасаться отравления. Темные лоснящиеся пятна образуются от яда на украшениях и посуде из металлов — золота, серебра, меди. На глиняной и фарфоровой посуде заметны жирные, издающие запах тухлятины отметины. От яда у такой посуды изменяется свойственный ей обычно блеск.

В другом арабском трактате под названием «Тайна тайн» говорится: «Не доверяй свое лечение одному человеку; ведь одного легко обмануть. Если можешь сделать так, чтобы у тебя было десять лекарей, то пусть будет так. Не употребляй никакого лекарства без их общего согласия. И пусть лекарства для тебя приготовляются только под надзором их всех, да еще твоего доверенного человека, который разбирается в разных лекарствах, составах и соотношениях веществ».

Страх быть отравленным хорошо был знаком и многим русским царям. Борис Годунов, постоянно опасавшийся за свою жизнь, принимал особые меры предосторожности. Шестеро врачей, выписанных из-за границы, денно и нощно оберегали жизнь царя. Но это не спасло Годунова. Как-то, едва поднявшись из-за обеденного стола, он вдруг почувствовал себя плохо, изо рта, носа и ушей у него хлынула кровь, и через два часа царь умер. Многие говорили — от яда.

Очень боялся пасть жертвой отравления и император Павел — еще с тех пор, когда он был наследником престола. Он боялся, что стареющая императрица-мать Екатерина II или кто-нибудь из его врагов попытаются от него избавиться, и поэтому очень придирчиво относился к подаваемой ему пище. Как-то поданный суп показался ему сладковат. И Павел не стал есть. Успокоился он только тогда, когда выписал из-за границы стряпуху-англичанку, которой доверял.

Как известно, погиб Павел вовсе не от яда — его задушили в его собственной спальне. Тем не менее страх отравления преследовал и сына Павла, Александра I, а также его любимца графа Аракчеева. Куда бы ни отправлялся всесильный министр, повсюду за ним вели на поводке собаку Жучку. Эта собака должна была пробовать всю пищу и напитки своего хозяина. Военный министр не прикасался к блюду, пока не видел, что Жучка, попробовав его, осталась жива. Чтобы успокоить опасения своего не в меру впе-

чатлительного хозяина, бедной собачке приходилось пить даже чай и кофе.

Вообще складывается мнение, что чем более кровожадным был правитель, тем больший страх он испытывал перед своими подданными. Иван Грозный, Сталин, Гитлер ... — ряд можно продолжать, но даже эти имена подтверждают тезис, что жестокость и страх прямо связаны друг с другом. Так, по словам Раттенхубера, ответственного за его безопасность Гитлера, его страх перед поку-



Борис Годунов



Император Павел

шениями и ядами был столь велик, что «даже белье, полученное из стирки, он решался надеть лишь после того, как оно проходило обработку при помощи рентгеновского аппарата. Так же просвечивались письма, адресованные фюреру».

Не отличался храбростью и другой великий тиран — Сталин. Призывая к бесстрашию своих подданных, посылая их на смерть миллионами, автор знаменитого указа №227 сам дрожал за свою жизнь и готов был пожертвовать даже половиной своей империи, лишь бы сохранить за собой трон. Вот характерный эпизод из воспоминаний Н.С. Хрущева:

«Мне рассказывали Маленков и Берия об одном сугубо секретном шаге, который был предпринят Сталиным в 1942 году, когда была занята немцами территория Украины и Белоруссии. Сталин искал контакта с Гитлером, чтобы на основе уступки немцам территорий Украины, Белоруссии и районов Российской Федерации, оккупированных Гитлером, договориться о прекраще-

нии военных действий. У Берии была какая-то связь с одним банкиром в Болгарии, который являлся агентом гитлеровской Германии. По личному указанию Сталина был послан наш агент в Болгарию, и ему было поручено нащупать контакты с немцами, начать переговоры и заявить им, что уступки со стороны Советского Союза такие-то. Но ответа от Гитлера не было получено».

Читая этот отрывок, можно подумать, что Никита Хрущев хочет специально очернить своего бывшего шефа, а позднее – политического оппонента. Действительно, помимо личных мнений и слухов при оценке смелости или трусости того или иного человека желательно опираться на факты и документы. Например, на докладную записку, представленную вождю Л. Берией, по поводу подготовке Потсдамской конференции 1945 года. Ее обнаружил в архивах Д. Волкогонов, когда готовил свою книгу о Сталине:



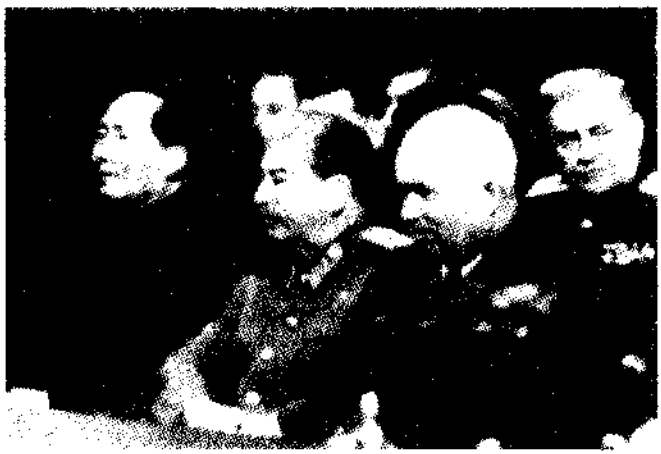
Граф Аракчеев

«Товарищу Сталину И.В.
Товарищу Молотову В.М.

НКВД СССР докладывает об окончании мероприятий по подготовке приема и размещения предстоящей конференции. Подготовлено 62 виллы и один двухэтажный особняк для товарища Сталина: 15 комнат, открытая веранда, мансарда, 400 кв. м. Особняк всем обеспечен. Есть узел связи. Созданы запасы дичи, живности, гастрономических, бакалейных и других продуктов, напитки. Созданы три подсобных хозяйства в 7 км от Потсдама с животными и птицефермами, овощными базами; работают 2 хлебопекарни. Весь персонал из Москвы. Наготове два специальных аэродрома.

Для охраны доставлено 7 полков войск НКВД и 1500 человек оперативного состава. Организована охрана в 3 кольца. Начальник охраны особняка – генерал-лейтенант Власик. Охрана места конференции – Круглов.

Подготовлен специальный поезд. Маршрут длиной в 1923 км. Обеспечивают безопасность пути 17 тысяч войск НКВД, 1515 человек оперативного состава. На каждом километре железнодорожного пути от 6 до 15 человек охраны. (*Вы представляете себе*



Мао Цзэдун, Сталин, Хрущев

такую картину: на всем пути от Москвы до Берлина, на протяжении почти двух тысяч верст, через каждые сто метров стоят охранники с автоматами! Такое не снилось ни Гитлеру, ни Чингисхану. – Прим. авт.) По линии следования будут курсировать 8 бронепоездов НКВД.

2 июля 1945 года.
Л. Берия».

Д. Волкогонов, комментируя этот документ, пишет: «Я опустил лишь некоторые подробности. Трудно найти прецеденты таких мер безопасности. А как далеко ушел «вождь» в своем «аскетизме» с 20-х годов! Чем больше росла слава Сталина и чем больше он старел, тем сильнее боялся за свою жизнь. До самого отправления Сталин осведомлялся у Берии, иногда по несколько раз в день, то о скрытности отъезда, то о толщине бронированного листа вагона, то о графике движения по территории Польши... Вспоминал ли он, что этот же путь – от Москвы до Берлина – советский солдат прошел пешком, под огнем противника? Судя по масштабам приготовлений – едва ли».

Этим эпизодом я хотел бы закончить данный раздел. Вывод из него очевиден: человек, пытающийся жестокостью внушить чувство страха другим людям, неизбежно сам становится жертвой страха. Невозможно достичь счастья, сея вокруг себя смерть и ужас. Эмоция страха подобна австралийскому бумерангу — нацеленная в другого, она неизбежно разит того, кто ее организовал.

7.2 ВОЕННЫЕ АСПЕКТЫ СТРАХА

Порой отвага вырастает из страха.
Дж. Байрон

Война и страх — понятия неразрывные, ибо реальная возможность гибели автоматически включает мощнейший инстинкт самосохранения, сопровождающийся страхом. По данным военных психологов, 80—90% солдат американской армии испытывают выраженный страх во время боя. При этом у 25% из них отмечается рвота, у 10—20% неспособность контролировать стул и мочеиспускание. Согласно сведениям, опубликованным в американской печати, только 25% солдат применяют в бою оружие, остальным же мешает это делать страх. Причем автор одной из публикаций на эту тему, психолог Ж.Агрелл подчеркивает стабильность этой цифры при повторных проверках во время Второй мировой войны, в Корее и Вьетнаме.

Только наличие сильной мотивации (патриотизм, честолюбие, ненависть к врагу) может уменьшить страх на войне и в очень редких случаях свести его к нулю, да и то — только в некоторые моменты. Но чаще всего он в той или иной форме присутствует в сознании, являясь источником сильнейших негативных переживаний и психосоматических расстройств.

Неудивительно, что многие люди, против их воли призванные в армию, старались любым способом избежать участия в боях. При этом в ход шли все методы, включая симуляцию, дезертирство и самострелы. Факты умышленного калечения, встречающиеся во всех армиях мира, показывают, до какой силы может доходить страх смерти. Чтобы избежать участия в боевых действиях, люди отрубают себе пальцы, стреляют в себя из пистолета, впрыскивают под кожу вредные химикаты, травят себя ядами. Их даже не смущает реальная опасность стать инвалидом или возможность военного трибунала, за которым маячит перспектива расстрела. Это го-

ворит о том, что логика и разум уже уступили место слепым эмоциям и страх перед армией принял неуправляемую форму. В 1701 году Петр Первый ввел в армии для поддержания дисциплины шпицрутены — длинные гибкие палки или прутья (они применялись в русской армии до 1863 года!), сохранив для наказания провинившихся и «традиционные» средства — отрезание ушей и вырывание ноздрей. Чтобы рекрут не убежал еще до службы, его метили специальной татуировкой — особой формы крестом. Тем не





Наказания солдат в русской армии

менее десятая часть списочного состава армии постоянно была в бегах. По всем губерниям и уездам было объявлено: «Кто где увидит такого человека, который имеет на левой руке назначенный крест, чтоб их ловили и приводили в города».

Пожалуй, крайним способом выражения страха на войне является паника, превращающая воинскую часть в обезумевшее стадо животных. Это явление существовало всегда — достаточно сравнить описание паники в двух Отечественных войнах, разделенных более чем столетием. Оба даны мастерами в области батальных сцен, в свое время лично участвовавших в военных действиях, а потому их свидетельства достаточно правдивы и достоверны. Один отрывок принадлежит Льву Толстому, второй — Ивану Стаднюку. Вот строки из «Войны и мира»:

«Пехотные полки, застигнутые врасплох в лесу, выбегали из леса, и роты, смешиваясь с другими ротами, уходили беспорядоч-

ными толпами. Один солдат в испуге проговорил страшное на войне и бессмысленное слово: «Отрезали!» — и слово вместе с чувством страха сообщилось всей массе.

— Обошли! Отрезали! Пропали! — кричали голоса бегущих.

Наступила та минута нравственного колебания, которая решает участь сражений: послушают эти расстроенные толпы солдат голоса своего командира или, оглянувшись на него, побегут дальше.

Несмотря на отчаянный крик прежде столь грозного для солдат голоса полкового командира, несмотря на его разъяренное, багровое, на себя не похожее лицо и маханье шпагой, солдаты все бежали, разговаривали, стреляли в воздух и не слушали команды. Нравственное колебание, решающее участь сражений, очевидно, разрешалось в пользу страха».

Второй отрывок — из романа «Война» Ивана Стаднюка. В нем автор показывает, как умело разжигали панику немецкие диверсанты в начале Отечественной войны. Дело в том, что перед самым началом военных действий на нашу территорию было заброшено большое количество бойцов, одетых в форму командиров и политработников Красной Армии, советской милиции и войск НКВД. Они должны были уничтожать как можно больше командиров Красной Армии, выводить из строя к началу боевых действий средства связи, нарушать электроснабжение, захватывать или взрывать мосты и оборонные предприятия, наводить немецкую авиацию на цели, сообщать германскому командованию о перемещении советских войск, *сеять панику и распускать провокационные слухи.* Таким образом, организацию панических настроений и запугивание советских солдат гитлеровское командование считало не менее важной стратегической задачей, чем взрывание мостов и получение разведданных. Писатель, сам прошедший войну, в своих произведениях описывает, как это происходило:

«В это время с просеки вырвались три мотоцикла.

— Немцы!.. Танки! — истерично закричал с переднего края загорелый майор в фуражке с черным околышем. Это был Глинский.

— Танки! — смятенно понеслось вдоль дороги. — Немцы!

Паника — болезнь стремительно-заразительная. В иных ситуациях она способна мгновенно парализовать волю многих людей, словно лишив их рассудка. Вот и сейчас весть о приближении немецких танков кинула людей в поле с высокой рожью, в лощину, подступавшую к недалекому лесу. Машины начали суматошно разворачиваться.

Владимир Глинский, уцепившись обеими руками за скобу над

подпрыгивающей коляской, со злорадством наблюдал, как паника, опережая диверсантов, волнами катилась все дальше. Бешеная скорость мотоцикла не мешала Глинскому примечать перекошенные страхом желто-землистые лица заметавшихся женщин и мужчин».

Как же удается бороться со страхом своих подчиненных командирам и военачальникам? К сожалению, приходится признать, что самым действенным способом остаются угрозы и запугивание — то есть страх лечится страхом, только более сильным и неотвратимым.

Загляните в глубины всемирной истории и вспомните бунтаря и талантливейшего полководца Спартака. Как удалось победить его Крассу, менее способному в тактике и явно уступающему в отваге? Ответ на этот вопрос дал Плутарх. Красс сумел так напугать *своих собственных солдат,* что стал для них куда страшнее спартаковских воинов. Давайте вспомним этот весьма поучительный эпизод истории Рима.

Лето 72 года до н. э. Новый главнокомандующий Красс прибывает в разбитую, деморализованную армию. Командиры не верят в победу, солдаты боятся Спартака. Красс решает прибегнуть к *децимации* — казни каждого десятого воина. Заявление Красса повергло воинов в шок — такое наказание давно уже не применялось в римской армии, о нем не помнили даже самые старые ветераны. Но Красс непреклонен. Он построил консульское войско в каре и заставил бежавшие с поля боя легионы бросать жребий. Тысяча римлян были подвергнуты наказанию розгами, а потом обезглавлены. Новый командующий без колебаний лишился тысячи опытных воинов, прекрасно понимая, что теперь оставшиеся девять тысяч сто раз подумают, прежде чем побегут от врага. Это был проигрыш в количестве и выигрыш в качестве войска.

Однако через некоторое время одна из его армий под предводительством Муммия оказывается завлеченной в ловушку Спартака и терпит жестокое поражение. Римляне теряют много оружия и все обозы. Тогда Красс заявил следующее: пусть оставшиеся в живых и потерявшие в бою оружие найдут себе поручителей среди других римских воинов. Те должны своей жизнью поручиться за своих товарищей, что они впредь никогда не бросят оружия и не отступят без приказа. Так Красс решил повязать кровью своих солдат. Естественно, что не всем воинам удалось найти людей, пожелавших рискнуть своей головой ради другого. Тогда Красс разде-

лил оставшихся 500 солдат на пятьдесят десятков и казнил по одному человеку в каждом.

Но его солдаты все еще опасались Спартака, и претор не собирался с этим мириться. Он желал, чтобы его солдаты боялись своего командира гораздо сильнее, чем неприятеля. Красс устроил еще одну, на этот раз последнюю децимацию, в процессе которой наказал розгами, а затем обезглавил 4000 человек из своего войска! Только после этого римское войско обрело бесстрашие



Красс

перед Спартаком — ведь по сравнению с Крассом вождь восставших рабов выглядел невинной овечкой.

Не стоит, однако, думать, что децимация осталась в древней истории до нашей эры. Мало кто знает, что эта мера предусматривалась Воинским уставом Петра I. Согласно положению, эта мера применялась: а) за бегство воинского подразделения с поля боя; б) за отказ вступить в бой; в) за оставление в бою поста; г) за сдачу крепости. Более того, децимация предполагалась и в мирное время — «в случаях противозаконных сборищ с целью нарушения подчиненности».

Лев Троцкий следующим образом укреплял дисциплину в Красной Армии и боролся с паникой в войсках: согласно его приказу сначала расстреливался комиссар, потом — командир, а если и это не помогало — начинали расстреливать дезертиров.

Нечто подобное децимации, но в еще более жестокой форме, применял Сталин, издав в 1942 году свой знаменитый указ №227. Для исполнения его были созданы специальные пулеметные

команды, которые должны были расстреливать отступавших советских воинов без всякого разбирательства. Таким образом, перед бойцами стояла жуткая альтернатива: впереди — немецкие автоматы, за спиной — русские пулеметы. Выбирай что хочешь!

В.Астафьев в романе «Прокляты и убиты» описал один из многочисленных эпизодов, связанных с работой заградотрядов:

«Заградотрядчики работали истово, сгоняли, сбивали в трясущуюся кучу поверженных страхом людей, которых все прибивало и прибивало не к тому берегу, где им положено быть. Отсекающий огонь новых крупнокалиберных пулеметов «дэшэка», которых так не хватало на плацдарме, пенил воду в реке, не допуская к берегу ничего живого. Работа карателей обретала все большую уверенность, твердый порядок, и тот молокосос, что еще недавно боялся стрелять по своим, даже голоса своего боялся, подскочил к Ерофею и Родиону, замахнулся на них пистолетом:

— Куда? Куда, суки позорные?

— Нас же к немцам унесет.

Они больше не оглядывались, не обращали ни на кого внимания, падая, булькая, дрожа от холода, волокли связанные бревешки по воде и сами волоклись за плотиком. Пулеметчик, не страдающий жалостными чувствами и недостатком боеприпаса, всадил — на всякий случай — очередь им вслед. Пули выбили из брусьев белую щепу, стряхнули в воду еще одного, из тьмы наплывшего бедолагу, потревожили какое-то тряпье, в котором не кровоточило уже человеческое мясо.

Убитых здесь не вытаскивали: пусть видят все — есть порядок на войне, пусть знают, что сделают с теми подонками и трусами, которые спутают правый берег с левым».

Казалось бы, что на войне не может быть иначе, что лютая жестокость подобных приказов насущно необходима, когда речь идет о борьбе за выживание. Однако в русской истории есть и противоположные примеры, демонстрирующие гуманизм и уважение к человеческой жизни. Вот письмо царя Алексея Михайловича (правил с 1645 по 1676 год) во время польской войны воеводе Матюшкину: «Людей наших всяких чинов 51 человек убит, да ранено 35. И то благодарю бога, что от 3 тысяч столько побито, а то все целы, потому что побежали, а сами плачут, что так грех учинился... Радуйся, что люди целы». От предложения служившего у него иностранного офицера ввести смертную казнь за бегство с поля боя царь Алексей с негодованием отказался на том основа-

нии, что бог не всем даровал одинаковую храбрость и карать за это было бы жестоко.

На первый взгляд может показаться, что таким образом царь проявил излишнюю мягкость характера и гуманизм, неуместные в военных и государственных делах. Однако если вспомнить историю, то окажется, что при нем Россия значительно расширила свои владения — к ней была присоединена Украина, возвращены Смоленск, Северская земля и другие территории.



Царь Алексей Михайлович

Таким образом, мы видим, что страх на войне можно преодолевать по-разному. Трибуналами, казнями, еще большим страхом. Но это нужно тогда, когда человек не понимает, за что он сражается. Если же воина ведут на врага любовь к Родине или сознательно принятый на себя воинский долг (в случае профессиональной армии), ему не нужен пулемет за спиной. Необходимость в устрашении возникает только тогда, когда людей гонят на несправедливую войну, целей которой солдат не понимает, а потому не хочет отдавать за них жизнь.

Для полноты картины эмоций, возникающей на войне, нужно вспомнить, что такие сильные переживания, как гнев и ярость, могут значительно ослаблять, а то и уничтожать страх. Они возникают при виде жестокостей противника, в случае гибели боевого друга, при других обстоятельствах. Поэт-фронтовик В. Шефнер с психологической точностью описал в одной из своих поэм ситуацию, в которой страх уступает место ненависти к врагу:

О, первый бой, когда в руках от страха
Винтовка так и ходит ходуном!
И черный столб земли, каменьев, дыма
Перед окопом встал неумолимо —
Как черный надмогильный кипарис —
И на мгновенье в воздухе повис.
Меня толкнуло дымом, гарью черной,
Осколок взвыл.
— Нагнись, скорей нагнись! —
Песка сухого брызнувшие зерна,
Как жесткой теркой, по лицу прошлись.
И мой сосед упал на дно траншеи,
А я подумал: «Неужели
Вот это — смерть?»
Да, это смерть была!
На лбу его блеснули капли пота,
И горькая предсмертная зевота
Солдату скулы темные свела.
Но сам я стал солдатом в то мгновенье.
Дыханье сперло злобою в груди,
Тревоги, размышленья и сомненья —
Все в этот миг осталось позади.
В душе проснулась дремлющая ярость,
Спугнула страх и прогнала усталость.

Еще один аспект проблемы страха на войне — это устрашение солдат противника, применяемое для ослабления их морального духа. В ранний период истории человечества для этой цели применяли яркие знамена, боевую раскраску, специальные барабаны и трещотки. Ганнибал в качестве средства устрашения римлян применил слонов, которых они ранее не встречали. Древние византийцы с успехом применяли так называемый «греческий огонь» — секретное оружие, наводившее страх на их соседей. Задолго до изобретения пороха греческий огонь позволял византийскому войску с помощью длинных трубок, действующих по принципу сифона, стрелять смертоносными огненными ядрами по судам противника. Эти горящие снаряды не гасли от соприкосновения с водой и потому использовались в основном в морских сражениях. Греческий огонь, изобретенный в 672 году сирийским инженером Каллиником, позволил византийскому флоту установить и сохранять свое господство на Средиземном море более пяти веков — с 673 года, когда он был впервые применен императором Константином Погонатом в морском бою с арабами, до 1221 года, когда мусульманам удалось завладеть тайной изготовления огненных ядер и в свою очередь использовать их в битве с христианами (за

всю историю ни одна военная тайна не сохранялась так долго, как тайна греческого огня!).

Писатель Малерба Луиджи в романе «Греческий огонь» так описывает эффект от применения этого оружия:

«И вот, когда Бринга и его отряд оказались на расстоянии двухсот шагов от корабля, Никифор скрестил руки и поднял их над головой: это был сигнал. В то же мгновение ствол сифона был наведен на центр Ипподрома, по которому шел евнух. Один из металь-щиков поджег фитиль, и в сторону евнуха с гулом полетел огненный шар. Бринга и его гвардейцы слишком поздно поняли, что произошло, — спастись они бы уже не успели. Отряд был полностью уничтожен огнем первого снаряда, но сразу же вслед за ним был пущен второй, который уже просто ударился в землю, рассыпавшись множеством искр и огненных змеек. На мгновение наступила полная тишина, а затем над толпой взметнулся крик ужаса: началась паника, многие бросились бежать. На песке Ипподрома лежали обугленные трупы, вернее, части разорванных на куски и разбросанных по всему полю тел. Несколько солдат корчились на земле, пытаясь содрать с себя кипящую смолу, которая уже сожгла их одежду и теперь пожирала плоть. Тело Бринги, еще узнаваемое по лохмотьям золотого плаща, вздрагивало в предсмертных судорогах. Дым, чад и запах горелого мяса, казалось, возбуждали толпу, над которой стоял смешанный гул голосов и пронзительных криков».

Эффект от применения зажигательных средств был двоякий: во-первых, огненная смесь калечила солдат противника, образуя труднозаживающие ожоги и грубые рубцы, а во-вторых, демора-лизовывала их, вызывая сильнейший страх перед столь жестоким оружием. Поэтому «Международное право, в частности ст.22 Четвертой Гаагской конвенции 1907 г. о законах и обычаях сухопутной войны, запрещает применение таких орудий войны, которые без военной необходимости увеличивают страдания сражающихся.

Тем не менее американцы широко применяли напалмовые и фосфорные бомбы во время Вьетнамской войны. В свое время английская газета «Сан» напечатала на первой странице под заголовком «Истинный кошмар во Вьетнаме» большую статью своего корреспондента в Сайгоне Антони Картью. Картью писал, что во Вьетнаме происходят вещи, более страшные, чем применение отравляющих веществ, — применение напалма и белого фосфора. Картью рассказывал: «Я видел, как здесь применяли напалм. Я в вертолете летал над полем боя и видел, как этот страшный огонь пожирал все. Напалм сжигает даже рис, залитый водой на рисо-

вых полях. Я видел также жертву напалма, правда, только один раз. Я человек не слабонервный, но сомневаюсь, чтобы я смог заставить себя посмотреть на вторую жертву этого оружия. Этот человек испытал на себе всю жестокость жидкого огня напалмовых бомб. Все его тело было облито этой жидкостью. У него слезла вся кожа — от головы до пят. Но он остался жив».

Подобные средства ведения войны имеют специфический характер. Они не предназначены для повреждения военных сооружений или техники противника и создаются не для уничтожения его боевой силы. Главная задача подобных «научных новшеств» — запугать врага, вызвать у него страх и панику. Вид обожженного человека, покрытого струпьями или жуткими шрамами, способен вселить ужас в десятки солдат, и, собственно говоря, именно на этот эффект рассчитывали создатели огнеметов и напалмовых бомб. Тем не менее современное общество достигло такого уровня цивилизации, что запрещение столь варварских средств ведения войны становится просто необходимым.

7.3 СТРАХ И РЕЛИГИЯ

Все религии основаны на страхе многих и ловкости нескольких.

Стендаль

7.3.1 Роль страха в происхождении религии

Мы столь же беспомощны, как и дети. Мы не знаем ответа, потому что даже забыли, что существует такой вопрос. Мы притворяемся, будто наша жизнь имеет надежный фундамент, и не обращаем внимания на преследующие нас беспокойство, тревогу, замешательство.

Зигмунд Фрейд

Большинство исследователей первобытных культур полагают, что страх первобытных людей перед окружающим миром явился одной из главнейших причин создания религии. Многое пугало древних людей: грозы, наводнения, землетрясения, темнота, дикие звери и враждебные племена. Они, по-видимому, уже обла-

дали достаточно развитым воображением, чтобы многократно «раздувать» эти страхи в своем сознании, но еще не обладали достаточным опытом и знаниями, чтобы отличить действительно опасные явления от безопасных.

Чтобы умилостивить враждебный мир, найти с ним общий язык, люди начали «очеловечивать» природу, считать ее живой. Когда дерево, река или вулкан становятся «живыми» существами, появляется возможность «договориться» с ними и с помощью даров или молитв отвести от себя беду. Следующим шагом было создание представлений о духах, населяющих мир и управляющих течением всех процессов. Вот что писал о верованиях древних халдеев доктор А. Леманн в книге «Иллюстрированная история суеверий и волшебства», изданной еще в 1900 году: «Религия и демонология халдеев есть последовательно развитое учение о духах. Духи существуют везде и являются причиной всех явлений природы. Они оживляют все в мире и повелевают всем; они творят добро и зло; они управляют путями планет; вызывают смену времен года, дождь и грозу, а также все полезные и вредные явления атмосферы. Они дают земле плодородие, а растениям — рост, но они же приносят смерть и болезни. Эти духи находятся везде: на небесах, на земле и в воздухе. Каждое небесное тело, каждое существо и каждая вещь в природе имеют своего собственного духа, которому халдеи давали видимый облик. Некоторые из этих духов — добрые существа, некоторые — злые, отсюда между ними происходит непрерывная и повсеместная борьба за существование; причем победы сменяются поражениями, и это становится причиной, почему за спокойным состоянием природы следуют беспокойные периоды и бедствия для людей, почему правильное течение явлений природы вдруг нарушается неожиданными катастрофами».

Для каждой болезни у халдеев был свой демон. Вот, например, какую запись обнаружили археологи на глиняных табличках, найденных на развалинах их поселений: «На голову человека устремляет свою силу проклятый Идпа, на жизнь человека — свирепый Намтар, на горло — презренный Утук, на грудь человека — губительный Алал, во внутренности проникает злой Гигим, на руки — ужасный Телал».

Понятно, что при таком изобилии сверхъестественных существ договориться с ними даже при помощи жрецов и колдунов было сложно. Поэтому следующей ступенью религии стало уменьшение количества богов до одного-двух десятков, а потом и переход к единобожию. Вот как описывает процесс постепенного превраще-

ния язычества в монотеистическую религию Зигмунд Фрейд в статье «Будущее одной иллюзии»:

«Первый шаг — очеловечение природы. С безличными силами и судьбой не вступишь в контакт, они остаются вечно чужды нам. Но если в стихиях бушуют страсти, как в твоей собственной душе, если даже смерть не стихийна, а представляет собою насильственное деяние злой воли, если повсюду в природе тебя окружают существа, известные тебе из опыта твоего собственного общества,



Один из халдейских демонов

то ты облегченно вздыхаешь, чувствуешь себя как дома среди жути, можешь психически обрабатывать свой безрассудный страх. Ты, может быть, еще беззащитен, но уже не беспомощно парализован, ты способен по крайней мере реагировать, а может быть, ты даже и не беззащитен, ведь почему бы не ввести в действие против сверхчеловеческих насильников, то есть сил внешней природы, те же средства, к которым мы прибегаем в своем обществе; почему бы не попытаться заклясть их, умилостивить, подкупить, отняв у них путем такого воздействия какую-то часть их могущества. Такая замена естествознания психологией не только дает мгновенное облегчение, она указывает и путь дальнейшего овладения ситуацией.

Ибо ситуация эта, по существу, не нова, у нее есть инфантильный прообраз, она, собственно, лишь продолжение более ранней

ситуации. Ведь в такой же беспомощности человек когда-то уже находился маленьким ребенком перед лицом родительской пары, не без основания внушавшей ребенку страх, особенно отец, на которого при всем том можно было, однако, рассчитывать, ища защиты от известных в том возрасте опасностей».

Таким образом З. Фрейд полагает, что в отношении верующего человека к богу есть очень много от отношения к отцу со стороны маленького ребенка, который, с одной стороны, боится его и терпит наказания от него, зачастую совершенно не понимая логики его поступков, а с другой стороны, всегда может рассчитывать на его защиту, помощь и поддержку.

Для более тщательного выяснения, чего же ждут от религии люди в наши дни и что привлекает их в ней, мы провели дополнительное исследование с применением специального теста, результаты которого опубликованы в 6-м номере «Психологического журнала» за 1996 год. Оказалось, что и сейчас в христианстве людей больше всего привлекает мысль о возможности поддержки и утешения со стороны бога, который понимает и заботится о своих «детях», а также связанное с этим чувство защищенности. Кроме того, для верующих была важна сама идея о высшем существе и творце всего сущего как организующей силы этого мира и желание с помощью религиозного мировоззрения сделать мир проще и понятнее. Некоторая часть опрошенных видела в религии своеобразный регулятор общественной морали, так как благодаря библейским заповедям религия четко определяет нормативы поведения людей, укрепляя мораль не в последнюю очередь, за счет страха перед совершением «греха».

Религия, как и любая идеологическая система, не может существовать без специальных служителей — жрецов, по сути своей являющихся посредниками между богом и людьми. Рон Хаббард писал в романе «Страх»: «Это попытка показать людям, что их суеверия и страхи проистекают из ошибочных представлений прошлого. Моей целью было доказать, что демоны и дьяволы — хитроумное изобретение тех, кто в стремлении подчинить себе своих соплеменников сначала придумывал для них источник страха, а потом выступал в роли посредников...»

Жрецы всех религий, как правило, стремились сделаться единственным связующим звеном между верующими и божеством, так как это давало им дополнительную материальную и моральную выгоду. Как мы уже выяснили в 4-й главе, чем непонятнее человеку что-либо, тем больший страх оно может внушать. К примеру, обряды первых христиан были просты и понятны и велись на род-

ном языке, но уже в средние века вся церковная служба велась на латинском языке, чужом для большинства жителей Европы. Лишь в начале XVI века Лютер перевел Библию на немецкий язык, дав тем самым возможность людям лучше понимать основные постулаты Священного Писания и самим делать из него выводы.

Яростным борцом против засилья служителей церкви в духовной жизни общества был Фридрих Ницше. Вот что он писал в статье «Антихристианин»: «Непослушание богу, то есть жрецу, «закону», получает отныне наименование «греха»; средства же вновь «примириться с богом» — это, как и следовало ожидать, те самые, какими еще более основательно обеспечивается покорность жрецу: лишь жрец может «искупить» грехи....Если теперь психологически задним числом все рассчитать, то в любом организованном жрецами обществе «грехи» неизбежны — в них подлинная опора власти, жрец живет за счет прегрешений, ему надо, чтобы «грешили»... Верховный тезис: «Бог прощает кающемуся», — то же в переводе: прощает тому, кто покорствует жрецу».

Чем больше страха нагоняли жрецы на народ, тем большим авторитетом они пользовались. Поэтому крайняя степень применения власти была у религиозных культов, использовавших человеческие жертвоприношения. Вот как описывает подобную процедуру Райдер Хаггард в романе «Дочь Монтесумы»:

«...Под громкое пение и музыку они подтащили раненного мной индейца к черному мраморному столу — я уже понял, что это был жертвенный камень, — и опрокинули его на выпуклую верхнюю площадку грудью вверх. Пять жрецов вцепились в несчастного: один держал его за голову, двое за руки и двое за ноги. Затем к нему приблизился верховный жрец, облаченный в багряное одеяние, тот самый, что считал удары моего сердца. Пробормотав какое-то заклинание, он взметнул изогнутым ножом из вулканического стекла, одним ударом вспорол грудь бедного индейца, совершив древний обряд жертвоприношения солнцу. В это мгновение вся стоявшая внизу многочисленная толпа, перед глазами которой разыгрывали этот кровавый спектакль, простерлась ниц и лежала на земле до тех пор, пока сердце жертвы не опустили на золотое блюдо перед богом Уицилопочтли. Затем страшные жрецы набросились на тело жертвы. С дикими криками они дотащили его до края верхней площадки пирамиды, или, правильнее, теокалли, и швырнули вниз так, что оно покатилось по крутому склону. У подножия теокалли труп подхватили какие-то ожидавшие этого момента люди и унесли».

7.3.2 Маги, колдуны и суеверия

Для отвода глаз мы называем это психологией, но вы и я знаем, что на самом деле мы изучаем черных домовых и жестоких вампиров — они лишь делают вид, что спят, прячась от нашего сознания.

Л. Р. Хаббард

Магию принято делить на «белую» и «черную», последнюю еще называют «вредоносной», а также «колдовством» или «порчей». Сущность вредоносной магии выражается в стремлении нанести вред другому человеку, прибегая к содействию сверхъестественных сил. Самые первые приемы вредоносной магии появились на заре человечества и заключались в нанесении вреда врагу путем воздействия на его изображение. Не только первобытные люди, но и наши современники, населяющие Африку и Южную Америку, до сих пор убеждены, что достаточно проткнуть копьем след врага, чтобы тот испытал боль. Еще лучше посыпать отпечаток ноги толченым стеклом, что приведет к хромоте объекта колдовства. У многих народов есть приемы магии, в которых негативное воздействие на человека осуществляется при помощи заговора над его одеждой, волосами, ногтями и пр. Втыкание иголок в восковую фигурку врага до сих пор считается весьма действенным способом вызвать его болезнь, а то и смерть. Причем интересно, что магия действовала только тогда, когда о ней знала жертва заговора. Чем сильнее верил «заговоренный» человек в магическую силу колдуна, тем больше он прислушивался к своим ощущениям, пытаясь обнаружить первые признаки «порчи». При этом, как я уже писал ранее, повышалась чувствительность рецепторов внутренних органов, в результате чего жертва заговора начинала воспринимать новые, «странные» ощущения, которые принимались за начало действия заклятия. Человека охватывал сильный страх, который по принципу положительной обратной связи еще больше нарушал нормальное течение жизнедеятельности организма. В тяжелых случаях (при изначальной вере в могущество колдуна, повышенной внушаемости, предрасположенности к некоторым видам заболевания и т. д.) подобное психосоматическое заболевание могло закончиться смертью.

Многие этнографы отмечали, что у примитивных племен есть много бесполезных на первый взгляд магических ритуалов, которым трудно подобрать разумное объяснение. Как отмечал известный русский невропатолог С. Давиденкова в статье «Психофизиологические корни магии», вся жизнь чукчей была заполнена бесчисленным множеством запретов, заклинаний, правил и гаданий, нелепость которых изумительна. Пример: запрет топить зимою деревом, запрет больше пяти лет жить в чужом краю, запрет разводить огонь в лодке, запрет пользоваться чужим огнем и проч. У других народностей тоже есть свои запреты — столь же малообъяснимые с точки зрения логики. Например, Л. Штернберг отмечает, что у гиляков майский жук, ящерица и червяк приносят счастье, а на следах беременной женщины нельзя рубить дрова. В других странах существуют свои, особенные магические приемы. Если австралийский туземец торопится домой и хочет сделать это до захода солнца, он должен обломить ветку и вставить ее в развилину дерева. Н. Миклухо-Маклай в своих «Путешествиях» пишет, что у туземцев архипелага Пелау строго-настрого было запрещено мочиться в отверстия норы земляного краба, и туземцы действительно боялись это делать, ожидая в случае нарушения запрета всяческих неприятностей. Вообще страх был хотя и не единственным, но одним из самых важных компонентов большинства ритуалов. Так, известный этнограф Леви Брюль указывал, что у папуасов Новой Гвинеи от рождения до смерти господствует страх несчастья, требующий всевозможных ритуальных приемов, которые должны были обезопасить туземцев. Другой ученый — К. Рамуссен, изучавший жизнь эскимосов, приводит слова шамана, прямо заявившего ему: «Мы ведь не веруем, мы — боимся!»

Какой же смысл был в этих и других многочисленных правилах и запретах, определяющих жизнь народностей, находящихся на начальных ступенях социального развития? Ведь если бы эти ритуальные действия совсем не приносили пользы, то люди со временем отказались бы от них. В реальной же жизни, наоборот, ритуалы оказываются весьма стойкими и сохраняются десятилетиями, а то и веками! По мнению академика С. Давиденкова, парадокс состоял в том, что магические приемы работали! Они действительно помогали человеку! Вопрос лишь состоит в том, как это происходило. Ритуалы и магические обряды воздействовали отнюдь не на окружающих людей и тем более не на природу, а в первую очередь на сознание самого человека, совершающего обряд, вселяя

уверенность, спокойствие и ощущение своей силы. А так как перечисленные качества, несомненно, помогали успешно выполнить то или иное дело, то люди были склонны приписывать успех своих начинаний именно магии.

Известный русский путешественник и этнограф Л. Штернберг писал об интересном обычае, который был распространенным среди некоторых дальневосточных племен, в частности племени айну. Моряки этого племени отличались особым бесстрашием, и однажды ученому удалось выяснить, на чем основан их оптимизм. Люди этого племени никогда не расставались с особым образом заточенной палочкой, носящей название «инау». Она служила посредником между айну и духами их предков, которые в критическую минуту всегда приходят на помощь людям племени. Как-то Штернберг попал в жестокий шторм, во время которого рулевой быстро заострил палочку и бросил ее за борт, сказав при этом: «Иди к хозяину моря и скажи, чтобы он хорошенько посмотрел, хорошо ли будет, если мы и этот русский господин погибнем?» После этого рулевой спокойно продолжил плавание, уверенный в его благополучном исходе.

Академик С. Давиденков однажды с удивлением встретил больного, который, ничего не зная об обычаях племени айну, разработал весьма похожий ритуал, которым пользовался 22 года и который, по его словам, ему весьма помогал преодолевать страх и тревогу. Этот 30-летний мужчина, подверженный навязчивым сомнениям (не так что-нибудь сделал, не проявил в нужный момент выдержки и пр.), непрактичный и стесняющийся, еще в детстве придумал следующий ритуал: в критические минуты он должен сломать палочку, но обязательно так, чтобы часть ее в виде стружки или косо срезанной коры болталась свободно. Если эту палочку потрясти несколько раз в воздухе, то ему становилось лучше и он чувствовал себя более уверенно.

Когда-то вера в магические ритуалы была повсеместной, и лишь за два-три последних столетия в Европе она значительно уменьшилась, впрочем, отнюдь не исчезнув до конца. В средние века люди искренне верили в колдовство и порчу. Как указывает видный французский историк Жан Делюмо, одним из наиболее распространенных суеверий было то, что колдун или ведьма могут лишить мужчину потенции или сделать женщину бесплодной путем завязывания шнурка узелком и произнесения специальных заклинаний.

В «Молоте ведьм» — специальном руководстве инквизиторов, предназначенном для выявления и изгнания нечистой силы, было написано: «Ведьма может помешать эрекции органа, способного к размножению и приливу жизненного экстракта, перекрывая семенные каналы, так что семя не может попасть в органы размножения: оно не извергается или же извергается впустую. Ведьмы могут лишить потенции, лишая мужчину способности к совокуплению, а женщину к зачатию. Бог позволил ведьмам больше злодеяний в этом отношении, чем в других, для того чтобы покарать человека за его первородный грех».



Любовный приговор

Как пишет профессор Жан Делюмо, «завязывание узелка символизирует кастрацию и отсечение гениталий. Это поверье было древним и широко распространенным по всему побережью Средиземного моря и на юго-востоке Африки. Возможно, оно имитирует действие коновала, оскопляющего быков и баранов, перевязывающего им семенники жилой или шерстяным жгутом». Страх перед заклятиями колдуний в XVI—XVII веках был так велик, что многие знатные люди предпочитали венчаться ночью, чтобы ведьмы во время венчания не успели завязать магический узелок.

Если же жених чувствовал, что, несмотря на хитрости, дьявольское заклинание все-таки достигло цели и он не может достойно исполнять свои супружеские обязанности, то обращался к

местному священнику, который начинал «лечение» при помощи молитв и обрядов. Некоторые из них были достаточно трудными, но что не вытерпишь ради семейного счастья! Например, кюре Жан-Батист Тьер из Шартрской епархии в своем «Трактате о суевериях» приводит пример «методики снятия порчи» епископа из Шатодэна: когда молодожены заявляли ему о том, что на них наслали порчу, он препровождал их на чердак и привязывал к столбу лицом друг к другу, а затем хлестал их спины розгами. Затем



М. Монтень

епископ развязывал их и оставлял одних на ночь, снабдив к тому же хлебом и добрым вином. Как отмечает Ж.-Б. Тьер, такое «лекарство», как правило, давало отличные результаты — поутру, отомкнув дверь, епископ находил молодых людей уже без следов дьявольского заклятия: здоровыми, веселыми и во взаимном расположении.

Первым, кто усомнился в «насылании» бесплодия и импотенции путем завязывания узелка, был французский философ Мишель Монтень. Он правильно определил, что в основе этого явления в первую очередь лежит страх и самовнушение, а не колдовство.

В своих знаменитых «Опытах» в главе, посвященной силе воображения, он пишет: «Я придерживаюсь мнения, что завязывание узелков, которыми наш свет озабочен настолько, что ни о чем другом и не говорит, есть выражение болезни и страха. Мне лично известен человек, за которого я ручаюсь как за себя и которого

нельзя заподозрить в слабости или заговоренности. Услышав от своего знакомого, как тот почувствовал крайнее бессилие в момент, самый не подходящий для такого состояния, он был настолько поражен этим рассказом, что с ним случилась та же неприятность. И потом всякий раз это воспоминание довлело над ним и мучило его».

В этом отрывке Монтень впервые в литературе описывает психический механизм невротической импотенции, случившейся у его знакомого, судя по всему, весьма впечатлительного человека. В вышеописанном случае произошел «психический перенос» эпизода, случившегося с другим человеком, на самого себя. Затем в результате неудачного полового акта образовалась устойчивая условно-рефлекторная связь между мыслями о возможной неудаче и реальным снижением эрекции. В результате условный рефлекс закрепился с образованием «порочного круга»: чем больше этот человек думал о своей «половой слабости», тем ярче она проявлялась, в свою очередь, усиливая страх перед ней.

Уже упоминавшийся нами Жан-Батист Тьер в своей изданной в 1679 году книге «Трактат о суевериях, касающихся освящения» говорит о тех злых чарах, которые угрожают добропорядочным гражданам со стороны сил Зла. Он выделял три основных типа колдовства: сон, любовь и вражда. Этот автор особо останавливался на чарах вражды, которых он насчитывал великое множество, причем первым в его списке стоял колдовской обряд «завязывания узелка». Он писал: «Этим колдовством можно испортить венчальный обряд: делается это завязыванием узелка. Можно наслать волков в овчарню или в овечье стадо; крыс, мышей, долгоносиков, червей на чердак, гусениц, кузнечиков и других насекомых в поле, чтобы погубить урожай; кротов и лесных мышей в сад, чтобы испортить деревья, фрукты и овощи. Можно лишить человека аппетита, подложив ему под тарелку иглу, которой шили саван. Можно сделать так, что человек или животное будет чахнуть, слабеть и никакое лекарство ему не поможет. Дождь можно вызвать, опустив метлу в ведро с водой; этим можно также нанести ущерб ближнему. Яйцо, сваренное в мешочек, нужно разбить и съесть, чтобы так же были разбиты все враги. Можно умертвить человека с помощью заклинаний и кости, взятой из умершего тела. Можно умертвить животное при помощи прикосновения палочки, произнеся при этом: «Я касаюсь тебя, чтобы убить тебя...» Чтобы причинить человеку боль или ущерб, лепят фигурку из

воска, глины или другого материала и протыкают ее иглой, ломают или рвут ее. Чтобы лишить человека сна, ему в постель подкладывают ласточкин глаз».

Комментируя этот трактат, профессор Жан Делюмо пишет: «В те времена люди постоянно боялись бесплодия, импотенции, безумия, порчи урожая и скота. Это был мир страха, не поддающегося летоисчислению, страха постоянного и вездесущего, потому что природа не подвластна законам. Все живое в природе спо-



Шабаш ведьм. Со старинной гравюры XVII в.

собно к неожиданным превращениям, подвержено влиянию тех, кто связан с властителем подлунного мира и кто может наслать безумие, недуг или бурю».

Сейчас пришли другие времена и многие заблуждения растаяли под ярким светом науки, однако некоторые предрассудки и вера в сверхъестественное продолжают жить в сознании (точнее будет сказать – в подсознании) людей. Боязнь черной кошки, перебежавшей дорогу, досада при виде идущей навстречу женщины с пустыми ведрами, желание постучать по дереву, если боишься сглазить, и т. д. – все эти суеверия есть не что иное, как остатки магического мышления, переданного нам еще в детстве. Вот что писал Л.Р. Хаббард в романе «Страх» по поводу суеверий:

«Современный мир, где господствуют материалистические

«объяснения», не изобрел, однако, механизма, гарантирующего удачу; он не сформулировал закона, управляющего человеческой судьбой. Мы знаем, что обращены лицом к свету, но, отвергая сверхъестественное, существование богов зла, тем не менее понимаем — за спиной у нас темная бездна и мы не в состоянии постичь, почему на нашу долю выпадает столько несчастий. Мы рассуждаем о счастливой случайности, носим талисманы и стучим по дереву. Мы увенчиваем крестами купола церквей и украшаем арочными поясами колокольни. Если нас постигает неудача, то мы ждем двух следующих и только после третьей вздыхаем с облегчением. Мы или верим в торжество добра и эта вера помогает нам жить, или беспомощно бредем сквозь таинственные лабиринты жизни, с опаской поджидая демонов разрушения, которые могут отнять у нас наше счастье, или в своей гордыне надеемся исключительно на себя и предоставляем судьбе играть с нами самые злые шутки. Мы боимся темноты. Вздрагиваем при виде мертвеца. Некоторые из нас обращаются к мистическим наукам, таким как астрология или магия чисел, ища подтверждение тому, что выбрали верный путь. И любой из присутствующих, окажись он в полночь в доме с привидениями, не осмелится утверждать, что таковых не существует. Будучи людьми образованными, мы устами отрицаем суеверия, однако украдкой озираемся в страхе перед опасностью, которая может в любой момент наброситься на нас из темной бездны».

Суеверия человека тесно связанны со страхом. Именно страх возможных неудач заставляет людей с опаской относиться к пятницам, тринадцатым числам и людям, идущим навстречу с пустыми ведрами. Многие прекрасно понимают, что никаким разумом невозможно объяснить наличие связи между перебежавшей дорогу черной кошкой и предстоящими деловыми переговорами, но только очень отважный бизнесмен легко перешагнет невидимую линию, тянущуюся в его воображении за пушистым черным зверьком. И чем больше риска в какой-либо профессии, чем больше встречается там опасностей, тем сильнее среди ее представителей распространены суеверия. Все знают о морской примете: «Женщина на корабле — к беде», есть свои приметы и у летчиков. Например, странная привязанность к старому, порой выслужившему все сроки летному обмундированию. Заслуженный летчик-испытатель СССР Марк Галлай в своей книге воспоминаний пишет:

«Если вдуматься, позиция суеверного человека чрезвычайно

удобна. Он может позволить себе очень мало чего знать и уметь, сохраняя в то же время полную счастливую уверенность в том, что надежно прикрыт от всех возможных неприятностей. Избегай ответственных – а лучше всяких – полетов по тринадцатым числам и в понедельник. Не желай никому удачи (для этого существует охотничья формула «ни пуха ни пера»). В ответ на эти «пух и перо» ни в коем случае не благодари, а в нарушение всех правил элементарной вежливости посылай собеседника, самое близкое, к черту. Не брейся перед полетом. Никогда не констатируй, дабы «не сглазить», вслух, что дела идут хорошо. Применяй в нужных случаях столь несложную операцию, как поплевывание через левое (обязательно левое, правое не годится) плечо. Соблюдай еще два-три сильнодействующих приема подобного же толка, и все будет хорошо!»

7.3.3 Кто страшнее: бог или черт?

...Как я могу верить богу,
если его не боюсь...

Из военного дневника
М.Зощенко

Две части Священного Писания христиан довольно сильно отличаются по своему психологическому настрою: если Новый Завет большей частью пропитан идеей любви – к богу и людям, то в Ветхом Завете преобладает идея страха перед господом. Тем не менее мысль о безусловном наличии страха перед господом есть в обеих частях Библии, что легко подтвердить соответствующими местами из нее: «Служите Господу со страхом и радуйтесь (перед ним) с трепетом», – указано во втором псаломе Давида. «Итак, возлюбленные мои, как вы всегда были послушны, не только в присутствие моем, но гораздо более ныне во время отсутствия моего, со страхом и трепетом совершаете свое спасение», – говорит апостол Павел в послании к филиппийцам. Во втором послании к коринфянам Св. Павел еще раз уточняет, что страх людей угоден богу: «И сердце Его весьма расположено к вам при воспоминании о послушании всех вас, как вы приняли Его со страхом и трепетом» (гл.7;15).

Если же страха перед богом оказывается недостаточно, то церковники извлекают на свет божий дьявола. У него много имен:

Люцифер, Сатана, Князь Тьмы и т. д. Кто-то из деятелей эпохи Просвещения остроумно заметил, что христианская религия похожа на медаль — на одной стороне у нее Бог, а на другой — Сатана, и все то, что нельзя приписать деятельности господа, все плохое и непонятное, что творится на Земле, все это «сваливают» на дьявола и его слуг. Если людей не удается удержать в повиновении, обещая им рай, то их еще можно напугать муками ада. Гольбах писал по этому поводу: «Дьявол, во всяком случае, не менее необходим духовенству, чем бог; уж слишком много выгод извлекают священники из борьбы между богом и дьяволом, чтобы согласиться на примирение этих врагов, на единоборстве которых зиждется их существование и их доходы». Очевидно, по этому поводу Игорь Губерман написал:

Вырастили вместе свет и мрак
атомного взрыва шампиньон;
Богу сатана совсем не враг,
а соавтор, друг и компаньон.

За два последних тысячелетия церковники создали целое учение о дьяволе — так называемую демонологию, которая отсутствовала у истоков христианства. Однако идея Сатаны оказалась столь привлекательной и так успешно внушала страх людям, что в средние века стала чуть ли не центральной в христианской науке. Именно под предлогом борьбы с Сатаной церковники замучили и сожгли сотни тысяч ни в чем не повинных людей, при этом искалечив души миллионов. Многочисленные псевдоученые-теологи в мельчайших подробностях разработали образ, я бы сказал — имидж дьявола. С тех пор традиционно он изображается с рогами и копытами, хотя может принять любой облик — человека, животного и даже духовного лица. Также он очень любит являться в облике соблазнительной девушки — перед мужчинами и в виде благородного рыцаря — перед невинными девицами. Обычно дьявол является человеку на перекрестках дорог, в пустынных местах, на заброшенных кладбищах либо в местах, где зарыты клады.

Дьявол насылает беды на людей либо сам, либо через своих помощников: ведьм и чертей. Особо ему любы ведьмы, как молодые, так и старые. Они способны наводить на людей порчу, вызывать неурожаи на полях и бесплодие у женщин. Из жира младенцев они получали мази, которые позволяли им летать, а если младенцев не было, то они использовали для этих целей помело. Ведьмы насылали град, бесили лошадей, сеяли вражду между со-

седями, лишали коров молока. По ночам ведьмы собирались на шабаш, причем в каждой стране было какое-то излюбленное место для слета «отличников» нечистой силы: на Украине — Лысая гора, в Германии — Алтарь ведьм Брокена и т. д.

Для борьбы с дьяволом и его слугами, а точнее — для нагнетания массового страха и истерии, существовала «святейшая» инквизиция, служители которой пытками и угрозами добивались у людей признания в сговоре с дьяволом. Причем пытки были столь



«Большой козел». Шабаш ведьм. Гойя

безжалостны и болезненны, что люди предпочитали оговорить себя, нежели выдерживать их, тем самым обрекая себя на смерть. Страх перед инквизицией был столь сильным, что в попытках избежать костра люди оговаривали своих соседей и близких. А дальше — камера пыток и костер, причем имущество сожженных конфисковывалось и переходило в пользу церкви.

Надо отметить, что образ дьявола довольно сильно отличался в разных странах, приобретая национальный колорит. Так, в России и на Украине черт был совсем не страшным — простоватым и довольно глупым, что нашло свое отражение в народном фольклоре и литературе. Видимо, здесь сказались не только особенности русской души, но и отсутствие в России инквизиции, которая, собственно говоря, сама и создала у людей в Западной Европе образ страшного и коварного дьявола.

7.4 ФЕНОМЕН СТРАХА В МЕДИЦИНЕ

Врач постоянно встречается с чувством страха, поскольку больной боится смерти, боли, беспомощности, дряхлости, нетрудоспособности в связи со своей болезнью, а врач неоднократно должен преодолеть свой страх в случае трудного решения, отсутствия веры в свои врачебные способности и знания, в неотложных случаях врачебной помощи и т.д.

А. Кемпински

7.4.1 Страх больного

а) Страх перед болезнью и лечением

Люди всегда боялись болезней. По нашим данным, страх перед возможными заболеваниями входит десятку самых сильных страхов, причем его значение для человека неуклонно повышается с возрастом начиная от 16 до 65 лет. Лишь в преклонных годах, когда болезни становятся повседневной реальностью, страх перед ними несколько ослабевает, а его место занимает страх смерти. Болезни пугают людей по разным причинам. Во-первых, некоторые заболевания связаны с болью, которая сама по себе является источником сильных негативных эмоций (например, болезни зубов); во-вторых, ряд заболеваний настолько опасен, что они могут приводить к летальному исходу, что сближает эту эмоцию со страхом смерти (СПИД, инфаркт); в-третьих, болезни нарушают трудоспособность человека, что отрицательно отражается на его материальном благосостоянии (воспаление легких в период резкого изменения курса валют может разорить биржевого брокера, не успевшего вовремя провести финансовые операции); в-четвертых, к некоторым болезням (сифилис, гонорея) в обществе сложилось особое отношение, и их носитель рискует понижением своего социального статуса; в-пятых, инфекционные болезни из-за строгого карантина ограничивают возможность контактов больных с друзьями и родственниками; в-шестых, заболевания, связанные с некрозом тканей (например, газовая гангрена), могут заканчиваться ампутацией конечностей, что помимо

прочего наносит вред внешнему облику человека; в-седьмых,... этот ужасный список можно продолжать еще долго, но приведенных доводов уже достаточно, чтобы понять, почему люди так боятся болезней.

Важным моментом, зачастую увеличивающим страх больного перед своим заболеванием, является незнание как истинных причин болезни, так и ее прогноза. Неизвестность же пугает больше всего. Если болезнь началась внезапно и впервые у данного человека, то новая информация ввергает его в зачастую необоснованно глубокую депрессию. Почему это со мной случилось? Насколько опасна данная болезнь? Как долго я проболею? Не будет ли осложнений после нее? — эти и другие вопросы задает себе больной, зачастую не находя на них четкого ответа, который бы успокоил его и дал возможность настроиться на выздоровление. Поэтому на первом этапе заболевания как никогда велика роль врача, который должен объяснить пациенту, что с ним произошло, каково реальное положение вещей (но не проговаривая вслух *всех* возможных негативных прогнозов, чтобы еще больше не напугать больного), разработать совместно с пациентом оптимальную тактику на пути выздоровления. И, наверное, самое главное, что обязан сделать врач, — это *внушить человеку уверенность в выздоровление*. Без такой веры выписываемые лекарства превращаются в простую формальность. Ведь истории известен случай, когда подосланная Илиодором монашка по рукоятку вса-дила ржавый кухонный нож в живот Гришке Распутину, и лишь яростная всепобеждающая вера в свое спасение помогла ему выжить. У него начался перитонит, в то время люди еще не знали антибиотиков и сульфамидных препаратов, но способности этого человека к самовнушению были столь велики, что через несколько дней воспаление прошло! Все эти дни Распутин, как одержимый, повторял в полузабытьи: «Я выживу! Я выживу!» — и он действительно остался жив.

Античные врачи, вынужденные действовать при отсутствии эффективных лекарств, часто говорили своим пациентам: «Нас трое: я, ты и болезнь. Если ты отбросишь страх перед ней, то нас будет больше и мы одержим над ней победу. Если же ты будешь бояться ее, то я ничего не смогу сделать против вас двоих».

Известный польский психиатр А.Кемпински писал по этому поводу: «Врач благодаря своим медицинским знаниям может больше сказать о причинах страха, чем человек неподготовлен-

ный; врач может установить источник внутренней угрозы, который для переживающего чувство страха находится вне сферы сознательных процессов. Таким образом, врач может доказать, что страх вызывается кислородной недостаточностью в результате инфаркта миокарда или внутреннего кровотечения, сильной анемии, отравления и т. д.».

Страх перед некоторыми болезнями связан не столько с самим заболеванием, сколько с болезненными или неприятными вра-



Иллиодор и Распутин

чебными процедурами (прерывание беременности, лечение зубов, удаление родинок, диагностические процедуры). Это также относится к ранним этапам развития заболевания, когда человек еще чувствует себя нормально, а врачи назначают ему различные обследования и лечебные процедуры. У некоторых людей после длительного лечения развивается страх лекарственных препаратов, и они согласны продолжать болезнь, лишь бы не применять, как они говорят, «разную химию».

Обсуждая связь между страхом перед болезнью и страхом перед врачебным вмешательством, некоторые ученые полагают, что задача медицины как раз в том и состоит, чтобы переводить первую эмоцию во вторую, отвлекая тем самым сознание от самого заболевания. При этом очень большое значение придается форме, которую принимает лечение, а также вера больного в безусловную правильность предписаний лечащего врача. А. Кемпин-

ски писал по этому поводу: «В древней медицине много врачебных воздействий в форме магических масок, ритуальных песен, различного рода обрядов превращали страх, связанный с болезнью, в тревогу, связанную с самим актом лечения. В современной медицине магическая сторона врачебного действия считается шарлатанством, тем не менее настоящая медицинская техника может у больных пробуждать аналогичную реакцию, как и магические практики древних врачей. По-видимому, тогда ... первичный страх, связанный с дисфункцией организма, преобразуется в страх перед властью врачебных знаний, страх с одновременной верой, что именно оттуда может прийти избавление. Это могло бы быть еще одним примером применяемого в медицине метода изгнания зла меньшим злом».

При различных формах врачебного вмешательства степень выраженности страха, конечно же, отличается. Особое воздействие на психику оказывает оперативное вмешательство, неразрывно связанное в массовом сознании с кровью и болью, однозначно запускающими реакцию страха. Особенно сильно выражен страх при экстренных операциях, следующих почти сразу вслед за травмой. В этом случае спокойные, уверенные действия врачей могут успокоить больного и уменьшить тревогу, а грубость, бездушие или неуверенность медицинского персонала, наоборот, усиливают подавленное настроение и страх. Иногда встречающийся в приемном отделении диалог типа: «Куда класть новенького?» — «Положите на то место, где вчера умер больной от сепсиса», может вывести из душевного равновесия даже психически устойчивого пациента.

Говоря о хирургическом вмешательстве и связанной с ним болью, нельзя не затронуть тему наркотического обезболивания. Сейчас кажется невероятным, что еще полторы-две сотни лет назад хирургические операции производились «на живую», без наркоза. Какие страдания испытывали при этом пациенты, какой жуткий страх перед оперативным вмешательством, сейчас можно только догадываться.

Врачи с древности пытались облегчить страдания своих пациентов, применяя с этой целью опий, белладонну, корень мандрагоры, семя конопли и другие наркотические препараты, однако они действовали лишь при слабых болевых раздражениях. При серьезных операциях от них было мало прока. История «настоящего» наркоза начинается с 1800 года, когда английский химик и

физик Хамфри Дэви обнаружил своеобразное действие на организм закиси азота, впоследствии названного «веселящим газом». В 1818 году его ученик Майкл Фарадей открыл усыпляющее действие серного эфира — основного наркотического вещества XIX столетия. Однако эти опыты любознательных физиков многие годы оставались научными курьезами, ибо тогдашние врачи настолько привыкли связывать свою работу с болью и страхом, что даже не помышляли о том, чтобы изменить положение. Наверное, права русская пословица «Своя рубашка ближе к телу», ибо, когда в 1844 году американский дантист Гораций Уэллс понял, что ему нужно удалить больной зуб, он решил, что делать это без обезболивания ему не очень хочется. Уэллс вспомнил про свойство веселящего газа и попросил своего коллегу Джона Риггса «усыпить» его перед этой весьма болезненной процедурой. Так была проведена первая в мире медицинская операция под наркозом, которая значительно уменьшила (но, увы, не свела на нет) страх людей перед креслом стоматолога.

Первое официальное применение эфирного наркоза относится к 16 октября 1846 года, когда Дж. Уоррен провел несложную хирургическую операцию, предварительно усыпив пациента с помощью анестезиолога У. Мортона. В России горячим пропагандистом наркоза стал знаменитый хирург Н.И.Пирогов. Летом 1847 года он впервые в мире применил эфирный наркоз в массовом порядке на театре военных действий в Дагестане при осаде аула Салты. Позже он писал: «Самый утешительный результат эфирования был тот, что операции, проведенные нами в присутствии других раненых, нисколько не устрашали, а напротив того, успокаивали их в собственной участи».

б) Ночные страхи

Для начала, чтобы не настраивать читателя на слишком уж мрачный лад, хочу предложить анекдот.

Врач уточняет у больного:

— Итак, каждую ночь вам снится одно и то же чудовище, которое кричит, бросается на вас, бьет по голове? Ну а утром это страшное видение исчезает?

— Что вы, доктор. Вся беда в том, что утром оно обычно кричит: «Вставай, лежебока! Веди в детский сад ребенка!»

А теперь речь пойдет о настоящих кошмарах. Пример взят из произведения Ги де Мопассана, но позже вы поймете, что в реальности бывают сны не менее сильные:

«Затем я ложусь и жду сна, как ожидают палача. Я с ужасом жду его прихода, сердце у меня колотится, ноги дрожат, и все тело трепещет в жаркой постели до тех пор, пока я вдруг не провалива-юсь в сон, как падают в омут, чтобы утопиться. Я не чувствую, как прежде, приближения этого вероломного сна, который прячется где-то рядом, подстерегает и готов схватить меня за голову, за-крыть мне глаза, уничтожить меня. Я сплю долго, два-три часа, потом какое-то сновидение, нет, кошмар, начинает душить меня.



Н. Пирогов

Я прекрасно чувствую, что лежу и сплю... Я это чувствую и знаю... но чувствую также, что кто-то приближается ко мне, смотрит на меня, трогает меня, вскакивает на кровать, становится коленями мне на грудь, охватывает руками мою шею и сжимает... сжимает ее... изо всех сил, чтобы задушить меня.

Я сопротивляюсь, но связан той страшной немощью, что пара-лизует нас во сне: хочу закричать — и не могу, хочу пошевелить-ся — и не могу; задыхаясь, делаю невероятные усилия, чтобы по-вернуться, сбросить с себя существо, которое давит и душит меня, — и не могу! И внезапно я просыпаюсь, обезумевший, покрытый потом».

Если бы мы могли прочитать этот отрывок из рассказа Мопас-сана «Орля» древним халдеям, несколько тысячелетий назад на-селявших Месопотамию, они бы с пониманием отнеслись к дан-ному сновидению, убежденные, что все это — козни демонов. Они

считали, что ночные кошмары вызываются особыми демонами, которые по ночам вселяются в людей.

В середине XIX столетия доктор Борнер провел серию опытов, которые показали явную связь некоторых кошмарных сновидений с реальными воздействиями на спящего, которые он производил в своих экспериментах. Доктор Борнер подыскивал людей, склонных к кошмарам, и делал над ними опыты. Среди сна он клал им на лицо толстое шерстяное одеяло. Тотчас испытуемый начинал



Халдейский демон ночных кошмаров

делать глубокие и редкие вздохи, испытуемый стонал, но не шевелился, пока, наконец, сильным движением не сбрасывал с себя одеяла и снова успокаивался. После пробуждения человек всегда рассказывал, что ему снился страшный сон — часто это было противное животное, которое вскакивало на грудь спящему и душило его. Один из подвергнутых опыту рассказал Борнеру, что это ужасное животное встречалось в его снах и ранее, но прежде оно медленно влезало ему на грудь, а в последнюю ночь вскочило на него одним прыжком. Очевидно, это соответствовало набрасыванию на лицо одеяла.

Я помню, как много лет назад мне приснился совершенно кошмарный сон, в котором я увидел себя, лежащего на секционном столе в прозекторской. В то время я работал преподавателем анатомии медицинского училища и по роду своей профессиональной деятельности частенько посещал морг — в одиночку или вместе со

студентами. Странность этого сна заключалась в том, что я был в нем одновременно в двух лицах — как преподаватель я видел лежащий на столе готовый к вскрытию труп и одновременно — в качестве трупа находился на столе. Я помню, как прозектор подошел ко мне, запрокинул голову назад и занес нож. Я хотел крикнуть ему, что я живой, только крепко сплю, но, как это водится во сне, не смог этого сделать. Он резко взмахнул лезвием и располосовал мне горло. В этот момент я почувствовал тупую боль на месте разреза и, кажется, удивился — что боль была не такой сильной, как ожидалось. В этот момент я проснулся в холодном поту, в жутком страхе. Только после того как я ощупал шею и убедился, что все в порядке, я немного успокоился.

А на следующий день у меня началась ангина, и я понял, что означал тот сон. Еще за сутки до появления первых признаков болезни в миндалинах начался воспалительный процесс. Но так как интенсивность ощущений была невелика, то днем, когда мозг занят в основном обработкой сигналов из внешней среды (зрение, слух, осязание), слабые болезненные ощущения, идущие от горла, не доходили до сознания. Ночью же эти ощущения от начинающегося тонзиллита дошли до коры больших полушарий и наложились на воспоминания от недавнего посещения морга. Таким образом, очевидно, и возник тот странный коктейль, который так сильно напугал меня накануне. Если бы я вовремя разгадал это сновидение и провел профилактический курс лечения, то избежал бы болезни, а так горло болело в течение целой недели. Ведь согласно наблюдениям некоторых ученых по снам можно предсказывать (чтобы лечить заранее) многие болезни: грипп — за 1—2 дня, воспаление легких — за 3—5, язву — за 1—2 недели, рак — за месяц и более. В этом плане народная примета о том, что сырое мясо и рыба снятся к болезням органов пищеварения, вполне подтверждается учеными, изучавшими сны. Самый полный труд по медицинскому толкованию сновидений в нашей стране принадлежит В.Н. Касаткину, автору монографии «Толкование сновидений».

Согласно его многолетним наблюдениям при заболеваниях желудочно-кишечного тракта в сновидениях часто встречаются неприятные зрительные сцены, связанные с питанием, пищеварением (например, поедание недоброкачественных или несъедобных продуктов, сырой рыбы, мяса, сырого картофеля и т. п.), актом дефекации, повреждением соответствующих отделов желудочно-кишечного тракта или области живота. При остро начинающихся

гастритах и энтероколитах изменения сновидений появляются, обычно, в ночь накануне заболевания. Вот, например, что сообщали его пациенты о содержании своих снов накануне болезни:

«Во время острого гастроэнтероколита я видел подряд два сновидения. В первом я чувствовал, что в горле у меня накапливается слизь, мешающая дышать, старался откашляться, выходило очень много слизистых волокон, но не полностью. Затем я стал руками вытягивать эти волокна из глотки, их очень много, они обрываются, и мне долго не удается освободиться от них. Наконец, вырываю как будто из желудка нечто похожее на гриб неприятного желтоватого цвета, с шероховатым основанием, покрытым желеподобной слизью, по которой ползали бледного цвета пауки и мокрицы. Было брезгливое ощущение. Думал, что, вероятно, начинается рак желудка. При пробуждении было неприятное ощущение в желудке, раздражение в горле, немного тошнило.

В следующем сновидении видел реку с грязной, мутной водой, очень грязный берег, на котором лежало много дохлой рыбы неприятного вида, покрытой слизью. При пробуждении было неприятное ощущение в области живота, подташнивало».

При некоторых острых инфекционных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, например при дизентерии, кошмарные сновидения могут возникать за 2—3 дня до явного проявления болезни.

Так, фельдшер З., заболевший острой дизентерией, в течение двух предыдущих ночей видел неприятные сны. В первую ночь ему приснилась «загрязненная фекалиями квартира, грязная вода желтовато-серого цвета», а в следующую ночь сновидение носило кошмарный характер: «Он участвовал в войне, кажется, с немцами. Его преследовала группа немцев, он от них бежал, прятался в уборной, которая была очень загрязнена фекалиями, сам пытался совершить акт дефекации, но в это время немцы его обнаружили и начали бить — один прикладом по голове, а другой вонзил штык в нижнюю часть живота; кажется, во сне чувствовал боль». В страхе проснулся — была сильная боль внизу живота, хотелось в уборную, болела голова. Больной был направлен в госпиталь, где установлен диагноз острой дизентерии.

Некоторые характерные особенности сновидений имеются и при заболеваниях сердца. Обычно это тревожные сны с элементами страха смерти, нередко — с внезапными пробуждениями.

Больная П., 51 года, три месяца назад похоронившая мужа и перенесшая полмесяца назад микроинфаркт миокарда, рассказы-

вала, что она часто видит кошмарные сновидения. Вот одно из них: «Была на кладбище, сидела на могиле мужа, вдруг из могилы поднялись две костлявые руки и схватили меня: одна за горло, другая впилась в область сердца; чувствовала, как костлявые пальцы впиваются в тело, стало трудно дышать, сильно испугалась, хотела крикнуть «Помогите!» — но долго не могла, наконец, закричала и в страхе проснулась. Было сильное сердцебиение, боль в сердце, спазм в горле».

Обязательным компонентом различных неврозов являются нарушения сна, сон становится поверхностным, прерывистым, с большим количеством ярких, неприятного характера или кошмарных, с чувством сильного страха, сновидений. Например, при неврастении сновидения часто отражают сомнения, тревогу, неудачи, как правило связываясь кошмарными зрительными сценами с той жизненной ситуацией, которая способствовала развитию невроза. Больные неврозами в сновидениях чаще, по сравнению со здоровыми людьми, переживают кинестетические (телесные) ощущения: прикосновения, холод, тепло, боль и т. п.

Так, у больного Н. со слабой нервной системой во время одного из «нервных срывов» по типу неврастении наблюдался такой сон: он со своим старшим братом нашел труп человека-гиганта, погибшего много лет назад. Труп зашит в кожу, лежит на животе. Он вскрывает кожу, под ней скелет коричневого цвета, местами покрыт мышцами. Мертвец оживает и хватает его за правый бок и живот. Н. чувствует неприятное прикосновение к этим местам, в страхе просыпается. Лежит на спине, ощущает боль в области печени и живота, чувство страха остается еще некоторое время после пробуждения.

Особый интерес представляют сновидения больных с опухолями головного мозга. Многие из них отмечают, что в начале заболевания частота сновидений особенно увеличивалась, менялось и их содержание, а затем с ухудшением состояния здоровья сны стали встречаться реже. То же самое происходило после операций по удалению опухоли головного мозга. В тяжелых случаях в первые дни после операции больные не видели снов. По мере улучшения самочувствия начинали появляться и сновидения, вначале кошмарные, а затем — более спокойные.

Больная Б., 25 лет, прооперирована по поводу опухоли головного мозга. Предъявляла жалобы на приступы головных болей, головокружение, потемнение в глазах, слабость и боль в левой руке и ноге, судорожные припадки. Сон был глубоким, но сны ви-

дела часто, обычно неприятные или страшные. Однажды во сне «видела страшных старух, особенно были ужасны их головы, лица. Какие-то мужчины в черных остроконечных капюшонах и плащах сжигали старух на костре, чувствовала запах жженого мяса, костей, меня тоже пытались сжечь, убегала, испугалась и закричала: «Помогите!» В страхе проснулась, болела голова, чувство жара во всем теле. Соседка по палате говорила, что кричала во сне «помогите».

Очень часто отмечаются яркие, кошмарные сновидения при арахноидитах (воспаление оболочек головного мозга). По-видимому, это объясняется тем, что при этих заболеваниях происходит сильное раздражение коры головного мозга, т.е. того отдела, в котором возникают и формируются сновидения.

Больная Б., 28 лет, страдающая арахноидитом правой височной области и редкими судорожными припадками с потерей сознания, жаловалась на частые неприятные сновидения. Так, например, «видела много страшных мужчин, на лицах у них устрашающие маски, они раздеты или полураздеты, но все в черных туфлях, многие с хвостами, ползают на четвереньках. Один из них без рубахи распаривает розги в кипящем котле и бьет мальчика, слышу звуки ударов по телу мальчика, но его не вижу, так как он лежит за кустами». При пробуждении чувствовала разбитость во всем теле, головную боль, жжение лица, небольшую тошноту.

Надо иметь в виду, что кошмарные сновидения, конечно, не обязательно являются следствиями исключительно патологических процессов в человеческом теле, ночные страхи могут иметь и другую природу. Великий психиатр прошлого Зигмунд Фрейд считал сновидения важнейшим проявлением нашего бессознательного, его «голосом», который нам дано услышать и посредством которого мы можем лучше понять себя. Фрейд писал, что «содержание сновидений представлено как бы иероглифами, которые мы должны перевести на язык мыслей». Согласно его концепции, в подсознании накапливаются многие неотреагированные человеческие эмоции и желания (страхи, тревоги, агрессия, причем направленная как на других людей, так и на себя самого). Сновидения для нашей психики — это один из основных способов отреагировать, изжить многие страхи, которые беспокоят человека в настоящем или были актуальны в прошлом, но так и не нашли своего разрешения.

При этом надо помнить, что для бессознательного не существует «прошлого» или «будущего» — все события в наших снах со-

вершаются «здесь» и «сейчас», и эмоции, которые мы переживаем во сне, отличаются свежестью и глубиной. Поэтому с точки зрения Фрейда страшный сон, приснившийся взрослому человеку, может являться отражением психотравмы, полученной еще ребенком много лет назад и не получившей эмоциональной разрядки. Сновидения – это своеобразный «сброс пара», позволяющий сознанию сохранять свою целостность перед лицом возможного разрушения.

Еще один вариант страшных снов – это пугающие нас жизненные ситуации, из которых мы пока не нашли выхода. В этом случае страшные сны означают, что наш мозг ищет выход из сложившейся ситуации, проигрывая самые разные жизненные варианты. К такой ситуации лучше всего подходят слова великого русского физиолога И.М. Сеченова, который утверждал, что «сновидения – это лишь небывалая комбинация бывалых впечатлений».

в) Алкоголь, наркотики и страх

Одной из форм помраченного сознания является *делирий*, который встречается при алкоголизме, токсикоманиях и ряде других заболеваний. На первой стадии делирия страх имеет место преимущественно ночью в виде ярких кошмарных сновидений, после чего утром больной чувствует себя слабым и разбитым. На второй стадии интенсивность сновидений усиливается. На третьей стадии зрительные галлюцинации появляются уже в бодрствующем состоянии, причем больной чаще видит мелких животных: пауков, тараканов, муравьев и т. д. Эмоции при этом могут быть различными – любопытство, недоумение, страх, ужас. Больной или с интересом рассматривает «невесть откуда взявшихся» «чертей» или «паучков», или же пытается прятаться от них или обороняться.

В некоторых случаях галлюцинации приобретают фантастическое содержание – необыкновенные путешествия, войны, сцены мировых катаклизмов, пожаров, массовой гибели людей. Иногда в этом случае больной испытывает необычные ощущения полета или падения с большой высоты.

Помимо делирия, страх и тревога выражены для другого вида помрачения сознания – *онейроидного синдрома*, который встречается, например, при шизофрении. При этом типе расстройства сознания появляются безотчетный страх или предчувствие грозящей беды, например смерти или сумасшествия. Такое состояние может длиться от нескольких часов до нескольких дней.

Массу примеров алкогольных психозов можно найти в специ-

альной литературе, но я ограничусь одним, характерным, взятым из книги Л. Земскова «Преодоление (записки психиатра)»:

«Олег Борисович вылечился и не пил около года, но потом не удержался. Похмельные состояния у него стали протекать еще тяжелее, тоска и тревога усилились, появилось опасение, что кто-то хочет с ним расправиться. Ему слышались какие-то шорохи, кто-то подползает к нему...

— Нина! — крикнул О.Б. жене. — Нина! Мыши! Видишь? Гони их! Они все ближе, уже возле кровати, уже лезут на постель...



Галлюцинации алкоголиков

Он вскочил, прыгнул на подоконник... Больше месяца пролежал в больнице, при выписке врачи предупредили:

— Не пейте. У вас была белая горячка, она может повториться, и вылечить ее будет еще труднее.

О.Б. крепился, в больнице он тогда натерпелся страху. Сначала его почти непрерывно мучили кошмары: громадные мыши с козлиными головами лезли на него со всех сторон, тараканы шевелились у него во рту... А стал поправляться — другие страхи нахлынули на него — он стал бояться больных: ходят вокруг, что-то шепчут, усмехаются. Кто их знает, что у них на уме. «Нет, — твердо решил О.Б., — больше ни грамма спиртного». И полгода не пил, и снова не удержался. И однажды он впал в пьяное буйство, вызвали милицию, О.Б., совершенно озверев, бросился на соседа, ударил его стулом, замахнулся на милиционера... И в колонии однажды ночью его охватил страх. Снова замельтешили повсюду причудливые тени, показались чудища, и вдруг над самым ухом раздался

душераздирающий вопль. О.Б. вскочил, в голове билась леденящая мысль: «Сейчас... вот оно... сейчас начнется...» А чудища, кривляясь, надвигались на него, мокрые щупальца потянулись и обвили горло, полезли за ворот рубахи, стали шарить по всему телу. О.Б. схватил скамейку и стал отбиваться...»

Помимо алкогольного опьянения, другие, еще более сильные наркотики тоже способны вызвать приступы страха. Французский поэт Шарль Бодлер поразительно правдиво показывает призраки



Шарль Бодлер

и ужас наркотического рая в своих замечательных стихах «Цветы зла», написанных еще в первой половине XIX века:

Мне страшные мерещатся миры
За пышными кулисами вселенной,
В бездонной пропасти, полночной мглы черней, –
И раб мечты, бездумно вдохновенной,
Влачу я за собой кусающихся змей!

В поэтических строках звучат чувства чистосердечного раскаяния, покаяния страдальцев-наркоманов:

Безмолвие везде – вверху, внизу, вокруг...
Пространство без конца влечет и ужасает...
На тьме ночей моих Создатель вышивает
Кошмары, полные многообразных мук.
Я часа сна боюсь, как темной, страшной ямы,
Куда и тянет нас и где не видим дна мы.
Сквозь окна все глядит безбрежность бытия, –
И тяжестью ее подавлен роковою,
Нирване мертвой я завидую порой...

7.4.2 Страх врача

Не стоит думать, что страх — эмоция исключительно пациентов. Врачам тоже бывает страшно. Они могут бояться ответственности за свои действия, особенно на первых этапах своей работы. При этом у разных врачебных специальностей существуют свои «специфические» страхи. У врача-инфекциониста — это реальная опасность заразиться от своих пациентов, у хирурга — высочайшая ответственность, связанная с глубоким вмешательством в организм больного и необходимостью порой принимать рискованные решения в условиях дефицита времени.

Вот как, например, доктор М. Гулякин в автобиографической повести «Будет жить!..» рассказывает о своей первой в жизни операции, которую он был вынужден проводить в экстремальной ситуации, когда у одного из десантников не раскрылся парашют.

«Парашют у бойца не раскрылся, но он остался жив, хотя очень сильно пострадал. Предстоящая задача оперирования была по плечу лишь многоопытному хирургу в хорошо оборудованной клинике.

— Кто будет оперировать? — спросила медсестра.

— Вот он, Гулякин, — указал на меня Кириченко и прибавил: — Он у нас хирург.

— Товарищ военврач второго ранга, — растерянно начал я, — здесь такое дело... к тому же мне не приходилось самостоятельно оперировать...

Кириченко заявил строго:

— Не мне же, терапевту, становиться к столу. Оперировать надлежит вам. Не теряйте времени!

Вот так, совершенно неожиданно, свалилось на меня испытание. Рана моего пациента не была огнестрельной, но следы внутреннего кровотечения говорили о том, что надо следовать профессорскому совету.

Сделав рассечение брюшной стенки, убедился в этом — в полости живота оказалось много крови.

Вот написал теперь, много лет спустя, обычные для хирурга слова: «Сделав рассечение брюшной стенки...», но каким необычным и непривычным тогда было для меня это простейшее действие! Я решился на операцию, но мне было не по себе, я пребывал в страшном волнении вот до этого самого первого разреза. Он как бы отделил мое собственное «вчера» от моего неведомого еще «завтра». Скальпель не дрогнул в моей руке, но когда поднес его к

телу человека, показалось, будто на мгновение остановилось мое дыхание и замерло сердце. Р-раз... И все! Первый шаг сделан. Обратной дороги нет. Словно какой-то невидимый движитель включился во мне.

Кириченко, очевидно, тоже понял и мое состояние, и то, какая предстоит работа. Он тихо произнес:

— Спокойно, Миша, соберись. Ты все знаешь, ты сумеешь.



Рис. И. Анчукова

Приступив к операции, известной мне лишь в теоретическом плане, я подумал о том, что общий наркоз все-таки необходим. Вслух высказал свое мнение. Помог Мялковский. Он разыскал эфир и приготовил примитивную маску, с ее помощью удалось усыпить пациента.

Не стану описывать все тонкости и подробности операции. Пришлось выполнить огромное количество всевозможных действий — осушить полость живота, осмотреть селезенку и, перевязав кровоточащие сосуды, удалить ее, предпринять другие меры. Я был собран до предела, находился в полном напряжении, но словно бы и не чувствовал этого. Наконец наложил последний шов и распорядился:

— Необходимо сделать переливание крови.

— Два донора ждут в предоперационной, — сказал Кириченко. — Доставлена и консервированная кровь.

— Хорошо, — заключил я, — но все-таки лучше прямое переливание.

С этим могли справиться фельдшер и медсестра.

— Будет жить! — коротко сказал я и впервые испытал удиви-

тельное состояние — это и сознание исполненного долга, и радость от того, что справился с нелегким делом, а главное, счастье, как может быть по-настоящему счастлив человек, спасший жизнь другому человеку».

У патологоанатомов может встречаться совсем другой род страха. Известный советский психиатр С. Давиденков описал клинический случай наблюдаемого им молодого врача-патологоанатома, который не мог побороть в себе навязчивого страха, что перед ним находится не труп, а живой человек, спящий «летаргическим сном», и только когда на вскрытии извлекалось сердце, он успокаивался.

Особняком стоит страх, которые зачастую испытывают психиатры, входя в большую палату общего отделения, где находятся больные с тяжелыми психическими заболеваниями. По отзывам врачей, чувства, которые охватывают человека, окруженного значительным числом людей с сильными психическими отклонениями, вполне соответствуют страху. В первую очередь, страху перед их непредсказуемостью — ведь любой из них может напасть на врача, прыгнуть, ударить, укусить и пр. Через некоторое время это ощущение ослабевает, но никогда не исчезает полностью.

7.5 СТИХИЙНЫЕ БЕДСТВИЯ, КАТАСТРОФЫ И СТРАХ

Неуправляемая стихия — буря, потоп или наводнение — напоминала людям о периоде хаоса в мироздании. На второй день сотворения мира верхние воды были отделены от нижних вод, и если с Божьего благоволения они опять выходят за отведенные им пределы, то это означает возврат хаоса.

Жан Делюмо

7.5.1 Наводнения

Люди издавна селились возле воды. Вода питала поля, поила домашних животных, давала возможность готовить пищу — в общем, обеспечивала нормальную жизнь. Когда люди стали заселять духами и богами Землю, в первую очередь они создали богов

воды: практически у каждого народа есть свои большие и малые божества, так или иначе связанные с водой: от русалок у славян до грозного Посейдона у греков. И время от времени эти боги проявляли свой грозный нрав, устраивая бури и наводнения.

Леонардо да Винчи так описывал картину потопа: «Вышедшие из берегов реки затопили прилегающие земли вместе с их обитателями. На вершинах холмов в ужасе столпились дикие звери и домашние животные вместе с мужчинами, женщинами и детьми, нашедшими здесь убежище. Поверх затопленных деревень гуляют волны, среди которых виднеются столы, бревна, кровати, лодки и прочее, что можно было использовать как средство спасения. За них цеплялись мужчины и женщины с детьми, стеная и рыдая, преисполненные ужасом перед ураганом, катившим бушующие волны с телами погибших».

Александр Сергеевич Пушкин тоже не обошел эту тему, тем более что Северная столица не раз страдала от наводнений, безжалостно уничтожавших творения человеческих рук. Вспомним «Медного всадника»:

Осада! приступ! злые волны,
Как воры лезут в окна. Челны
С разбега стекла бьют кормой.
Лотки под мокрой пеленой.
Обломки хижин, бревна, кровли,
Товар запасливой торговли,
Пожитки бедной нищеты,
Грозой снесенные мосты,
Гробы с размытого кладбища
Плывут по улицам! Народ
Зрит божий гнев и казни ждет.
Увы! все гибнет: кров и пища!

В старинном журнале более вековой давности – подшивке «Нивы» за 1879 год, мой отец нашел очень яркое описание наводнения, произошедшего в те времена в городе Сегед (Венгрия). Привожу отрывок из этого журналистского очерка с некоторыми сокращениями:

«Ужасен кровавый бой войны, но идет с открытым лицом, он разит открыто, во сто крат ужаснее, страшнее смерть, что подкрадывается в тихий час, ночной час и уносит в темную пучину и мать, и беззащитное дитя! Катастрофа, столь быстро разразившаяся над Сегедом, подготовлялась, по-видимому, уже с давних пор: город лежит непосредственно у слияния рек Тиссы и Мароша и притом ниже точки слияния, от этого ему постоянно грозит опасность под-

вергнуться наводнению, весьма возможному под влиянием напора колоссальной массы воды.

Около девяти часов утра в городе распространился слух о том, что вода прорвала плотину, трудно передать ужас, овладевший населением. Власти, кое-как и на короткое время, успели восстановить порядок и спокойствие. Но то было лишь кажущееся, наружное спокойствие, полное сдержанного отчаяния и страха. Тревогу возбудило известие, что вода, перелившись через плотину, образовала по эту сторону довольно значительный пруд. Пока, однако, еще стоял последний оплот, надежды тысячей людей, но он удержался лишь на несколько часов, отсрочив лишь на краткий миг судьбу, ожидавшую несчастный город! Наконец, вскоре после полуночи, поток, прорвавшийся в 500 шагах к востоку от станции Альфельдской железной дороги, направился, с необыкновенной силой, по прямому направлению к городу — участь Сегеда была решена.

Первая тревога жителей, как выше сказано, была устранена, к тому же было известно, что правительственный комиссар отправил в Пешт депешу, в которой извещал, что считает дело спасения Сегеда обеспеченным, все это успокоило большинство населения, и быстро наступившая катастрофа нашла почти весь город объятым глубоким сном, сигналы замешкались, и когда проснувшиеся жители бросились на улицы — они нашли их уже затопленными. Газ потух, так как газовый завод залило с самого начала. Счастливы были те, кто жил в больших, массивных домах, доставивших им хоть некоторое убежище и защиту от наводнения, счастливы были и те, жилища которых находились в более возвышенных частях города или вдоль плотины реки Тиссы. Но немного было таких. В глубоко лежащих предместьях какая-нибудь одна четверть часа спустя после появления первых волн послышался зловещий шум и треск разрушавшихся домов, пронзительные крики о помощи.

Многие растерялись до того, что спасали ничтожные предметы — одна женщина, например, пробежала несколько миль, унося от преследовавших ее волн два горшка цветов. Нельзя найти слов, чтобы передать ужасные сцены, которыми сопровождалось бедствие. Один богатый адвокат, поместив семейство свое на крышу своего дома, сам занялся на дворе устройством подмостков из столов и разной другой мебели и вещей, но быстро прибывавшая вода не дала ему времени окончить дело: несчастный, успев только крикнуть последнее «прости», исчез в волнах. Чиновник, слу-

живший в правлении Альфельдской железной дороги, влез на дерево, держа в руках своего ребенка, прошла ночь, пришел следующий день – помощи нет, ребенок сорвался из-за затекших рук и утонул. Отца вскоре спасли, но это уже был почти сумасшедший от горя и страха человек.

Утренняя заря осветила ужасную картину опустошения – опустошения, небывалого со времени гибели Геркуланума и Помпеи,



Наводнение в Сегеде 1879 г.

со времени землетрясения в Лиссабоне! Сегед, состоявший из десяти тысяч домов, был почти окончательно разрушен, население, 72 тысячи человек, почти окончательно, совершенно разорено».

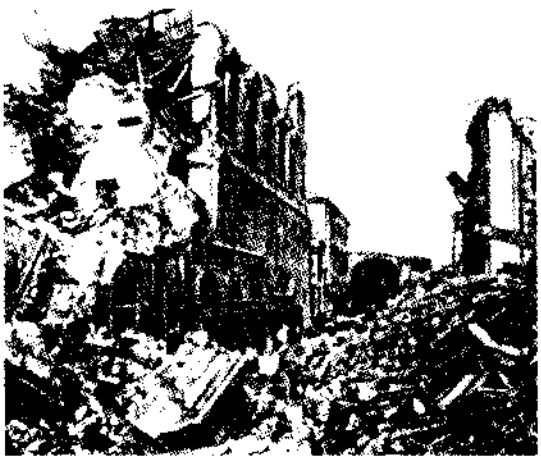
7.5.2 Землетрясения

Земля в сознании людей всегда представлялась символом надежности и незыблемости. Переменчивое небо являло то дождь, то град, то ласковое солнышко, ветер сменялся штилем, но земля была спокойной и неподвижной. Тем больший ужас охватывал людей, когда этот казавшийся незыблемым мировой порядок нарушался во времена землетрясений. Такие события надолго остаются в памяти людей как страшное, непоправимое несчастье.

А.М.Горький так описывает события, происшедшие в итальянском городе Мессине 28 декабря 1928 года: «В пять часов двад-

цать минут земля вздрогнула, ее первая судорога длилась почти десять секунд. Треск и скрип оконных рам, дверей, звон стекол, грохот разрушающихся домов разбудили спящих. Качались стены, падали потолки, посуда, зеркала, изгибался пол, мебель тряслась, двигаясь по комнате, падали шкафы, подпрыгивали столы...

Как бумажный, разрывался потолок, сыпалась штукатурка... В темноте все качалось, падало, с треском проваливаясь в какие-



Землетрясение в Мессине

то вдруг открывшиеся пропасти... Земля глухо гудела, стонала, горбилась под ногами и волновалась, образуя глубокие трещины. Вздрогнув и пошатываясь, здания наклонялись, по их белым стенам, как молнии, змеились трещины, и стены рассыпались, заваливая узкие улицы и людей среди них тяжелыми грудами острых кусков камня... Поднялась к небу волна высотой неизмеримой, закрыла грудью половину неба и согнулась, переломившись, упала на берег и страшной тяжестью своей покрыла трупы, здания, обломки, раздавила, задушила живых и хлынула назад, увлекая с собой все схваченное...»

7.5.3 Морские катастрофы

Теперь перейдем к бедствиям, связанным с мореплаванием. Они могут иметь в основе как природные явления (шторма, цунами, айсберги), так и вредоносную деятельность самого человека (военные действия и диверсии). Начнем с дела рук природы, причем с предыстории.

В 1898 году в Англии вышел в свет фантастический роман малоизвестного тогда писателя Моргана Робертсона под названием «Тщетность», который был вскоре забыт и стал знаменитым только через 14 лет, когда страшная трагедия поразила мир. Сюжет романа был странным и жутким одновременно. По замыслу автора в Англии построили небывалой величины трансатлантический лайнер, которому дали название «Титан». Он считался непотопляемым, самым комфортабельным, роскошным и самым


Гибель „Титаника".

«Титаник»

быстроходным в мире. Право, совершить на нем первое плавание через океан выпало на долю самых богатых людей Старого и Нового света: английских лордов, немецких промышленников, американских финансовых воротил. Две тысячи счастливых, пресыщенных жизнью представителей «сильных мира сего» весело проводили время в ресторанах и танцевальных залах, когда холодной апрельской ночью «Титан» со всего хода врезался в айсберг и затонул.

Спасательных шлюпок на борту гигантского корабля не хватило, и большая часть пассажиров погибла. Им не помогли ни имена, ни связи, ни миллионы. Тщетным оказалось богатство, оно не смогло их спасти в критическую минуту.

Столь мрачный сюжет романа не нашел приверженцев среди англичан, и книга стала пылиться на полках. Но через четырнадцать лет на первой странице лондонской газеты «Таймс» появилось экстренное сообщение: «Небывалое в морских летописях несчастье произошло в Атлантическом океане. Пароход «Титаник» компании «Уайт Стар», выйдя 11 апреля 1912 года в свое первое плавание, столкнулся в айсбергом и затонул. По последним сооб-

щениям, есть основания полагать, что из 2800 человек спаслось менее 700».

Кто-то из репортеров газеты вспомнил про Робертсона. Достали с полки роман и ахнули. Совпало все!!! Название пароходов: вымышленный «Титан», реальный «Титаник». Размеры и устройства почти схожи, у обоих лайнеров по четыре трубы и по три винта. Длина «Титана» 260 метров, «Титаника» — 268 метров. Почти совпадают соответственно и другие данные — водоизмеще-

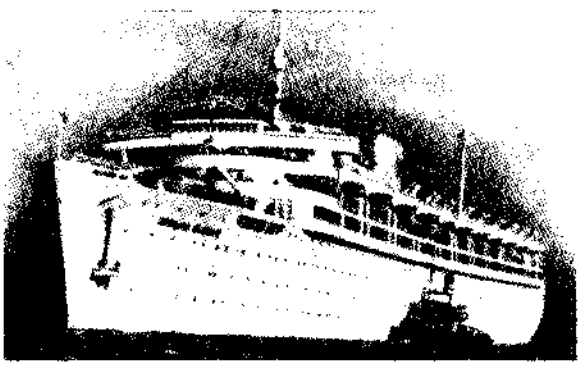


Капитан «Титаника» Смит

ние: 70 тысяч тонн — 66 тысяч тонн. Мощность машины: 50 тысяч л.с. — 55 тысяч л.с. Максимальная скорость: 25 узлов — 25 узлов. И что самое удивительное — причина, место и время катастрофы одни и те же. Как на «Титанике», так и на «Титане» находились миллионеры и представители высшего общества: на обоих судах не хватило шлюпок и спасательных жилетов. Газеты называли Моргана Робертсона мрачным гением, оракулом, ясновидцем. В его адрес шли сотни горьких писем от вдов и сирот тех, кто погиб на лайнере. Роман «Тщетность» был предан проклятию и никогда больше не издавался, а само слово «Титаник» стало символом величайшей катастрофы, небывалого бедствия на море.

Этот корабль был не только самым большим судном в мире, но и самым богатым по устройству и отделке внутренних помещений. Огромный обеденный салон для пассажиров первого класса по высоте охватывал три палубы. На пароходе были сделаны зимние сады, огромные вестибюли дворцового стиля, вычурные, как в

замках королей, камины, широкие лестничные проходы, отделанные дубом и орехом, великолепные балюстрады с причудливыми элементами чугунных узоров. Компания «Уайт Стар» оборудовала на своем чудо-корабле поле для игры в гольф, теннисный корт, турецкие бани, игорный зал. И тем более страшным для пассажиров лайнера был миг отрезвления, когда они осознали, что эта роскошь бесполезна, а «непотопляемый» корабль медленно, но верно погружается в ледяные воды Атлантики.



Потопленный лайнер

В истории морских катастроф есть и более трагическая (по числу жертв) страница, когда на морское дно отправились почти восемь тысяч пассажиров. По этому поводу Гитлер объявил трехдневный траур, а имя его виновника — капитана 3-го ранга А.И. Маринеско — внес в список личных врагов и главных врагов Германии. Под первым номером в этом списке числился Сталин, под вторым — Рузвельт, а неизвестный дотоле командир подводной лодки «С-13» занял почетное двадцать шестое место. Удачный торпедный залп по кораблю «Вильгельм Густлоф» отправил 30 января 1945 года на дно несколько тысяч немецких моряков, возвращавшихся на свои базы после отдыха. После этой катастрофы десятки подводных лодок врага так и остались стоять в гаванях, не дождавшись своих матросов.

К сожалению, на Родине не смогли оценить подвиг А. Маринеско. Он не стал национальным героем, хотя этот офицер нанес самый сильный урон фашистской Германии, чем кто-либо за всю историю войны.

А вот как описывает эту трагедию «оказавшийся по другую сторону баррикад», чудом спасшийся немецкий моряк Гейнц Шен. Услышав первый взрыв, он, так и не успевший опрокинуть очеред-

ную рюмку коньяка, опрометью бросился на палубу. Два новых толчка, сотрясших лайнер, ударили Шена о переборку и сбросили вниз, в кромешную тьму. Придя в себя, он включил карманный фонарик и снова ринулся к трапу, ведущему на шлюпочную палубу. А там творилось что-то невообразимое. Охваченные страхом люди боролись за каждую ступеньку трапа, ведущую к шлюпкам, а значит, и к спасению. Еще несколько часов назад солидные, респектабельные, вежливо раскланивающиеся друг с другом, пасса-



Маринеско

жиры били друг друга по головам и плечам, с животным воем и хрипом ползли по распластанным внизу живым и мертвым телам. Тех, которые успевали вырваться вперед, обезумевшие от страха пассажиры стаскивали снова вниз.

Душераздирающие крики раздавались то там, то тут.

— Разорвано дно в носовой части!

— Взрыв в плавательном бассейне!

— Спасайтесь, тонем!

Отовсюду доносились вой, брань, звуки ударов.

«И это люди?! — ожесточенно работая кулаками, думал Гейнц Шен. — Разве это люди? Обыкновенные животные в диком страхе».

Когда он пробился к шлюпке, увидел, что там ворочался клубок борющихся тел, Шен, не раздумывая, взмахнул руками и бросился в кипящие волны...Там уже мелькали сотни голов. Сотни рук хватались за обломки шлюпок и рангоута, за перевернувшиеся плотики и бесхозные спасательные пояса. Хватались и держались из последних сил, пока еще могли слушаться скрюченные от холода пальцы. Стараясь не потерять в ледяной воде сознания, моряк

продержался до подхода кораблей охранения. Но не всем так повезло: из более чем восьми тысяч человек, находившихся на его борту, удалось спасти только 988. В отличие от «Титаника» «Вильгельм Густлоф» продержался на воде всего лишь 15 минут, поэтому и число жертв на нем оказалось почти в четыре раза большим!

7.5.4 Стихия толпы

В истории России есть две «памятные» даты, связанные с безумной давкой и стоившие жизни не одной тысяче человек: это «ходынская катастрофа» и похороны Сталина. Известный русский политический деятель С.Ю.Витте писал в своих воспоминаниях по поводу первого из них: «Николай II вступил на престол после смерти своего отца Александра III 21 октября 1894 года. Торжественное вступление на престол — коронация —по установленному обычаю происходит через два года. Намеченные народные гуляния и раздача подарков в честь коронации Николая II должны были происходить на Ходынском поле в Москве (сейчас территория Центрального аэродрома им. М.В.Фрунзе на Ленинградском проспекте). На поле были выстроены балаганы, палатки, эстрады с очень узкими проходами между ними. К тому же вокруг были плохо засыпаны ямы и рвы. За ночь с 17 на 18 мая 1896 года на Ходынке собралось свыше 500 000 человек. Раздача подарков началась на исходе 6 часов утра 18 мая. Подарок состоял из сайки и узелка, в котором были завязаны колбаса, пряник, сласти, эмалированная кружка и программа увеселений. Когда открылись палатки и начали раздавать подарки, началась ужасная давка, сотни человек со стоном падали, и толпа двигалась по упавшим, таща за собой умерших и задавленных. Общее число лиц, получивших 18 мая повреждения во время народного гуляния на Ходынском поле, по собранным при следствии сведениях, достигло 2690 человек, из коих умерших 1389».

А вот как описывал ходынскую трагедию А.М.Горький в романе «Жизнь Клима Самгина»: «Огромный, пестрый город гудел, ревел, непрерывно звонили сотни колоколов, сухо и дробно стучали колеса экипажей по шишковатым мостовым, все звуки сливались в один, органный, мощный. Черная сеть птиц шумно трепетала над городом, но ни одна из них не летела в сторону Ходынки. Там, далеко, на огромном поле, под грязноватой шапкой тумана, утвердилась плотно спрессованная, икряная масса людей. Она казалась единым телом, и, только очень сильно напрягая зрение,

можно было различить чуть заметные колебания икринок; иногда над ними как будто нечто вспухало, но быстро тонуло в их вязкой густоте. Оттуда на крышу тоже притекал шум, но — не ликующий шум города, а какой-то зимний, как вой метели, он плыл медленно, непрерывно, но легко тонул в звоне, грохоте и реве.

...Он различал, что под тяжестью толпы земля волнообразно зыблется, шарики голов подпрыгивают, точно зерна кофе на горячей сковородке; в этих судорогах было что-то жуткое, а шум постепенно становился похожим на заунывное, но грозное пение неисчислимого хора. Представилось, что, если эта масса внезапно хлынет в город, — улицы не смогут вместить напора темных потоков людей, люди опрокинут дома, растопчут их руины в пыль, сметут весь город, как щетка сметает сор».

И, наконец, последнее свидетельство — на этот раз очевидца и участника «гуляния» на Ходынке журналиста Владимира Гиляровского, который выбрался оттуда живым только благодаря мощи своих мышц:

«...А там, впереди, около будок, вой ужаса: к глиняной, вертикальной стене обрыва выше роста человека прижали тех, кто первый устремился к будкам. Прижали, а толпа сзади все плотнее и плотнее набивала ров, который образовал сплошную, спрессованную массу воющих людей.

Кое-где выталкивали наверх детей, и они ползли по головам и плечам народа на простор. Остальные были неподвижны: колыхались все вместе, отдельных движений нет. Иного вдруг поднимет толпой, плечи видно, значит, ноги его на весу, не касаются земли...

Вот она, смерть неминучая! Ни ветерка. Над нами стоял полог зловонных испарений. Дышать нечем. Рассвело. Синие потные лица, глаза умирающие, открытые рты ловят воздух. Стоящий возле меня, через одного, высокий благообразный старик уже давно не дышал: он задохся молча, умер без звука, и похолодевший труп его колыхался с нами. Страшный рев вдали: «Дают!... Давай, дают!» — и опять повторяется вопль: «Ой, убили, ой, смерть пришла!..»

Десяток конных казаков разгонял налезавших сзади, прекращая доступ новым, прибывавшим с этой стороны. Это понял народ и двинулся назад, спасая свою жизнь. Я бросился среди убегавших, которым было уже не до кружки и не до подарка, и, вырвавшись, упал на землю. Я рвал траву и ел, это утоляло жажду, и я забылся. Когда пришел в себя, почувствовал, что лежу на камне».

Вторая «черная» страница в русской истории — это похороны Сталина. Кажется символическим, что тиран, уничтоживший за свою жизнь миллионы людей, и после своей смерти утащил «на тот свет» несколько тысяч — сколько точно, мы не узнаем никогда, так как в те годы подобные сведения составляли государственную тайну. 5 марта 1953 года Сталин умер, его положили в Колонном зале, и многотысячные толпы скорбящих вышли на улицы, чтобы проститься с вождем. Многолетняя пропаганда сделала свое дело: им казалось, что жизнь в одночасье рухнула и страна осиротела. Из многих городов шли сотни поездов с людьми, которые хотели проститься со Сталиным, и эта масса впрессовывалась в московские улицы.

Писатель П.Проскурин от лица литературного героя так описывает похороны Сталина в романе «Имя твое»:

«Он почувствовал на плече у себя тяжесть и не в состоянии был выпростать зажатых рук, лишь с отвращением повел в сторону головой, пытаясь хоть немного отодвинуть от себя постороннюю, неприятную для себя тяжесть, но ничего не получилось. Насколько можно было, он повернул голову, скосил глаза и похолодел: теперь он не только увидел, но и всем телом почувствовал, что рядом с ним движется женщина, вероятно, уже давно потерявшая сознание. Брюханов понял это сразу, инстинктивно, общее движение не выпускало ее и каким-то образом прибило ее к нему, Брюханову, и она теперь нижней частью лица давила ему на плечо. Брюханов четко видел ее застывшие, почти спокойные губы, и только в неестественно высоком изломе бровей, в полуоткрытых глазах застыли крик и страдание. Он беспомощно огляделся, пытаясь сообразить, что можно сделать, но мог только пошевелить головой, а голоса его не услышали бы и самые ближайшие соседи. Однако раз и другой хрипло окликнул женщину, даже пытался выпростать руку, чтобы поддержать ей голову, но тут же плечо ему свело мучительной судорогой, он поглубже, сквозь стиснутые зубы, втянул в себя воздух, едкий густой пот разъедал глаза — сейчас, чтобы не вызвать взрыва смятения, нужно было молчать, и он продолжал некоторое время двигаться молча.

От нестерпимого ощущения удушья, тесноты, от невозможности хоть чем-нибудь помочь женщине, от желания хоть как-то отделиться от нее он едва сдерживался, особенно когда пришедшие в совершеннейший беспорядок волосы женщины касались его лица, и изо всей силы старался отстраниться, насколько это было

возможно. Еще и еще раз попытавшись отодвинуться, неловко скосив глаза, вдруг увидел перед собой мертвую усмешку Сталина и его полуоткрытые, пустые глаза...

«Нужно выдержать, – приказал он себе, повторяя это бессчетно, как молитву, как заклинание, – нужно выдержать, нужно выдержать», – говорил он себе, и это помогло, вместо усталости, удушья и озлобления, какого-то животного, непередаваемого ужаса перед свершившимся и своим полным бессилием что-либо



Похороны Сталина

изменить пришли спокойствие, уверенность, уверенность, что он выдержит, должен выдержать, «Да, мы идем, все идем, – думал он, – одно течение, одна бесконечная волна. И самое главное идти, идти не останавливаясь...»

Этим отрывком я хочу закончить книгу о страхе. Мысли героя последнего повествования достаточно символичны. В любой жуткой обстановке человек должен оставаться человеком, он не должен позволять животному началу взять верх над разумом. И второе: никогда нельзя терять надежду, так как уверенность в благоприятном исходе дела, безусловно, помогает выжить.

Моя книга была посвящена далеко не самому приятному чувству в нашей жизни, но, к сожалению, страх в той или иной мере постоянно присутствует в ней, мешая в полной мере наслаждаться жизнью, заниматься творчеством, любить и чувствовать себя свободным человеком. Многие страхи тянутся за нами из детства, некоторые, не замечая этого, мы выращиваем сами. У нас есть только один путь, чтобы избавиться от наших страхов: не отводить от них стыдливо глаза, не заталкивать поглубже в мягкий сумрак подсознания (они все равно будут всплывать во сне, заставляя

сердце учащенно биться), а быть честным перед самим собой. Да, с одной стороны, страхи охраняют нас от возможных бед, но, с другой, они ограничивают нашу свободу, не дают нам достичь тех вершин, которых мы достойны. Зигмунд Фрейд писал: «Мы ищем определенного понимания, указывающего сущность страха, альтернативы: или — или, отличающей истину от заблуждения, но это трудно найти». Это высказывание не означает, что понимание сущности страха невозможно, оно лишь настраивает нас на длительную, упорную работу над собой.

Страх и Любовь — два самых мощных вектора жизни, заставляющих нас совершать те или иные поступки. Разобраться в механизмах их работы — значит лучше понять себя, свои сильные и слабые стороны, оценить, чего ты стоишь и на что в этой жизни можешь рассчитывать.

В заключение я хочу пожелать читателям этой книги лучшего осознания темных сторон своей души, с тем чтобы их жизнь в результате стала светлее.

2 февраля 2002 г. *АВТОР*

ТЕСТЫ НА СТРАХ И ТРЕВОГУ

1. Шкала самооценки личностной тревожности по Спилбергеру.

Инструкция. Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№№	Предложения	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	Я испытываю удовлетворение	1	2	3	4
2	Я быстро устаю	1	2	3	4
3	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5	Бывает, что я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение	1	2	3	4
6	Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Ожидание трудностей очень тревожит меня	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я принимаю все близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом не могу о них забыть	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.	1	2	3	4

Подсчет количества балов производится следующим образом. Из суммы ответов на вопросы 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20 вычитается сумма ответов на вопросы 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19. К полученной разности прибавляется число 35.

Суммарный результат по шкале Спилбергера показывает : до 34 баллов – низкий уровень тревожности; от 35 до 55 баллов – средний уровень тревожности; от 56 до 65 баллов – повышенный уровень тревожности, свыше 65 баллов – высокий уровень тревожности. *Средний уровень личностной тревожности в популяции здоровых испытуемых составлял 46+4 балла.*

2. Шкала самооценки ситуативной (реактивной) тревожности по Спилбергеру.

Этот тест определяет степень тревоги, которую испытывает человек в какой-то конкретной ситуации. Соответственно, в отличие от показателя личностной тревожности Спилбергера (которая является более-менее постоянной для конкретного человека), этот показатель варьирует при различных обстоятельствах.

Инструкция. Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Предложения	Нет, это совсем не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4

15. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

Ситуативная (или реактивная) тревожность измеряется набором из 20 суждений (10 из них характеризуют наличие эмоций напряженности, беспокойства, озабоченности, а 10 — отсутствие тревожности).

Оценка состояния тревожности производится следующим образом : к сумме баллов по вопросам №№ 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 прибавляется число 50, а затем из полученного числа вычитается сумма баллов по вопросам №№ 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Итоговый показатель меньше 30 баллов указывает на наличие низкого уровня состояния тревожности, 30 — 50 баллов — среднего, от 51 до 70 баллов — высокого, а свыше 70 баллов — сверхвысокого уровня тревожности (требующего психологической коррекции).

Средние показатели по здоровым испытуемым в отсутствие выраженных стрессоров — 46+4 балла, у больных с соматическими заболеваниями этот показатель составляет 53+5 баллов, у больных с неврозами — 58+6 баллов.

Во время эмоционального переживания значимых для человека событий уровень ситуативной тревожности значительно повышается. Так, у студентов перед экзаменом средний уровень тревожности составлял 56+5 баллов (во время обычных занятий — 40+3 балла).

3. Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности, предназначенный для обследования здоровых лиц.

Инструкция: Внимательно прочитайте вопросы. При положительном ответе на вопрос попытайтесь оценить интенсивность возникающей эмоции по 10-балльной шкале, крестиком отметив справа от вопроса интенсивность переживаний того или иного страха. Если вы совсем не испытываете данного страха, поставьте крестик на цифре «1».

1. Можно ли сказать, что некоторые животные (например, пауки, змеи) вызывают у Вас беспокойство? 1-2-3-4-5-6-7-8-9- 10

2. Боитесь ли Вы темноты? 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

3. Беспокоит ли Вас возможность болезненных изменений в Вашем психическом состоянии? 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

4. Насколько сильно Вас беспокоит возможность болезни близких людей? 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

5. Боитесь ли Вы оказаться жертвой преступного нападения на городских улицах? 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

6. Испытываете ли Вы неприятные ощущения (учащение дыхания, сердцебиения и пр.) во время вызова на «ковер» к начальству? 1-2-3-4-5-6-7-8-9- 10

7. Страшат ли Вас возможные изменения в личной жизни (ухудшение взаимоотношений с близким человеком, неверность супруга, развод и т. п.), которые могут произойти в будущем? 1-2-3-4-5-6-7- 8-9- 10

8. Знаком ли Вам страх ответственности (принятия ответственных решений)? 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

9. Пугает ли Вас перспектива неизбежной старости? 1-2-3-4-5-6-7-8-9- 10

10. Возникает ли у Вас чувство страха при нарушении ритма сердца или болевых ощущениях в нем ? 1-2-3-4-5-6-7-8-9- 10

11. Насколько Вас страшит перспектива бедности? 1-2-3-4-5-6-7-8-9- 10

12. Пугает ли Вас неопределенность будущего ? 1-2-3-4-5-6-7-8-9- 10

13. Насколько высоко Вы можете оценить свой страх, который испытываете, когда идете на экзамен? 1-2-3-4-5-6-7-8-9- 10

14. Тревожит ли Вас возможность войны ? 1-2-3-4-5-6-7-8- 9- 10

15. Часто ли посещает Вас страх смерти? 1-2-3-4-5-6-7-8-9- 10

16. Возникают ли у Вас неприятные ощущения, когда Вы находитесь в замкнутых пространствах (лифт, закрытая комната)? 1-2-3-4-5-6-7-8-9- 10

17.Боитесь ли Вы высоты? 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

18. Боитесь ли Вы глубины? 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

19. Боитесь ли Вы, что в случае болезни близких людей в Вашей жизни произойдут неблагоприятные изменения? 1-2-3-4-5-6-7-8-9- 10

20. Испытываете ли Вы повторяющийся страх заболеть каким-либо заболеванием? 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

21. Испытываете ли Вы какие-либо страхи, связанные с половой функцией? 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

22. Насколько Вам знаком страх самоубийства? 1-2-3-4-5-6-7-8-9- 10

23. Испытываете ли Вы страх перед публичными выступлениями? 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

24. Посещает ли Вас чувство тревоги из-за агрессивного поведения по отношению к своим близким (желания избить, нанести повреждения, убить и т. п.)? 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

После выполнения теста сложите все 24 цифры, полученные по каждому страху, и Вы получите интегральный показатель страха. У мужчин средний интегральный показатель страха −77,9+4,7 баллов, у женщин − 104,0+2,5 балла.

Вы можете сравнить выраженность Ваших отдельных страхов с аналогичными средними показателями по опроснику ИСАС в группе здоровых испытуемых (18−25 лет).

№	Содержание страха	Среднее значение
1	страх пауков и змей	5
2	страх темноты	3
3	страх сумасшествия	4
4	страх болезни близких	8
5	страх преступности	5
6	страх начальства	5
7	страх изменений в личной жизни	5
8	страх ответственности	4
9	страх старости	4
10	страх за сердце	5
11	страх бедности	5
12	страх перед будущим	5
13	страх перед экзаменами	5
14	страх войны	6
15	страх смерти	3
16	боязнь замкнутых пространств	3
17	страх высоты	4

18	страх глубины	4
19	страх перед негативными последствиями болезней близких людей	6
20	страх заболеть каким-либо заболеванием	4
21	страхи, связанные с половой функцией	3
22	страх самоубийства	2
23	страх перед публичными выступлениями	4
24	страх агрессии по отношению к близким	3

АФОРИЗМЫ, ВЫСКАЗЫВАНИЯ И ПОСЛОВИЦЫ НА ТЕМУ СТРАХА

БДИТЕЛЬНОСТЬ

Постоянная бдительность — такова цена свободы.
Т. Джефферсон

БЕЗОПАСНОСТЬ

Ощущение полной безопасности наиболее опасно.
И.Шевелев

В наибольшей безопасности тот, кто начеку, даже когда нет опасности.
Сайрус

БЕССТРАШИЕ

Бесстрашие — это необычайная сила души, возносящая ее над замешательством, тревогой и смятением, порождаемыми встречей с серьезной опасностью.
Ф.Ларошфуко

Бесстрашие — это глаза человеческого благородства. Бесстрашный человек видит добро и зло не только глазами, но и сердцем.
В.А. Сухомлинский

БЛАГОРАЗУМИЕ

Благоразумие бывает двух родов: общепринятое и возвышенное. Первое — это благоразумие крота, второе — благоразумие орла, и состоит оно в том, что человек смело следует своей натуре и, не ведая страха, принимает все сопряженные с этим невыгоды и неудобства.
Н. Шамфор

БОЛЬ

Боль, которую ждешь, всегда кажется сильнее неожиданной.
В.Брусков

БОЯЗНЬ

Кто сам за себя не боится, за того боязно.
Сомалийская пословица

Мужик не боится креста, а боится перста.
Русская пословица

Вор — что заяц: и тени своей боится.
Русская пословица

Пострадавший от огня ребенок боится его всегда.
Латинская пословица

Волка бояться — в лес не ходить.
Русская поговорка

Что бы там ни было, а я боюсь данайцев, даже и дары приносящих.
Вергилий

Нелепо бояться того, чего нельзя избежать.
Публилий Сир

Дети нередко боятся темноты, а мы нередко пугаемся света.
Лукреций

Я лучше отдам свою жизнь, чем буду бояться потерять ее.
Л.Джонсон

Некоторые люди так боятся умереть, что просто не начинают жить.
Ван Дайк

Единственное, чего следует бояться, — это самого страха.
Ф.Рузвельт

Человек, боящийся страданий, уже страдает от своего страха.
М.Монтень

Однажды укушенный — вдвойне пуглив.
Пословица

Кто слишком боится ненависти, тот не умеет управлять.
Сенека

ВЫДЕРЖКА

Выдержка — это самообладание перед лицом опасности.
Платон

Если у вас трясутся руки пред экзаменом по каллиграфии, то вам не стоит пытаться копировать почерк древних мастеров — лучше попробуйте перенять их дух.

Ши Юй

ГЕРОИЗМ

Мы не можем все быть героями, потому что должен же кто-то сидеть на тротуаре и хлопать в ладоши, когда герои проходят мимо.

Роджерс

Героизм — это добрая воля к абсолютной самопогибели.

Ф. Ницше

Герой не храбрей обычного человека, но сохраняет храбрость на пять минут дольше.

Ралф Эмерсон

Героизм — это род смерти, а не образ жизни.

Габриэль Лауб

Нет героев без зрителей.

Андре Мальро

Подвергаться смерти для того, чтобы жить в истории, — значит заплатить жизнь за каплю чернил.

Аксель Оксеншерна

В жизни всегда есть место подвигу. Надо только быть подальше от этого места.

Геннадий Степаненко

Герои нужны в минуту опасности, в остальное время герои опасны.

Габриэль Лауб

Когда уходят герои, на арену выходят клоуны.

Генрих Гейне

ДОБЛЕСТЬ

Доблесть жаждет опасности.

Сенека

Все, что мы называем героической доблестью и чем восхищаемся как величием духа, есть не что иное, как спокойная и твердо обоснованная гордость и самоуважение.

Д.Юм

Высшая доблесть состоит в том, чтобы и в одиночестве совершать то, на что люди обычно отваживаются лишь в присутствии многих свидетелей.

Ф.Ларошфуко

Бедствие — пробный камень доблести.

Сенека

ЖЕРТВА

Если вы начинаете с самопожертвования ради тех, кого любите, то закончите ненавистью к тем, кому принесли себя в жертву.

Джордж Бернард Шоу

Неумение себя защитить не принимай за готовность собой пожертвовать.

Григорий Ландау

ЖЕСТОКОСТЬ

Есть много жестоких людей, которые лишь чересчур трусливы для жестокости.

Ф. Ницше

Жестокость, как всякое зло, не нуждается в мотивации; ей нужен лишь повод.

Джордж Элиот

Жажда наслаждений делает жестоким.

Пьер Буаст

Трусость — мать жестокости.

Мишель Монтень

ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

Человек, страдающий страхом высоты, может поселиться на ранчо или полуподвальном этаже. Тот, кто боится летать самолетом, может ездить поездом; тот, кто боится змей, поселяется в большом городе; боящийся темноты засыпает под светом ночника. Но как быть тем, кто боится людей?

Филип Зимбардо

ИСПУГ

Пугливее вора никого нет.

Сомалийская пословица

Молнии, поражающие одного, пугают многих.

Латинская пословица

Испуг – это внезапно возникающий страх, от которого теряют присутствие духа.

И. Кант

МАЛОДУШИЕ

Бездушные и малодушные – потенциальные рекруты порока.

И.Шевелев

Малодушие есть сомнение в возможности достижения своих целей.

Т. Гоббс

Возмущение непреоборимым злом и покорность злу, с которым можно совладать, есть малодушие. Что можно сказать о человеке, который негодует на плохую погоду и покорно сносит оскорбление?

А. Ривароль

Самый презренный вид малодушия – это жалость к самому себе.

Марк Аврелий

МУЖЕСТВО

Раны чаще отнимают мужество, нежели жизнь.

В.Брусков

Мужество – стойкость в исполнении должного.

Платон

Лучшая опора в несчастье не разум, а мужество.

Вовенарг

Мужество – умиротворенность души в отношении вещей, представляющихся на основе верного рассуждения ужасными и дерзновенными.

Платон

Мужество – это мера страха и отваги.

Аристотель.

Все жизненные правила следует черпать только в мужестве.

Вовенарг

Мужество – это сила слабых.

Ф. Фенелон

Страх перед своим низким и недостойным проступком есть мужество.

Б. Джонсон

Мужество есть твердость в истине.

Антоний

В мужестве два главных проявления: презрение к смерти и презрение к боли.

Цицерон

Мужество без благоразумия – только особый вид трусости.

Сенека

Высшее испытание мужества – потерпеть поражение и не пасть духом.

Р.Г. Ингерсолл

Много мужества надо, чтобы победить, но еще больше, чтобы попросить прощения.

И.Шевелев

Мужественный может погибнуть, но не отступить.

Латинская пословица

Кто мужественно переносит горе, тот потом добивается счастья.

Плавт

Истина – единственный источник мужества.

Агни-йога

Мужествен не только тот, кто побеждает врагов, но и тот, кто господствует над своими удовольствиями.

Демокрит

Мужествен тот, кто осмысленно устремляется ради добра в опасность, умеряя свой страх.

Аристотель

Не тот мужествен, кто лезет на опасность, не чувствуя страха, а тот, кто может подавить самый сильный страх и думать об опасности, не подчиняясь страху.

К.Д. Ушинский

Мужествен тот, кто знает страх, но побеждает его, кто видит бездну, но с гордостью смотрит в нее.

Ф. Ницше

Мужественный человек обыкновенно страдает не жалуясь; человек же слабый жалуется не страдая.

П. Буаст

У мужества немало разновидностей: мужество в борьбе с невзгодами, иными словами, терпение; воинское мужество, то есть храбрость; мужество в замыслах, то есть предприимчивость; гор-

дое и беззаветное мужество, то есть отвага; мужество в борьбе с несправедливостью, иными словами, твердость, мужество в борьбе с пороками, иными словами, непреклонность; мужество, идущее от разума, от склада характера и т. д.

Вовенарг

Там, где все прочие условия равны, победителем выходит более мужественный.

Плутарх

Против напора судьбы служит щитом мужество, боязливых можно считать безоружными, чем больше страха, тем больше опасности; бегущих теснит, лежащих топчет, стоящих не может растоптать...

Петрарка

Люди способны вынести почти все, что угодно, если у них нет выбора. Мужество — когда у вас есть выбор.

Терри Андерсон

ОПАСНОСТЬ

Опасность — опьянение, которое отрезвляет.

А. Доде

Робкий человек дрожит в ожидании опасности, трусливый — когда она рядом, а храбрый — когда она минует.

Жан Поль

Самый опасный человек — трус. Бойся того, кто боится других.

К.Л. Берне

Нет человека опаснее того, кто хорошо действует, но плохо мыслит.

П. Валери

Слишком большая осведомленность вредна. Если бы человек знал обо всех опасностях, которые ему угрожают, он бы сошел с ума.

И.Шевелев

Житейская мудрость — это понимание того, что большинство опасностей, ожидание которых является источником волнений, не реализуется.

И.Шевелев

Часто, желая предотвратить маловероятную опасность, мы сами навлекаем на себя опасность реальную.

И.Шевелев

Чувство страха и чувство опасности относится к разным сферам. Первое — к сфере инстинктов. Второе — к сфере рассудка. Первое надо подавлять, второе — развивать.

И.Шевелев

Опасен больше не тот, кто вредит другим, а тот, кто вредит самому себе.

И.Шевелев

Никогда опасность не преодолевается без опасности.

Публилий Сир

Самая страшная есть скрытая опасность!

Публилий Сир

Опасно чувствовать себя безопасно в опасности.

Латинская пословица

Везде, где есть жизнь, есть и опасность.

Эмерсон

Само по себе ожидание надвигающейся беды приводило многих к ситуации серьезнейшей опасности.

Лукан

В этом мире всегда есть опасность для тех, кто ее боится.

Б.Шоу

Самое опасное, что можно сделать в этом мире, это попытаться перепрыгнуть пропасть в два прыжка.

Джордж

Человек, убегающий от опасности, подвергается ей больше, чем тот, кто спокойно сидит на месте.

Неру

ОСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ

Чрезмерная осмотрительность не менее пагубна, чем ее противоположность: мало проку от людей тому, кто вечно боится, как бы его не надули.

Вовенарг

ОСТОРОЖНОСТЬ

Береженого бог бережет.

Русская пословица

Осторожного человека и слон не убьет.

Сомалийская пословица

Меж осторожностью и трусостью — зыбкая граница. Осторожность — страх в пределах разума, трусость — инстинктивный страх.
И.Шевелев

Настороженность — целенаправленная осторожность.
И.Шевелев

Берегись тихого пса и спокойной воды.
Латинская пословица

Я не люблю этих холодных, аккуратных, совершенных людей, которые, чтобы не сказать неправильно, вообще ничего не говорят, а чтобы не совершить неправильного поступка, вообще ничего не делают.
Бичер

Осторожность — это принцип, придерживаясь которого Вы обретаете безопасность, но редко счастье.
С.Джонсон

Осторожность — лучшая часть доблести.
Пословица

Хорошо учиться осторожности на ошибках других.
Сайрус

Осторожность — хорошая вещь, но даже черепаха не сделает ни одного шага, если не высунет голову из панциря.
NN

ОТВАГА

Люди охотно копируют одежду и манеру поведения знаменитостей, но мало кто готов перенимать их решимость и отвагу, которые те проявили в борьбе с судьбой.
Гвидо дель Рей

Отвага — неустрашимость перед лицом наступившего зла.
Платон

Порой отвага вырастает из страха.
Дж.Байрон

Отвага — это трусость храбреца.
П. Буаст

Когда подумаешь, что есть настолько смелые мужчины, что смотрят в лицо женщины, подходят к ней, жмут ей руку и без ужаса говорят: «Хотите выйти за меня, быть моей женой?» — то нельзя не удивляться тому, до чего доходит человеческая отвага.
М.Стендаль

Чрезмерная отважность становится дерзостью, чрезмерная осмотрительность — трусостью.

М.Стендаль

Фортуна дружит с отважными.

Драйден

Тот, кто отваживается на смелые поступки, порой рискует упасть.

Смоллетт

Нет в мире ничего отважнее глупости.

Менандр

Отвага больше познается в малом, чем в великом.

М. Монтень

Предел отваги — твердость духа перед лицом неизбежной смерти.

Л. Вовенарг

ОТЧАЯНИЕ

Отчаяние — это страх без надежды.

Р. Декарт

Если страдание столь велико, что смерть становится надеждой, то отчаяние есть отсутствие надежды на смерть.

С. Кьеркегор

Отчаяние — это место, где встречаются друг с другом, равно беспомощные, запальчивость подло-трусливого эгоизма и мужество упрямо-горделивого ума.

А. Камю

Отчаяние — есть ад в душе, прежде низведения души в ад.

Иоанн Златоуст

Отчаяние довершает не только наши неудачи, но и нашу слабость.

Л. Вовенарг

Кто ни на что не надеется, никогда не отчаивается.

Сенека

Не отчаивайся! Худшее еще впереди!

Филандер Чейз Джонсон

Никогда не уступайте отчаянию — оно не держит своих обещаний.

Станислав Ежи Лец

ОЦЕПЕНЕНИЕ

Оцепенение — это вид малодушия, при котором желание избежать зла сдерживается тем, что внимание человека поглощается злом, которого она страшится.

Б. Спиноза

Ужас есть страх, наводящий оцепенение.

Зенон

ПАНИКА

Толпа, охваченная паникой, — это единственное место, где герой может позволить себе быть трусом.

Гвидо дель Рей

ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ

Подозрительность — добродетель труса.

И. Гете

РИСК

Когда терять нечего, можно рискнуть всем.

Жан Луи Лэ

Кто ничем не рискует, рискует всем.

Джина Дейвис

Когда ступаешь по тонкому льду, все спасение в быстроте.

Ралф Эмерсон

РОБОСТЬ

Робкий человек пугается еще до того, как придет опасность, трус — в то время, когда она рядом, а смелый человек — после того, как она минует.

Рихтер

Мне кажется, и дерзость и робость имеют один источник — неосведомленность.

Плутарх

САМОУБИЙСТВО

Может статься, человек кончает с собой из чувства самосохранения.

Д.Х. Джебран

Самоубийца одновременно и трус и храбрец: он боится времени, но не боится вечности.

П. Буаст

Пока смерть подвластна нам, мы никому не подвластны.

Сенека

От самоубийства многих удерживает лишь страх перед тем, что скажут соседи.

Сирил Конноли

Совершить самоубийство — значит нарушить правила вежливости, явившись к господу без приглашения.

Лорд Деннинг

У молодых самоубийство — мольба о помощи, у стариков — только мольба о смерти.

Антоний Кемпиньский

Самоубийца: человек, погибший при попытке бегства от себя самого.

Веслав Брудзиньский

Не можешь жить — займись чем-нибудь другим.

Геннадий Малкин

Имейте мужество жить. Умереть-то любой может.

Роберт Коди

СКОРБЬ

Скорбь — есть неразумное сжатие души.

Зенон

Добродетель, не испытанная в скорбях, не есть совершенная добродетель.

Иоанн Златоуст

СЛАБОСТЬ

Ни мудрость, ни свобода не совместны со слабостью.

Вовенарг

Только слабость не прощает, только бессилие не забывает.

Владислав Гжегорчик

Если уж уступать, то сразу, — и тебя назовут великодушным. Но если уступишь после размышлений — решат, что ты слаб.

Жан Ростан

СМЕЛОСТЬ

Смелость делают из хорошо дрессированной трусости.

В.Брусков

Бравада дозволенной смелостью — отвратительна.

И.Шевелев

Смелость — это преодоленная трусость.

И.Шевелев

Не тот смел, кто не ведает страха от неведения.

И.Шевелев

Может быть смелость мысли без смелости действия и, наоборот, смелость действия без смелости мысли.

И.Шевелев

Смелым судьба помогает.

Теренциан Мавр

Невиновный никого не боится.

Латинская пословица

Затруднительное положение делает смелыми даже трусов.

Гай Саллюсций

Не следует никому давать советы и пользоваться чужими советами, кроме общего совета — правила каждому — следовать велениям души и действовать смело.

Н.Макиавелли

Страх придает смелости.

Латинская поговорка

СМЕРТЬ

Презрение к смерти — вот основа нравственной силы.

Ж. Б. А. Лакордер

Существует право, по которому можно отнять у человека жизнь, но нет права, по которому мы могли бы отнять у него смерть.

Ф. Ницше

Кто любит жизнь, тот боится смерти.

Вовенарг

Когда ты постигнешь все тайны жизни, то будешь стремиться к смерти, ибо смерть есть не что иное, как еще одна тайна жизни.

Д.Х. Джебран

Надо свести жизнь со смертью так, чтобы жизнь имела часть торжественности и непонятности смерти, а смерть — часть простоты и обыденности жизни.

Л. Н. Толстой

Будем бояться смерти не в час опасности, а когда нам ничего не грозит: пусть человек до конца остается человеком.

Б. Паскаль

Люди, неуверенные в себе и дрожащие из-за каждого пустяка, любят делать вид, будто не боятся смерти.

Вовенарг

Если уж малейшая угроза нашим интересам вселяет в нас пустые страхи, в какой неописуемый ужас должна повергать нас смерть, когда речь идет о самом нашем существовании и мы уже не в силах ни сберечь, ни подчас даже понять то единственно важное, что нам еще осталось!

Вовенарг

Страх смерти мучительнее, чем сама смерть.

Ж. Лабрюйер

Иной раз недуг так истощает больного, что чувства в нем засыпают, разум утрачивает былую речистость, и человек, боявшийся смерти, когда она ему еще не грозила, бесстрашно встречает ее, когда она уже у изголовья.

Вовенарг

Иных людей недуг лишает мужества, у других убивает не только страх смерти, но даже любовь к жизни.

Вовенарг

Каждый умирает в одиночку.

Ханс Фаллада

Самые смелые и самые разумные люди — это те, которые под любыми благовидными предлогами стараются не думать о смерти.

Франсуа Ларошфуко

Когда мы есть, то смерти еще нет, а когда смерть наступает, то нас уже нет. Таким образом, смерть не существует ни для живых, ни для мертвых.

Эпикур

Каждый боится смерти, но никто не боится быть мертвым.

Роналд Арбатнотт Нокс

Умереть сегодня — страшно, а когда-нибудь — ничего.
В.Даль

Я не боюсь умереть. Я просто не хочу при этом присутствовать.
Вуди Аллен

Смерть для того поставлена в конце жизни, чтобы удобнее к ней приготовляться.
Козьма Прутков

Ни на солнце, ни на смерть нельзя смотреть в упор.
Франсуа Ларошфуко

Если бы мы могли помыслить смерть во всей ее полноте, мы бы умерли в ту же минуту.
Дени де Ружмон

Привыкнуть можно только к смерти других.
Станислав Ежи Лец

Как мы можем знать, что такое смерть, когда мы не знаем еще, что такое жизнь?
Конфуций

Говорить о смерти со знанием дела могут только покойники.
Лешек Кумор

На смертном одре с облегчением видишь, что почти все твои страхи были совершенно напрасны.
Кшиштов Конколевский

СТРАДАНИЕ

Страдание — это вызов на борьбу, это сторожевой крик жизни, обращающий внимание на опасность.
А. И. Герцен

Страдание — семя радости.
Японская пословица

Кто боится страдания, тот уже страдает от боязни.
М. Монтень

СТРАХ

У страха глаза велики.
Русская пословица

Все религии основаны на страхе многих и ловкости нескольких.
Стендаль

Самая большая слабость — это панический страх показаться слабым.

Боссюэ

Страх — это ядовитый коктейль из инстинкта и воображения.

Виктор Кротов

Удар, о котором ты знаешь заранее, не страшен.

Сомалийская пословица

Мелкие страхи покупаются за большие деньги.

В.Брусков

За свою шкуру особенно боятся шкурники.

В.Брусков

Страх есть ожидание зла.

Зенон

Страх есть беспокойство души при мысли о будущем зле, которое, вероятно, на нас обрушится.

Локк

Не делай зла — не будешь в вечном страхе.

Шумерская пословица

Страх есть отношение свободы к вине.

Кьеркегор

Чем меньше страх, тем обычно меньше опасность.

Ливий

Неизвестная беда всегда внушает больше страха.

Публилий Сир

Каждый мерит страх своим страхом.

Античный афоризм

В страхе больше зла, чем в самом предмете, которого боятся.

Цицерон

Ничто не страшно, кроме самого страха.

Ф.Бэкон

Лучше страшный конец, чем бесконечный страх.

Ф.Шиллер

Лучше испытывать невзгоды, чем страх перед ними.

Персидская пословица

Кто боится страдания, тот уже страдает от боязни.

М.Монтень

Страх возникает вследствие бессилия духа.

Б.Спиноза

Страх естественной смерти уничтожится от глубокого познания природы.

Циолковский

Насколько человек побеждает страх, настолько он человек.

Карлейль

Кто кажется страшным, тот не может быть свободным от страха.

Эпикур

Невозможно себе представить, чтобы те, которые стараются внушить страх, сами не боялись тех, в которых они желают вселить страх.

Цицерон

Если боишься — не говори, если сказал — не бойся.

Арабская пословица

Страх порождает лесть, доброжелательства же он не имеет.

Демокрит

Мнительное себялюбие и низость — вечные спутники нашего страха.

Шефтсбери

Глупость страха не ведает.

Индийское изречение

Наш страх — это источник храбрости для наших врагов.

Т.Манн

Кто не боится людей, того и люди не боятся.

Арабская пословица

Смельчака страх может сделать робким, но нерешительным он придает отвагу.

Бальзак

Когда поддаешься страху перед ужасом, начинаешь ощущать ужас страха.

Бомарше

Наши страхи наполовину лишены всяких оснований, наполовину же просто постыдны.

Боуви

Порой страх перед бедой к беде приводит худшей.

Буало

Страх заражает так же, как насморк, и всякий раз делает из единственного числа множественное.

Гете

Волк, будь он и один, овец отаре целой страшен.
Гете

В вечном страхе живущего не назову я свободным.
Гораций

Нельзя, чтобы страх повелевал уму.
Данте

Кто смерти боится, тот уже не живет.
Зейме

Угрозы не страшны, коль умереть не страшно.
Пьер Корнель

Боязливая собака больше кусает, чем лает.
Курций

При бегстве всегда гибнет больше солдат, чем в сражении.
Лагерлеф

Причина страха — неизвестность.
Ливий

Под внешней храбростью сокрыт великий страх.
Лукан

Страшась попытаться, мы многое упускаем.
Мэффит

Молния разит одного, но многих других устрашает.
Овидий

Иногда из страха люди становятся храбрыми.
Овидий

Страх — плохой наставник в вопросах о должном.
Плиний Младший

Не разумно боятся того, что неизбежно.
Публилий Сир

Страх — вот то единственное, чего мы должны страшиться.
Ф.Рузвельт

Если хотите ничего не бояться, вспомните, что бояться можно решительно всего.
Сенека Младший

Первых на свете богов создал Страх.
Стаций

Страх и трепет — плохие помощники.
Цвейг Арнольд

Быть рабом страха — самый худший вид рабства.
Б.Шоу

Эгоистический страх собственной гибели должен уступить место страху собственной низости.

Н.А.Бердяев

Самые страшные люди — это люди, одержимые страхом.

Н.А.Бердяев

Страх смерти в человеке есть сознание греха.

Л.Н.Толстой

Страх смерти обратно пропорционален хорошей жизни.

Л.Н.Толстой

Лучшее доказательство того, что страх смерти есть не страх смерти, а страх ложной жизни, есть то, что часто люди убивают себя от страха смерти.

Л.Н.Толстой

Страх смерти мучительнее, чем сама смерть.

Ж.Лабрюйер

Будем бояться смерти не в час опасности, а когда нам ничего не грозит: пусть человек до конца останется человеком.

Б.Паскаль

Страх в малых дозах стимулирует, в больших — парализует.

И.Шевелев

Отсутствие страха — глупость, перманентный страх — глупость вдвойне.

И.Шевелев

Перманентный страх, как стрелочник, переводит поезд жизни на опасный тупиковый путь — создает реальную угрозу жизни и, конечно, ее укорачивает.

И.Шевелев

Тот, кто боится собственной тени, становится тенью чужой.

И.Шевелев

Счастлив тот, кто не ведает страха ни перед жизнью, ни перед смертью.

И.Шевелев

Нет ничего устойчивей, чем страх, и неустойчивей, чем счастье.

И.Шевелев

Молодость чаще обуревает страх перед жизнью, старость — страх перед смертью.

И.Шевелев

Смерть не страшна, если жизнь страшнее смерти.
И.Шевелев

В чем только не убеждают людей страх и надежда!
Вовенарг

Два чувства борются в душе человека: страх перед смертью и страх перед жизнью.
И.Шевелев

Жажда власти и жажда крови, похоть и всепоглощающий страх — скрытые пружины поведения человека, обнажаемые безвластием.
И.Шевелев

Любовь нельзя совмещать со страхом.
Публилий Сир

Мужество возрастает благодаря смелым поступкам, а страх — от медлительности.
Публилий Сир

Когда приходит страх, редко спится.
Публилий Сир

Никто, страшась, не достиг высокого положения.
Публилий Сир

Страх придает ногам крылья.
Латинская пословица

Страх имеет над нами более власти, нежели надежда.
Э.Кондильяк

Страх то придает крылья ногам, то приковывает их к земле.
М.Монтень

Обделенные силой ищут, кому бы им подчиниться, ибо нуждаются в защите. Страх перед людьми — вот источник любви к законам.
Вовенарг

Великое наследие предшествовавшего нам человечества заключается в том, что мы больше не должны испытывать постоянный страх перед зверями, варварами, богами и сновидениями.
Ф.Ницше

Одна ночь глубокого горя может омрачить твою красоту, один час неодолимого страха может избороздить твой лоб морщинами.
Р.Шеридан

Страх всегда рождается невежеством.

Эмерсон

Страх становится владыкой сознания, когда напуганный разум принимает вероятное за возможное.

Ши Юй

В душе, до краев наполненной верой в милость богов, уже нет места для страха и сомнений.

Ши Юй

Вы сможете справиться с любой ситуацией, если поборете свои страхи и продолжите Ваше дело.

Э.Рузвельт

Страх заставляет человека бросаться из огня в полымя.

Эзоп

Кто для многих страшен, тот многих должен бояться.

Солон

Кто боится других, тот раб, хотя он этого не замечает.

Антисфен

Тиран — самый боязливый человек на свете: ему приходится дрожать даже перед бритвой цирюльника в страхе, что его зарежут.

Платон

Страхи и заботы не боятся оружия.

Лукреций

Неизвестная беда всегда внушает больше страха.

Публилий Сир

Атрибуты смерти устрашают сильнее самой смерти.

Сенека

В смерти ничего страшного. Страшно мнение, потому что оно представляет смерть страшную.

Сенека

Человек бывает несчастлив или вследствие страха, или вследствие безграничной, вздорной страсти.

Эпикур

Доблесть жаждет опасности.

Сенека

Для мудрого его век так же долог, как для богов вечность. А кое в чем мудрец превосходит и бога; тот избавлен от страха благодаря природе, а этот— благодаря самому себе.

Сенека

Мы молоды, как наши надежды, и стары, как наши страхи.

Вера Пейффер

Тревога — это проценты, которые мы авансом платим нашим неприятностям.

Уильям Индж

Мы надеемся приблизительно, зато боимся точно.

Поль Валери

Отдели смятение от его причины, смотри на само дело — и ты убедишься, что в любом из них нет ничего страшного, кроме самого страха.

Сенека

Любовь не уживается со страхом.

Сенека

Совершенная любовь изгоняет страх, потому что в страхе есть мучение; боящийся не совершенен в любви.

Апостол Иоанн — 1-е соборное послание, 4, 18

Преодоление страха — это победа, которая делает нас сильнее, каждое уклонение от борьбы — это поражение, ослабляющее и уязвляющее нас.

Фриц Риман

ТРЕВОГА

Тревога — печальная мысль, не имеющая под собой разумного основания.

Платон

ТРУСОСТЬ

Только трус убивает того, кого он боится.

Рафаэль Сабатини

Трусость в том, чтобы знать, что должно делать, и не делать этого.

Конфуций

Трусость есть желание избежать большего зла, которого мы страшимся, при помощи меньшего.

Б. Спиноза

Трусость есть косность, мешающая нам утверждать нашу свободу в отношении с другими.

И.Г. Фихте

Трусость — мать жестокости.

М. Монтень

По-настоящему труслив лишь тот, кто страшится своих воспоминаний.

Э. Карнеги

Быть трусом позорно, но еще позорнее высказывать храбрость только из страха, что тебя назовут трусом.

Казвини

После храбрости нет ничего более прекрасного, чем признание в трусости.

К. А. Гельвеций

Трусу приходится глотать меньше оскорблений, нежели тому, кто честолюбив.

Вовенарг

Различие между храбрым и трусом в том, что первый, сознавая опасность, не чувствует страха, а второй чувствует страх, не сознавая опасности.

В.О. Ключевской

Оружие изобрели трусы, чтобы не быть смелыми.

В.Брусков

Пока заяц сидит под одним кустом, он уже себе другой присматривает.

Сомалийская пословица

Трус чаще умирает от грома, чем от молнии.

В.Брусков

Трус боится собственной смелости.

В.Брусков

Трус не тот, кто струсил, а тот, кто нашел оправдание своей трусости.

В.Брусков

На трусливого много собак.

Русская пословица

Трус не выносит вида собственной крови.

Сомалийская пословица

Трусливость тревожлива: всего боится.

Русская пословица

Робкого и тень страшит.

Русская пословица

Трус умирает раньше храброго.
Русская пословица

На смелого собака лает, а трусливого рвет.
Русская пословица

Мать труса сына не теряет.
Сомалийская пословица

Никто так хорошо не вооружается, как трус.
Сомалийская пословица

Врасплох и медведь труслив.
Русская пословица

Подозрительность — дитя трусости. Смелость и подозрительность несовместимы.
И.Шевелев

Жестокость и трусость — одного поля ягоды.
И.Шевелев

Трусливый называет себя осторожным, а скупой — бережливым.
Публилий Сир

Признак великой трусости — нападать на наиболее слабых: вредные мухи кусают всегда худых и слабых быков, шавки яростно лают на несчастных бродяг.
Ф.Рохас

Трус умирает при каждой опасности, грозящей ему, храброго же только раз постигает смерть.
У.Шекспир

Трусы становятся смелыми, если замечают, что их боятся.
У.Шекспир

Лучше быть вдовой героя, чем женой труса.
Ибаррури

Трус угрожает тогда, когда сам в безопасности.
Гете

Есть трусы мозга и трусы сердца.
Станислав Ежи Лец

Трусы всегда способны нагнать страху на других.
Веслав Тшаскальский

Трусы должны иметь власть, иначе им боязно.
Станислав Ежи Лец

Крысы, бежавшие с корабля, в обиде на него за то, что он не тонет.

Веслав Брудзиньский

Кто выбрался на берег на гребне волны, может скрыть, что у него мокро в штанах.

Станислав Ежи Лец

Лучше минуту быть трусом, чем всю остальную жизнь мертвецом.

Ирландское изречение

Трусливый заяц смешон, храбрый заяц — еще смешнее. Достоинство сохраняет только заяц, запеченный в сметане.

Веслав Брудзиньский

УЖАС

Ужас питается рассудком.

В.Брусков

Подлинный ужас можно испытывать только перед тайной бытия, а не перед опасностями обыкновенной жизни.

Н.А. Бердяев

ХРАБРОСТЬ

Волков бояться — в лес не ходить.

Русская пословица

Храброго бог не обижает.

Сомалийская пословица

Мать храбреца рано теряет сына.

Сомалийская пословица

Когда ждут прихода врага, совета просят не у труса и не у храбреца, а у того, кто мудр.

Сомалийская пословица

Отчаянная храбрость меркнет перед храбростью отчаяния.

И.Шевелев

Судьба боится храбрых.

Латинская пословица

Храбрость означает презрение к страданиям и смерти, когда последние стоят на пути к достижению намеченной цели.

Т. Гоббс

Храбрость — это законосообразное мужество: не бояться даже

утраты жизни там, где того требует долг. Для этого мало одного лишь бесстрашия, с ним должна быть связана моральная безукоризненность.

И. Кант

Храбрость есть не столько отсутствие страха, сколько победа над страхом.

Н. А. Бердяев

Храбрость есть высочайшая щедрость, ибо храбрые люди расточительны на самую драгоценную вещь: свою жизнь.

К. Л. Берне

Истинная храбрость пассивна: это — безразличие к смерти.

А. Камю

Часто бывает больше храбрости в том, чтобы удержаться от борьбы — и этим сохранить себя для более достойного врага.

Ф. Ницше

Храбрым является тот, кто сохраняет самообладание среди опасностей и смело рискует жизнью и вещественными благами ради благ более высоких и достойных.

В.С. Соловьев

Храбрый упорен, трусливый упрям.

Акций Луций

Тому, кто щедр, не нужно быть храбрым.

Персидская пословица

Хвастуны редко бывают храбрыми, а храбрые редко хвастают.

Лао-Тзе

Храбрость есть щедрость высочайшего порядка, ибо храбрые расточительны на самые драгоценные вещи. Наша кровь ближе и дороже нам, чем наши деньги, и наша жизнь дороже наших имений. Женщин скорее пленяет храбрость, чем щедрость.

К.Колтон

Война и храбрость произвели больше великого, чем любовь к ближнему. Не жалость ваша, а храбрость до сих пор спасала мир от катастрофы.

Ф.Ницше

Высшая храбрость — это сделать без свидетелей то, что считаешь способным себя сделать перед лицом всех.

Ф.Ларошфуко

Храбр человек, укрощающий тигров, храбр человек, покоряющий страны, но смиряющий себя самого храбрее и того и другого.

Индийское изречение

...Человека, который из тщеславия, любопытства или из алчности рискует жизнью, нельзя назвать храбрым, и наоборот, человека, который под влиянием чувства семейной обязанности или просто убеждения откажется от опасности, нельзя назвать трусом.

Л.Н.Толстой

Петух храбр только на своей навозной куче.

Поговорка

Только храбрые достойны красавиц.

Пословица

Бог — это надежда для храброго, а не оправдание для труслив ого.

Плутарх

Храбрость — это когда только вы знаете, как вы боитесь.

Франклин П.Джонс

Храбрость: сильнейшее желание жить, принявшее форму готовности умереть.

Гилберт Честертон

Когда господь хочет наказать зайца, он дает ему храбрость.

Г.Амурова

ЯРОСТЬ

Ярость — это сила мужества, толкающая навстречу опасности.

Аристотель

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А

Август Октавиан (63 до н. э –14 г. н. э.), римский император, внучатый племянник Цезаря. Победил Марка Антония и его жену, египетскую царицу Клеопатру, тем самым завершив эпоху гражданских войн в Риме. После него имя Август стало титулом всех римских императоров.

Аврелий Марк (121–180), римский император и философ-стоик. Вел многочисленные войны с германскими и сарматскими племенами, захватил Месопотамию. Оставил книгу размышлений, которая полезна не только императорам.

Адамович Алесь (1927–1994), писатель, писал о войне, о партизанском движении в Белоруссии («Партизаны», «Хатынская повесть» и др.).

Акций Луций (170 – ок.85), римский трагик.

Александр I (1777–1825), сын Павла I, русский император, руководитель антинаполеоновской коалиции. При нем к России присоединились Финляндия, Молдавия, Азербайджан и часть Польши.

Александр II (1818–1881), русский император, провел многочисленные реформы в государстве (политическую, военную, судебную), отменил крепостное право. Несмотря на свои прогрессивные взгляды, был убит революционерами.

Александр III (1845–1894), русский император, второй сын Александра II. Отличался консервативными взглядами, усилил роль полиции в жизни страны. Завершил присоединение к Российской империи Средней Азии, начатое его отцом.

Александр Македонский (356–323 до н. э.), воспитанник Аристотеля, величайший завоеватель Древнего мира.

Алексей Михайлович (1629–1676), второй русский царь дома Романовых с 1645 по 1676 г. Присоединил к России Малороссию (Украину). При нем произошел раскол русской церкви.

Амосов Н.М. (р. 1913), хирург, академик, автор научных монографий и популярных книг по кибернетике, медицине и про-

блемам здоровья. Создал «теорию сверхсильных нагрузок», с помощью которой пытался отодвинуть наступление старости.

Антисфен из Афин (450–360), греческий философ-киник.

Антоний Великий (250–355), христианский подвижник, основатель монашества.

Атилла – царь гуннов с 433 г. до н. э. Получил прозвище Бич Божий; основал государство от Волги до Германии.

Аракчеев А.А. (1769–1834), военный и политический деятель, граф, основатель военных поселений.

Аристотель (384–322 до н. э.), величайший ученый и философ Древнего мира, отличавшийся энциклопедическими знаниями. Его учение считалось высшим достижением науки более полутора тысяч лет – рекорд, не побитый ни одним ученым.

Армстронг Нил (р.1930), астронавт США, участник экспедиции на Луну на корабле «Апполон-11». Первый человек, ступивший на поверхность другой планеты. Это произошло 21 июля 1969 г.

Б

Байрон Джордж Ноэл Гордон (1788–1824), английский поэт-романтик, член палаты лордов. Привнес в литературу ощущение «космического пессимизма» и мировой скорби. Создал тип «байронического» героя, ярким представителем которого является пушкинский Евгений Онегин.

Бакланов Г.Я. (р. 1923), русский писатель, автор многих реалистичных произведений о войне, лауреат Государственной Премии СССР.

Балинский И.М. (1827–1902), основатель петербургской школы психиатров, один из основоположников психиатрии в России.

Бальзак, Оноре де (1799–1850), знаменитый французский романист, автор цикла романов «Человеческая трагедия».

Бальтасар Грасиан (1601–1658), испанский писатель, член ордена иезуитов. Его по праву можно считать «прадедушкой» Дейла Карнеги, ибо он первый в мире составил сборник правил успешной жизни, под названием «Карманный оракул».

Бердяев Н.А. (1874–1948), русский философ, с 1925 года жил во Франции. Сторонник религиозного экзистенциализма. Противопоставлял свободу, личность и творчество материальному миру, в котором царствуют зло, страдание и рабство.

Берия Л.П. (1899–1953), соратник Сталина, министр МВД (МГБ), безжалостный палач и любитель женщин.

Берне Людвиг (1786–1837), немецкий писатель, остроумный и язвительный полемист.

Бичер, Генри Уолд (1813–1887), американский проповедник.

Бодлер, Шарль (1821–1867), французский поэт, предшественник французского символизма. В сборнике «Цветы зла» (1857) провозглашал анархическое бунтарство, подчеркивал непреодолимость зла, характерное для современной цивилизации.

Бомарше П.О. (1732–1799), французский драматург.

Бор Нильс (1885–1962), датский ученый, один из создателей современной физики.

Борман Фрэнк (р.1928), астронавт США. Осуществил первый в истории выход на орбиту Луны в 1968 г.

Боссюэ, Жак Бенинь (1627–1704), французский писатель и епископ.

Боуви, Кристиан Нестелл (1820–1904), американский ученый.

Браге Тихо (1546–1601), датский астроном; на построенной им обсерватории определял положение светил с большой точностью; на основе его наблюдений Кеплер вывел законы движения планет.

Бруно Джордано (1548–1600), итальянский философ и поэт, отстаивал учение Коперника, был обвинен в ереси и сожжен инквизицией на Площади Цветов в Риме.

Брусков В. П. (р.1947), российский писатель-фантаст, поэт и автор многочисленных афоризмов. Живет в Екатеринбурге.

Буало Никола (1636–1711), французский поэт, теоретик классицизма.

Будда Сиддартха Гаутама (623–544 до н. э.), индийский царевич, основавший в VI веке до н. э. религию буддизма.

Брэм А. (1829–1884), немецкий зоолог и просветитель, автор многотомного труда «Жизнь животных».

Брусков В. П. (р.1947), российский писатель-фантаст, поэт и автор афоризмов. Живет в Екатеринбурге.

Буаст Пьер (1765–1824), французский лексикограф.

Бугров Н.А. (1837–1911), миллионер, крупный торговец хлебом, владелец флотилий, пароходов и обширных лесов, игравший в Нижнем Новгороде роль удельного князя. Несмотря на противодействие церкви, открыто поддерживал старообрядчество.

Буденный С.М. (1883–1973), маршал СССР, основатель 1-й Конной Армии.

Бэкон Френсис (1561–1626), философ и по совместительству лорд-канцлер Англии. Автор трактата «Новый органон», в котором провозгласил целью науки борьбу с заблуждениями посредством опытного знания.

В

Валери Поль (1871–1945), французский поэт, эссеист.

Валтасар, согласно Библии (Даниил V) (I–30) последний царь Вавилона.

Вайнеры, русские писатели, братья, соавторы: Аркадий Александрович (р. 1931) и Георгий Александрович (р. 1938; с конца 1980-х живет в США). Мастера детективного жанра. Наиболее известное произведение – роман «Эра милосердия», экранизированный под названием «Место встречи изменить нельзя».

Ван Дейк Антонис (1599–1641), фламандский живописец. Работал также в Италии и Англии. Ученик П. П. Рубенса. Автор виртуозных парадных аристократических и интимных портретов («Карл I на охоте», портрет Г. Бентивольо).

Вергилий Публий Вергилий Марон (70–19), римский поэт.

Власов А.А. (1901–1946), генерал-лейтенант, командующий 2-й ударной армией. Попал в плен, где возглавил «Комитет освобождения народов России» и РОА (Русская освободительная армия). Был захвачен советскими войсками, судим и повешен в Москве.

Вовенарг Люк де Клапье (1715–1747), французский моралист и мастер афористического жанра.

Ворошилов К.Е. (1881–1969), советский маршал, дважды Герой Советского Союза, доказавший своей жизнью, что способность к политическим интригам и умение угождать вождю для маршала гораздо важнее, чем талант военачальника и умение хорошо воевать.

Высоцкий В.С. (1938–1980), русский народный поэт, актер, автор и исполнитель песен, которые явились своеобразной энциклопедией жизни советских людей 60–70-х годов. Народ его обожал, а власть с трудом терпела, и это противоречие послужило одной из причин гибели поэта.

Г

Галлай М.М. (1914–1998), летчик-испытатель, Герой СССР, писатель.

Галлей Э. (1656–1742), английский астроном, определил пути более двадцати комет.

Ганнушкин П.Б. (1875–1933), российский психиатр, один из создателей «малой психиатрии» (учения о пограничных состояниях сознания между нормой и патологией).

Гарин-Михайловский Н.Г. (1852–1906), писатель, военный корреспондент, инженер-путеец.

Гвидо дель Рей (1655–?) – маркиз, бакалавр медицины, французский естествоиспытатель и философ.

Гельвеций Клод Адриан (1715–1771), французский философ.

Гермес Трисмегист, эллинистический образ религиозного законодателя и мудреца, посвящающего в тайны знания.

Герцен А.И. (1812–1870), русский писатель и философ, большую часть своей активной жизни проведший в эмиграции, откуда подстрекал соотечественников к революции.

Гете И.В. (1749–1832), немецкий поэт, автор трагедии «Фауст».

Гиляровский В.А. (1853–1935), писатель-журналист, попробовавший за свою жизнь сотни профессий (был наездником в цирке, бурлаком, актером, солдатом и т. п.).

Гитлер (Шикльгрубер) Адольф (1889–1945), неудачливый немецкий художник, один из основателей германской фашистской партии, канцлер Германии с 1933 года, зловещий гений Второй мировой войны.

Гоббс Томас (1588–1679), английский философ, впервые попытавшийся доказать, что государство – это особый сложный организм, который Гоббс назвал «Левиафаном».

Гоголь Н.В. (1809–1852), великий русский писатель, в своих произведениях дал мастерское описание духовного мира «простого человека» – украинских крестьян, помещиков, чиновников и других жителей Российской империи начала XIX века. Его перу принадлежат социальные романы, исторические повести, пьесы и первые «триллеры» русской литературы.

Годунов Б.Ф. (1552–1605), русский царь. При нем была окончательно покорена Сибирь.

Гораций (Квинт Гораций Флакк) (65 до н. э. – 8 до н. э.), древнеримский поэт.

Горький Максим (наст. имя и фамилия: Алексей Максимович Пешков) (1868–1936), талантливый русский писатель, публицист, общественный деятель, оказавший значительное влияние на формирование советской литературы в первой половине XX века.

Гранин Д.А. (наст. фамилия Герман) (р. 1919), русский писатель, Герой Соц. Труда. В своих произведениях преимущественно

освещал жизнь и духовные искания советской интеллигенции («Искатели», «Иду на грозу»).

Грозный Иван (1530—1584), первый царь Всея Руси, психопат и садист. Проводил многочисленные реформы, сопровождавшиеся репрессиями и казнями. Начал покорение Сибири и 24 года вел войну за овладение Ливонией (Прибалтика).

Гроф Станислав, известный американский ученый чешского происхождения, доктор медицины, известен как исследователь религиозных и магических шаманских обрядов с использованием галлюциногенов, в частности — ЛСД. Основатель трансперсональной психотерапии.

Губерман И. М. (Гарик) (р. 1936), русский писатель, ныне живущий в Израиле. Автор научно-популярных книг и остроумных четверостиший («гариков»). Наиболее известный сборник — «Гарики на каждый день».

Гудзенко С.П. (1922—1953), русский поэт. Творчество в основном посвящено жизни его сверстников — молодых людей, сразу после школы ввергнутых в трагические события войны.

Д

Давиденков С.Н. (1880—1961), невропатолог, академик, основоположник отечественной клинической нейрогенетики.

Данте Алигьери (1265—1321), итальянский поэт и политический деятель. Самое знаменитое творение — поэма «Божественная комедия».

Дарвин Чарльз (1809—1882), английский натуралист, создатель теории эволюции. Его главный труд «Происхождение видов» доказал, что эволюция на нашей планете происходила естественным путем. Самая скандальная его книга — «Происхождение человека», так как в ней он научно обосновал наше родство с обезьянами.

Дарий I (522—486 до н. э.), царь персов. Основал могущественное государство, вел успешные завоевательные походы.

Декарт Рене (1596—1650), французский философ, математик, физик. Первый предложил рефлекторный принцип для объяснения ответных реакций организма человека.

Делюмо Жан, французский историк и культуролог, профессор истории в Коллеж де Франс, доктор наук, автор ряда работ по исследованию религии и культуры. Лауреат престижной премии Гобера за 1968 г.

Демокрит (460–370 до н. э.), древнегреческий философ-материалист.

Дефо Даниель (1660–1731), английский писатель. Приобрел всемирную известность после опубликования романа «Приключения Робинзона Крузо», хотя является автором большого числа приключенческих и моралистических произведений из жизни Англии XVIII века.

Джебран Халиль Джебран (1883–1931), ливанский писатель-эссеист.

Джеймс Уильям (1842–1910), американский психолог и философ, один из основателей «прагматизма». Работы в области психологии сознания и психологии религии. Оказал огромное влияние на развитие американской психологии.

Джефферсон Томас (1743–1826), американский государственный деятель, президент США.

Джонсон Бен (1573–1637), английский поэт и драматург.

Джонсон Линдон (1908–1973), америк. президент.

Джонсон Сэмюэль (1709–1784), английский писатель и лексикограф.

Джордан Даниель (1890–1967).

Дзержинский Ф. Э. (1877–1926), «железный Феликс», советский государственный и политический деятель. Фактический основатель советской госбезопасности – ВЧК.

Дельгадо Хосе Мануэль Родригес (р. 1915), испанский нейрофизиолог. В 1950–1973 гг. работал в США. Выявил ряд центров, связанных с эмоциями; предложил метод раздражения этих центров для лечения психических заболеваний.

Доде Альфонс (1840–1897), французский писатель.

Должанов А.Я. (р. 1945), действительный член Международной академии наук экологии и безопасности жизнедеятельности, заведующий кафедрой гистологии Воронежской государственной академии.

Достоевский Ф.М. (1822–1881), русский писатель. Признанный мастер психологической прозы.

Дойл Артур Конан (1859–1930), английский писатель. Создал образ сыщика-любителя Шерлока Холмса, фраза которого «Это же элементарно, Ватсон!» стала крылатой.

Драйден Джон (1631–1700), англ. писатель.

Дюма Александр (Д.-отец) (1802–1870), французский писатель. Написал большое число популярных романов, самыми зна ме-

нитыми из которых являются «Три мушкетёра» и «Граф Монте-Кристо».

Дюма Александр (Д.-сын) (1824—1895), автор романов «Дама с камелиями», «Две Дианы».

Е

Екатерина II Великая (1729—1796), урожденная принцесса Ангальт-Цербтская, в 1745 году вышла замуж за Петра III, которого с помощью своих любовников быстренько отправила на тот свет. Императрица с июня 1762 года вела победоносные войны с Турцией, присоединила Крым, часть Польши. Обожала секс и часто меняла своих фаворитов.

Ежов Н.И. (1895—1939), нарком НКВД с сентября 1936 по декабрь 1938, расстрелян как «враг народа».

Ж

Жуковский Н.Е. (1847—1921), основоположник аэродинамики, основатель аэродинамического института.

З

Зёйме Иоганн Готфрид (1763—1810), немецкий просветитель, поэт и публицист.

Зенон из Китиона (333—262), греческий философ, основоположник стоицизма.

Зощенко М.М. (1894—1958), писатель, создал цикл сатирических рассказов и новелл, сторонник фрейдизма.

И

Ибаррури Долорес (1895—1989), видный деятель международного коммунистического движения, лидер испанской компартии, организатор борьбы против испанского фашизма. За свой темперамент и верность идеям коммунизма получила прозвище Пасионария — Пламенная. Ей принадлежит фраза: «Лучше быть вдовой героя, чем женой труса».

Ивлева Е.И. (р. 1974), к. м. н., ассистент кафедры психиатрии Воронежской государственной академии, автор монографии и научных статей, посвященных психологии страха и проблеме лечения фобий. Специалист по восточным медитациям, НЛП и голотропному дыханию.

Игорь (? — 945), великий князь киевский с 912 г. Дважды со-

вершал успешные походы против Византии. Был отважным воином, но неудачливым налоговым инспектором — был убит древлянами, восставшими во время сбора дани.

Изард Кэррол Эллис (р. в 1923), американский психолог, доктор философии Сиракузского университета в Нью-Йорке, один из крупнейших специалистов в области изучения эмоций.

Ильин И.А. (1882—1954), русский религиозный философ.

Ингерсолл Роберт (1833—1899), америк. юрист и писатель.

Иоанн Златоуст (ок.344—407), византийский религиозный писатель, церковный деятель.

К

Каганович Л. М. (1893—1991), советский политический деятель, ближайший соратник Сталина, один из организаторов массовых репрессий. Его почти вековое существование на этой земле опровергает существующую теорию о том, что зло в этой жизни обязательно бывает наказуемо.

Казвини Хамдаллах Мостоуфи (1281—1350), персидский поэт и историк.

Камо (С.А. Тер-Петросян) (1882—1922), профессиональный революционер.

Камю Альбер (1913—1960), французский писатель, философ, эссеист.

Кант Иммануил (1724—1804), родоначальник классической немецкой философии, профессор Кенигсбергского университета.

Каплан Гарольд, известный американский психиатр, профессор. Живет и работает в Нью-Йорке.

Каракозов Д. В. (1842—1866), эсер-террорист, совершил первое покушение на Александра II.

Карбышев Д. М. (1880—1945), генерал-лейтенант инженерных войск, профессор, специалист по военно-инженерному искусству. Раненый, попал в плен к фашистам и, несмотря на уговоры гитлеровцев, не согласился сотрудничать с ними. Погиб в концлагере.

Карвасарский Б. Д., российский психиатр, президент Российской Психотерапевтической Ассоциации.

Карлейль Томас (1795—1881), английский историк и философ, один из основателей рабочего движения и автор «культа героев» — единственных творцов истории.

Карнеги Дейл (1888—1955), американский специалист в об-

ласти ораторского искусства и человеческих взаимоотношений, автор многих популярных книг.

Карнеги Эндрю (1835–1919), америк. промышленник и финансист.

Кассий (? –42 до н. э.), в Др. Риме один из организаторов убийства Цезаря. Вместе с Брутом боролся против 2-го триумвирата; потерпев поражение при Филиппах, покончил с собой.

Кемпински Антони (1918–1972), выдающийся польский психиатр и философ, заведовавший психиатрической клиникой в Краковском мединституте. Автор многих книг по психиатрии и медицинской психологии, в которых он поднимал общечеловеческие проблемы бытия.

Ключевский В.О. (1841–1911), русский историк и автор замечательных афоризмов.

Ковзан Б.И. (1922–1985), единственный в мире летчик, совершивший 4 воздушных тарана и трижды приземлившийся после этого на своем самолете. Герой СССР.

Коковцев В.Н. (1853–1943), граф, крупный банковский деятель. С 1904 г. – министр финансов, с 1911 г. – председатель Совета Министров России. Умер в эмиграции.

Кондильяк Этьен Бонно де (1715–1780), французский философ-энциклопедист, один из основоположников ассоциативной психологии.

Конфуций (557–479 до н. э.), китайский ученый, философ, министр-реформатор.

Корецкий Д.А. (р.1948), полковник милиции, автор бестселлеров о криминальной российской жизни постперестроечной эпохи («Антикиллер», «Оперативный псевдоним» и др.).

Короленко В.Г. (1853–1921), русский писатель, редактор журнала «Русское богатство», критик революционного террора после 1917 года.

Костомаров Н.И. (1817–1885), историк, профессор Киевского университета, показывал русскую историю через портреты ее главнейших деятелей, за что заслужил звание «Русского Плутарха».

Красин Л.Б. (1870–1926), возглавлял до революции большевистскую техническую группу. Советский дипломат в Англии. Похоронен у Кремлевской стены. Партийная кличка Никитич.

Кристи Агата (1890–1976) – знаменитая английская писательница, автор многочисленных детективов, «крестная мама» неподражаемого Эркюля Пуаро.

Кротов В.Г. (р.1946), современный российский автор.

Крылов И.А. (1768–1844), русский писатель, баснописец.

Курчатов И.В. (1902–1960), физик, организатор создания атомной бомбы в СССР. Под его руководством была создана первая в мире термоядерная бомба и атомная электростанция.

Кьеркегор Сёрен (1813–1855), датский философ и теолог, один из основателей экзестенциальной диалектики, автор трактата «Страх и трепет».

Л

Лабрюйер Жан де (1645–1698), французский писатель-моралист, мастер афористической публицистики. Произведение «Характеры».

Лагерлеф С. (1858–1940), шведская детская писательница, автор антивоенного романа «Изгнанник».

Лакордер Жан Батист Анри (1802–1861), французский писатель, проповедник.

Лао-Цзы (IV–III вв. до н. э.), мыслитель, основатель даосизма.

Лаокоон, жрец Аполлона в Трое. Поплатился жизнью за свою проницательность – когда он попытался предостеречь троянцев от введения в город деревянного коня, в котором прятались греки, был задушен двумя огромными змеями. Их подослала Афина, симпатизировавшая грекам и желавшая поддержать их трюк с «троянским конем».

Ларошфуко Франсуа де (1613–1680), французский писатель-моралист; произведение «Максимы» – образец французской классической прозы.

Лафарг Поль (1842–1912), один из руководителей I Интернационала, зять К.Маркса.

Лафарг Лаура (1846–1912), активный деятель I Интернационала, дочь К.Маркса.

Левада Ю.А. (р. 1930), российский социолог. Директор Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ).

Ливий Тит (59 до н. э. –17 н. э.), римский историк, сохранилось 35 из 142 его книг.

Ливингстон Д. (1817–1873), английский исследователь Африки.

Литвинов М.М. (Валлах) (р.1876), профессиональный революционер. С 1930 по 1939 – народный комиссар иностранных дел.

Лихачев Д.С. (р. 1906), российский литературовед и полити-

ческий деятель, академик, Герой Соц. Труда, отсидел несколько лет в сталинских лагерях. Председатель правления Сов. фонда культуры.

Локк Дж. (1632–1704), английский философ. Разработал эмпирическую теорию познания, в отличие от других философов того времени утверждал, что все человеческое знание проистекает из опыта.

Ломоносов М.В. (1711–1765), русский ученый-энциклопедист. Составил русскую грамматику и своей жизнью доказал, что может собственных Ньютонов российская земля рождать.

Лукан Марк Анней (39–65), римский поэт.

Лукреций (Тит Лукреций Кар), римский поэт и философ I в. до н. э.

Людовик XI (1423–1483), французский король династии Валуа, проводил политику централизации страны и усиления королевской власти. При нем процветали ремесла и торговля, были присоеденены новые провинции.

М

Македонский Александр (356–323 до н. э.), царь Македонии с 336 года. Великий полководец. Завоевал Персию, Среднюю Азию, часть Индии и др.

Макиавелли Никколо (1469–1527), итальянский государственный деятель, канцлер. Основной труд – «Государь».

Маленков Г.М. (1902–1988), советский политический деятель, входивший в ближайшее окружение И.Сталина, активный участник массовых репрессий 30-х годов.

Малибран (Гарсиа) Мария (1808–1836), оперная певица, сестра Полины Виардо. Была одной из величайших драматических певиц всех времен, жертвовала большие деньги бедным людям. Увлеклась верховой ездой, упала с лошади и погибла.

Манн Томас (1875–1955), немецкий писатель. Темами его произведений стали проблемы кризисного состояния мира и человека XX века, судьбы культуры и европейской цивилизации, их несовместимость со всеми формами диктата и т. д. Философские романы «Волшебная гора», «Доктор Фауст» и др.

Маринеско А.И. (1913–1963), самый удачливый подводник Второй мировой войны. На его счету, в частности, немецкий суперлайнер «Вильгельм Густлоф» и крейсер «Генерал Штойбен».

Он отправил на дно почти 10 тысяч гитлеровцев. Свою вполне заслуженную Звезду Героя получил через 27 лет после смерти.

Маркс Карл (1818—1883), мыслитель и общественный деятель, основатель марксизма, организатор и лидер 1-го Интернационала. Главный труд — «Капитал». Маркс не несет ответственности за неудачное воплощение его теорий в практику, так как еще при жизни сомневался в успешности построения социализма в России.

Матфей (Левит), апостол Иисуса Христа, первоначально работал налоговым инспектором (мытарем). Проповедовал Евангелие, умер мученической смертью, тело было перевезено в Салерно. Его символ — Ангел.

Менандр (ок.343 — ок.291 до н. э.), древнегреческий поэт и драматург.

Меньшиков А.Д. (1672—1729), сподвижник Петра I. После смерти Петра I впал в немилость и был сослан в Березово.

Мечников И.И. (1845—1914), российский биолог, Нобелевский лауреат, один из основоположников сравнительной патологии, открыл явление «фагоцитоза».

Миклухо-Маклай Н.Н. (1846—1888), российский ученый-этнограф, изучал жизнь примитивных народов Океании и Юго-Восточной Азии. По-видимому, был очень хорошим человеком, раз его именем назвали берег Новой Гвинеи.

Молотов (Скрябин) В.М. (1890—1986), советский политический деятель, входивший в ближайшее окружение Сталина; один из организаторов массовых репрессий 30-х годов. Выступал против критики культа личности Сталина, развернутой Н.Хрущевым.

Монтень Мишель де (1533—1592), французский философ-гуманист. Главное произведение — «Опыты», где автор развивает философию стоиков и делится с людьми мудростью.

Мопассан Ги де (1850—1893), французский писатель, мастер психологической новеллы. Его излюбленной темой были сексуальные отношения, которые он изображал с редкой для его времени откровенностью и психологической точностью. Закончил свою жизнь в психиатрической лечебнице.

Н

Наполеон Бонапарт (1769—1821), французский император (1804—1815). Участвовал в множестве войн, завоевал пол-Европы, после поражения при Ватерлоо был сослан на остров Св.Елены, где тихо умер.

Неарх (? — 312 до н. э.), полководец Александра Македонско-

го, правитель Ликии, участник похода в Индию. В 325 году командовал флотом, на котором воины Македонского возвращались из Индии в Месопотамию.

Нерон (37–68), римский император, преследователь христиан; своими жестокими и сумасбродными поступками возбудил гнев римлян, был вынужден бежать и вскоре покончил с собой.

Неру Джавахарлал (1889–1964), премьер-министр и министр иностранных дел Индии, десять лет своей жизни провел в тюрьмах. Вошел в историю как «строитель новой Индии».

Николай I (1796–1855), русский император (1825–1855). Создал бюрократическую государственную систему; проиграл Крымскую войну.

Ницше Фридрих (1844–1900), немецкий философ, создатель теории «сверхчеловека», борец против социальных условностей и религии. Из-за того, что его учение приглянулось германским фашистам, его книги долгое время замалчивались и очернялись в Советском Союзе.

Ноздрачев А.Д. (р. 1931), академик, лауреат Государственной премии СССР, заведующий кафедрой общей физиологии С.-Петербургского государственного университета.

О

Овидий (Публий Овидий Назон) (43 до н. э. – 18 н. э.), римский поэт. Автор поэм «Наука любви» и «Средства любви».

Ожегов С. И. (1900–1964), российский языковед, лексиколог, лексикограф, исследователь норм русского литературного языка, доктор филологических наук.

Омар Хайям (Гиясаддим Абуль-фатх Омар ибн Ибрагим) (1048–1122), персидский поэт, философ и ученый. Смысл его стихов – «рубаи» состоит не в пропаганде секса и алкоголя, как это кажется некоторым людям, а в призыве задуматься над своим предназначением в этой жизни.

Орлов А. (Фельдбин Л.Л.) (1895–1973), комиссар НКВД. В 1938 году бежал в Америку, откуда смело обличал преступления сталинского режима.

Оруэлл Джордж (наст. имя – Эрик Блэр) (1903–1950), английский писатель и публицист, участник Гражданской войны в Испании. В сатире «Скотный двор» показал перерождение революции в бюрократическую систему, в антиутопии «1984» с потрясающим реализмом изобразил крайний тип тоталитарного общества, построенного на изощренном физическом и духовном порабощении человека.

П

Павел I (1754–1801), русский император с 1796 по 1801. Был убит своими приближенными. Был весьма противоречивой фигурой. Его пример демонстрирует, насколько мать может испортить характер сына, с детства ограничивая его самостоятельность.

Павлов И.П. (1849–1936), великий русский физиолог, создатель учения о высшей нервной деятельности. Получил Нобелевскую премию за свои исследования в области регуляции пищеварения.

Паскаль Блез (1623–1662), французский математик, физик, религиозный философ и писатель. Работы по арифметике, алгебре, теории вероятностей. Философское произведение – «Мысли».

Петр (Симон), апостол Иисуса Христа, его ближайший ученик. Христос назвал его «камнем» за твердость в вере, что не помешало Петру отречься от учителя. Распят на кресте вместе с Павлом в Риме в 65 г. Изображается с ключами от рая.

Петр I (1672–1725), император, преобразователь России.

Петрарка Ф. (1304–1374), итальянский поэт, автор сонетов, баллад.

Петрашевский М.В. (1819–1867), основатель кружка недовольных существующим режимом в конце 40-х годов XIX в. Приговорен сначала к расстрелу, замененному бессрочной каторгой.

Петтенкофер Макс (1818–1901), немецкий гигиенист, основатель и руководитель первого гигиенического института в Мюнхене.

Пильняк (Вогау) Б.А. (1894–1938), русский писатель. За намеки о причастности Сталина к гибели М.Фрунзе в «Повести о непогашенной луне» был репрессирован и расстрелян.

Плещеев А.Н. (1825–1893), участник Петрашевского кружка, приговорен к смерти. Был помилован и сослан рядовым в армию. Поэт. Более 100 его стихотворений положено композиторами на музыку.

Плавт Тит Макций (ок.254 – ок.184 до н. э.), римский поэт-комедиограф.

Платон (428–348/347 до н. э.), великий древнегреческий философ, ученик Сократа, основал в Афинах свою школу. Сочинения Платона – высокохудожественные диалоги, важнейшие из них: «Апология Сократа», «Федон», «Пир» и т. д.

Плиний Старший (23/24–79), римский писатель, ученый. Единственный сохранившийся трактат – «Естественная история».

Плиний Младший (61 или 62 – ок. 114), римский писатель, племянник Плиния Старшего. Из сочинений сохранились сборник писем в 10 книгах и похвальная речь «Панегирик» императору Траяну.

Плутарх (ок.46 – ок.127) , древнегреческий историк.

По Эдгар Аллан (1809–1849), американский поэт и прозаик, основоположник детективного жанра и жанра триллера («Убийство на улице Морг», «Золотой жук» и пр.). В области поэзии был предтечей символизма (стихотворение «Ворон»).

Победоносцев К.П. (1827–1907), обер-прокурор Св.Синода, член Госсовета, имел большое влияние на Александра III.

Покрышкин А.И. (1913–1985), летчик, трижды Герой СССР. Лично сбил 59 фашистских самолетов.

Полежаев А.И. (1805–1838), русский поэт, за сатирическую поэму «Сашка», не предназначенной для печати и описывающей студенческие кутежи, был сослан Николаем I в армию. Умер от чахотки.

Польян Жан (1884–1968), франц. писатель.

Проскурин П.Л. (р.1928), русский писатель, лауреат Государственной премии. Романы о Великой Отечественной войне и современной жизни («Исход», «Судьба», «Имя твое» и др.).

Прус Б. (1847–1912), польский писатель.

Публилий Сир (1 в. до н. э.), римский поэт, драматург.

Пугачёв Е.И. (1742–1775), предводитель Крестьянской войны 1773–1775, донской казак. Под именем императора Петра III поднял восстание яицких казаков, но был выдан заговорщиками властям и казнен.

Пушкин А.С. (1799–1837), великий русский поэт, родоначальник новой русской литературы, создатель современного литературного языка.

Р

Распутин Г.Е. (наст. фамилия – Новых) (1864–1916), крестьянин родом из Тобольской губерни, приобрел известность своими «пророчествами» и «исцелениями». Оказывал большое влияние на супругу последнего русского императора, а через нее – и на самого Николая I. Убит аристократами.

Рассел Бертран (1872–1970), английский философ, математик, общественный деятель.

Ривароль Антуан де (1753–1801), французский писатель-публицист.

Риман Фриц (1902–1979), немецкий психоаналитик, основатель Мюнхенской психотерапевтической школы, почетный член Американской академии психоанализа.

Рихтер Жан Поль (1763–1825), немецкий писатель.

Рихман Георг Вильгельм (1711–1753), русский физик, академик. Убит шаровой молнией во время научного эксперимента.

Роджерс Уилл (Уильям Пенн Эдер Роджерс) (1879–1935), американский актер и писатель-юморист.

Рохас Хосе Антонио (1732–1816), деятель национально-освободительного движения в Чили, активный участник борьбы против испанского господства в Южной Америке.

Рузвельт Франклин Делано (1882–1945), 32-й президент США, установил дипломатические отношения с СССР в 1933 году, в годы ВОВ поддерживал СССР оружием и продовольствием («ленд-лиз»). Из-за паралича ног руководил страной из инвалидной коляски.

С

Сабатини Рафаэль (1875–1950), английский писатель, мастер приключенческой исторической беллетристики, подаривший миру капитана Питера Блада.

Савинков Б.В. (1879–1925), эсер-террорист, всячески вредивший сначала царской, а потом Советской власти.

Саллюстий Крисп Гай (86–35 до н. э.), римский историк и государственный деятель.

Сегень А.Ю. (р. 1959), русский писатель. В прозе обращается к жизни простых людей, совмещает возвышенное с низким, комическое с трагическим.

Свядощ А.М., известный российский психиатр и сексопатолог, автор книги «Женская сексопатология» и других психиатрических бестселлеров.

Семашко Н.А. (1874–1949), профессиональный революционер. Нарком здравоохранения в 30-х годах.

Сенека Луций Анней (Сенека Ритор или Старший) (54 до н. э. – 39 н. э.), древнеримский философ и писатель.

Сенека Луций Анней (в нашей книге упоминается как Сенека Младший или просто Сенека) (4 до н. э. – 65 н. э.), римский философ (представитель стоиков), писатель и государственный деятель. Воспитатель Нерона. Покончил жизнь самоубийством по его приказу.

Семенов Ю.С. (1931–1993), русский писатель, непревзой-

денный мастер остросюжетных произведений о войне, подаривший советским телезрителям разведчика Штирлица, работавшего под псевдонимом Максим Максимович.

Сернан Юджин (р.1934), астронавт США, магистр наук. Трижды летал в космос, из них два раза — к Луне. Один раз только облетел вокруг нее, второй раз — с посадкой на планету.

Симонов К. М. (1915—1979), писатель, общественный деятель.

Скиапарелли Джованни Вирджино (1835—1910), итальянский астроном, почетный член Петербургской Академии Наук. Впервые доказал связь метеорных роев с кометами. В 1877 году обнаружил на Марсе сеть тонких линий, которые назвали «каналами», после чего многие земляне стали верить в существование марсиан.

Соловьев В.С. (1853—1900), русский философ и поэт.

Симонов П.В. (р. 1926 г.), академик, автор потребностно-информационной теории эмоций, лауреат Государственной премии СССР и премии им. И.П.Павлова.

Соломон (965—928 до н. э.), царь Израильско-Иудейского царства, сын Давида. Согласно преданиям, славился необычайной мудростью, автор некоторых книг Библии (в частности сборника любовной лирики — «Песни Песней»).

Солон (638—559), один из «семи мудрецов» Древней Греции, законодатель, впервые сделавший проституцию источником государственных доходов.

Смолетт Т. Г. (1721—1771), английский писатель-журналист.

Снежневский А.В., известный российский психиатр, академик, автор многочисленных научных работ; в частности, ему принадлежит классификация типов течения шизофрении.

Спиноза Бенедикт (Барух) (1632—1677), нидерландский философ.

Стаднюк И.Ф. (1920—1994), русский писатель, создатель эпических произведений на темы советской истории («Люди не ангелы», «Война» и пр.).

Стаффорд Томас (р.1930), американский астронавт, бригадный генерал в отставке. Неоднократно летал в космос, в том числе — вокруг Луны и совместно с советскими космонавтами в рамках программы «Союз-Апполон» (1975).

Стаций Публий (ок. 40 — ок. 96), римский поэт, продолжатель Вергилия. Автор мифологических поэм «Фиваида» и «Ахиллеида», сборников стихов «Сильвы» («Леса»).

Стендаль (Анри Мари Бейль) (1783–1842), французский писатель.

Столыпин П.А. (1862–1911), русский государственный деятель, министр внутренних дел. Провозгласил курс социально-политических реформ, проводил аграрную реформу. Полагают, что был убит по указанию царедворцев, боявшихся усилению его влияния на императора Николая.

Сухомлинский В.А. (1918–1970), педагог, директор сельской Павлышской средней школы на Украине.

Сэдок Бенджамин, крупный американский психиатр, профессор и вице-председатель психиатрического отделения нью-йоркской университетской медицинской школы.

Т

Тамерлан (Тимур) (1336–1405), один из наиболее жестоких завоевателей в истории человечества, создатель великой империи со столицей в Самарканде. Разгромил Золотую Орду. Совершал завоевательные походы в Индию, Иран, Закавказье, при этом разрушал города и безжалостно уничтожал местное население.

Тарханов (Тархнишвили) И.Р. (1846–1918), российский физиолог, талантливый исследователь сна, гипноза и других функций нервной системы. Впервые в мире начал изучение действия радиации на нервную систему.

Теренций (Публий Т. Афр) (ок.195–159 до н. э.), бывший раб Карфагена, римский писатель-комедиант.

Теренциан Мавр (III в.), римский грамматик.

Тимошенко С.К. (1895–1970), маршал, дважды Герой СССР.

Толстой А.Н. (1883–1945), граф, русский писатель. В 1918–1923 в эмиграции. После возвращения в Советский Союз стал любимцем Сталина. Автор повестей, рассказов, романов, пьес. Главные произведения: «Хождение по мукам», исторический роман «Петр I», научно-фантастический роман «Гиперболоид инженера Гарина» и др.

Толстой Л.Н. (1828–1910), граф, русский писатель. Главными темами его произведений стали поиск смысла жизни, пути духовного самоопределения личности, темы смерти, покаяния и нравственного возрождения.

Троцкий (Бронштейн Л.Б.) (1879–1940), один из основателей Советского государства. Создатель Красной Армии. Был убит в Мексике ледорубом по приказу Сталина.

Тургенев И.С. (1818–1883), русский писатель, романтик. В своих произведениях отразил духовный и социально-экономический кризис дворянства.

Тухачевский М.Н. (1893–1937), маршал СССР. Сыграл значительную роль в техническом переоснащении и строительстве Кр. Армии. Был арестован и расстрелян по делу о так называемой «Антисоветсткой троцкистской военной организации» в Красной Армии.

У

Успенский Г.И. (1843–1902), русский писатель, в своих произведениях показал жизнь бедноты и социальные противоречия.

Ушинский К.Д. (1824–1870), русский педагог.

Уэлс Герберт (1866–1946), английский писатель, классик научно-фантастической литературы; после посещения России в 1920 году написал книгу «Россия во мгле».

Ф

Фенелон Франсуа де Салиньяк де ла Мот (1651–1715), французский писатель, религиозный мыслитель.

Филипп Луи (1773–1850), французский король с 1830 по 1848. После революции бежал в Англию.

Фихте Иоганн Готлиб (1762–1814), немецкий философ.

Франкл Виктор (р.1905), всемирно известный специалист по вопросам психологии личности и психотерапии. В его работах раскрываются такие важные для всех людей проблемы, как смысл жизни и смерть, любовь и страдания, свобода и ответственность и др.

Франклин Бенджамин (1706–1790), американский государственный деятель, один из авторов Декларации независимости США (1776) и Конституции (1787). Изобретатель громоотвода.

Фрейд Зигмунд (1856–1939), австрийский врач-психиатр, основатель психоанализа. Ввел понятие «бессознательного», подчеркнул его ведущую роль в жизни человека, придавал ведущее значение сексуальной потребности.

Х

Хаггард Г.Р. (1856–1925), английский писатель, автор приключенческих романов, оправдывал колониализм.

Хрунов Е.В. (р.1933), летчик-космонавт СССР, участвовал в полетах на кораблях серии «Союз». В 1969 г. впервые осуществил переход из одного космического корабля в другой.

Хрущев Н.С. (1894–1971), первый секретарь ЦК КПСС с 1954 по 1964 год. Отличался оригинальностью мыслей и эксцентричными поступками. Пытался одновременно реформировать советский строй и сохранить его основы, в результате был смещен со своего поста партийной аристократией. Ввел второй выходной в неделю.

Ц

Цвейг Стефан (1881–1942), австрийский писатель, чьи произведения отличаются глубоким психологизмом. Ушел из жизни, протестуя против фашизма.

Цезарь Гай Юлий (100–44 до н. э.), великий римский полководец. Завоевал Галлию, Германию, Британию.

Циолковский К.Э. (1857–1935), российский ученый, изобретатель и философ, основоположник современной космонавтики и автор научно-фантастических романов.

Цицерон Марк Туллий (106–43 до н. э.), римский политический деятель, оратор и писатель. Из сочинений сохранилось 58 судебных и политических речей, 19 трактатов по риторике, философии, политике и более 800 писем.

Ч

Чернышев А.И. (1785–1857), военный министр, председатель Госсовета.

Черный Саша (Гликберг А.М.) (1880–1932), русский поэт, писал пародийные, полные юмора стихи, прикрываясь маской обывателя-интеллигента. В 1920 году эмигрировал из СССР.

Чехов А.П. (1860–1904), русский писатель. Основные темы творчества – искания интеллигенции, недовольство обыденным существованием одних, душевная капитуляция перед пошлостью жизни других.

Чингисхан (Темучин) (1155–1227), с 1203 года Верховный Хан монголов. Двадцать лет боролся за власть. Организатор завоевательных походов против стран Азии и Южной Европы, в ходе которых были уничтожены целые народы.

Чуйков В.И. (1900–1982), командующий 62-й армией, защищавшей Сталинград. Дважды Герой СССР.

Ш

Шаляпин Ф.И. (1873–1938), оперный певец мирового масштаба.

Шамфор Никола Себастьян Рок де (1741–1794), французский писатель.

Шевелёв И.Н. (р. 1921), доктор медицинских наук, профессор, современный российский автор афоризмов.

Шекспир Уильям (1564–1616), английский драматург, поэт; был актером королевской труппы. Среди многочисленных пьес и произведений самые известные: «Сон в летнюю ночь», «Гамлет», «Отелло», «Король Лир» и др.

Шеридан Р.Б. (1751–1816), английский драматург, сатирические комедии.

Шефнер В.С. (р.1915), русский поэт, чья жизнь и творчество неразрывно связаны с Ленинградом, автор замечательных лирических стихов, проникнутых философскими раздумьями о предназначении человека, и гуманистической научной фантастики.

Шефтсбери Антони Эшли Купер (1671–1713), английский философ-моралист.

Ши Юй (1055–?), китайский философ и художник эпохи Сун. Сначала служил в канцелярии первого министра империи Ван Ань-ши, а затем удалился в горы, где и создал большую часть своих философских произведений.

Шиллер Иоганн Фридрих (Кристоф) (1759–1805), немецкий поэт и драматург.

Шопенгауэр Артур (1788–1860), немецкий философ, представитель волюнтаризма. В главном сочинении «Мир как воля и представление» сущность мира он представляет как неразумную волю, слепое бесцельное влечение к жизни.

Шоу Джордж Бернард (1856–1950), английский писатель, драматург.

Штернберг Л.Я. (1861–1927) – российский этнограф, специалист по жизни и культуре народов Сибири и первобытным религиям.

Шульц Иоганс (1884–1970), немецкий психолог, [illegible]ователь метода аутогенной тренировки.

Шведова Н.Ю. (р. 1916), российский языковед, академик РАН (1997). Соавтор «Словаря русского языка» (совместно с С. И. Ожеговым, 1993).

Щ

Щербак Ю. Н. (р. 1934), украинский писатель, доктор медицинских наук.

Э

Эзоп (VI век до н. э.), греческий баснописец-мудрец.

Эмерсон Ральф Уолдо (1803–1882), американский философ и писатель.

Эпикур (341–270), греческий философ, основоположник теории гедонизма, в которой получение удовольствия было признано высшей целью.

Эриксон Милтон (1901–1980), психолог, доктор медицины, родился в крестьянской семье и провел большую часть своей жизни в инвалидной коляске, тем не менее создал новое направление в психологии. Основатель собственной школы гипноза.

Ю

Юм Дэвид (1711–1776), английский философ.

Юнг Карл Густав (1875–1961), швейцарский психолог и философ, основатель «аналитической психологии». Развил учение о «коллективном бессознательном», в образах которого видел источник общечеловеческой символики (в том числе – мифов и сновидений).

Я

Ягода Г.Г. (1891–1938), нарком НКВД. Уничтожил много старых коммунистов. После выполнения поставленной задачи был расстрелян как «враг народа».

ОСНОВНАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

Александровский Ю. Познай и преодолей себя. 1992.

Вовенарг. Размышления и максимы. Л.: Наука, 1988.

Горбовский А., Семенов Ю. Закрытые страницы истории. М.: Мысль, 1989.

Грановская Р. Элементы практической психологии. Л.: ЛГУ, 1988.

Губерман И. Чудеса и трагедии черного ящика. М., 1961.

Делюмо Ж. Ужасы на Западе. М.: Голос, 1994.

Давиденков С.М. Психофизиологические корни магии. // Природа, №8, 1975.

Джеймс У. Психология. М., 1991.

Изард К.Э. Психология эмоций. СПб. : Питер, 1999.

Захаров А. Неврозы у детей и подростков. Л.: Медицина, 1988.

Захаров А. Как помочь нашим детям избавиться от страха. М., 1995.

Зощенко М. Перед восходом солнца. Л., 1988.

Иллюстрированная история суеверий и волшебства. Киев, 1993.

Конорски Ю. Интегративная деятельность мозга. М.: Мир, 1970.

Коупленд Н. Психология и солдат. М., 1991.

Литвак М. Если хочешь быть счастливым. Ростов-на-Дону: Феникс, 1995.

Лобастов О., Барабаш В. Военно-медицинский аспект панических реакций. // Военно-медицинский журнал.N8,1968.

Лорд Уолтер. Последняя ночь «Титаника». Л.: Судостроение, 1983.

Мечников И. Пессимизм и оптимизм. 1989. С.234.

Мигдал К. Личностные характеристики, определяющие принятие рискованных решений. // Космическая биология и авиакосмическая медицина. № 5, 1990.

Ницше Ф. Антихристианин // Сумерки богов. М.: Политиздат, 1989.

Ноздрачев А.Д. Физиология вегетативной нервной системы. М.: Медицина, 1983.

Орлов А. Тайная история сталинских преступлений. М., 1991.

Риман Ф. Основные формы страха. М.: Алетейа, 1999.

Рыбаков А. Страх. М., 1990.
Свядощ А.М. Женская сексопатология .СПб: Питер, 1998.
Симонов П.В. Что такое эмоция? М.: Наука, 1966.
Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент. Характер. Личность. М.: Наука, 1984.
Симсон Т. Неврозы у детей, их предупреждение и лечение. М.: Медгиз, 1958.
Тарасов Л. Чудо в зеркале разума. Л.: Лениздат, 1989.
Тополянский В., Струковская М. Психосоматические расстройства. М.: Медицина, 1986.
Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
Фрейд З. Психология бессознательного. М.: 1989.
Фрейд З. Будущее одной иллюзии // Сумерки богов. М.: Политиздат, 1989.
Щербатых Ю.В. Искусство обмана. М.: Эксмо-Пресс, 1998.
Щербатых Ю.В, Ивлева Е.И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий. Воронеж, 1998.
Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс: диагностика, течение и коррекция. Воронеж: Студия ИАН, 2000.
Щербатых Ю.В. Психология любви и секса. М.: Эксмо-Пресс, 2001.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 5
1. ЧЕГО БОЯТСЯ ЛЮДИ? 11
1.1 Классификация страхов 11
1.2 «Природные страхи» 21
1.2.1 Атмосферные явления 21
1.2.2 Астрономические явления 23
1.2.3 Вулканы и землетрясения 30
1.2.4 Животные 31
1.3 «Социальные страхи» 36
1.3.1 Какие бывают социальные страхи? 36
1.3.2 Страх ответственности 43
1.3.3 Страх перед экзаменами 50
1.3.4 Другие социальные страхи 54
1.4 Страхи, которые мы создаем сами 56
1.4.1 Страх несуществующих явлений 56
1.4.2 Страх темноты 62
1.4.3 «Внутренние страхи» (страхи собственных мыслей и поступков) 64
1.4.4 Страх будущего 66
1.5 Другие подходы к классификации страхов 71
1.5.1. Страх и тревога — сходство и различия 71
1.5.2 Страхи понятные и неосознанные 75
1.5.3 От легкой тревоги до ужаса (классификация страха по силе) 79
1.5.4 Основные формы страха по Фрицу Риману 90
1.5.5 Патологические формы тревожности 95
1.6 Страх смерти 102
1.6.1 Перед стеной мрака 102
1.6.2 Между жизнью и смертью 118
1.6.3 Привлекательность смерти 122
1.6.4 Страх жизни 123
1.7 Детские страхи 126
2. ТЕЛО, СОЗНАНИЕ И СТРАХ
(Психофизиологические аспекты эмоции страха) 136
2.1 «Генераторы страха» в нашем мозге 136
2.1.1 Где прячется страх? 136
2.1.2 Взаимоотношения между страхом и другими эмоциями 138
2.1.3 Как соотносятся страх и боль? 141

2.2 Что происходит внутри нашего организма, когда мы боимся? ... 142
2.3 Внешние проявления страха ... 147
2.4 «Химия» страха ... 151
2.5 Что ощущает человек, которым овладевает страх? ... 156
2.6 Поведение при страхе ... 162
3. ЗНАЧЕНИЕ СТРАХА ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ... 166
3.1 Положительная роль страха ... 166
3.2 Отрицательное значение страха для человека ... 174
3.3 Психосоматические болезни ... 183
3.4 Страх как средство манипулирования другими людьми ... 189
3.5 Устрашение ... 198
3.6 Страх, определяющий жизнь человека («фатальный страх») ... 204
3.7 Страх как проверка искренности человека ... 211
4. МЕХАНИЗМЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРАХА ... 217
4.1 Страх непонятного ... 217
4.2 Страх неизвестности (страх перед будущим) ... 224
4.3 Страх, питающий сам себя ... 228
4.4 Неотвратимость (страх обреченных) ... 235
4.5 Страх распаленного воображения ... 242
4.6 Страх непредсказуемости ... 248
4.7 Амбивалентный страх («и хочется и колется») ... 251
4.8 Механизмы формирования навязчивых страхов (фобий) ... 256
5. ХРАБРОСТЬ ... 260
5.1 Храбрость как личностное качество ... 260
5.2 Отчаянная храбрость эмоционального порыва ... 272
5.3 Храбрость безнадежности ... 277
5.4 Спокойная храбрость сознательного решения ... 279
5.5 Наличие другой мотивации, более сильной, чем инстинкт страха ... 288
5.5.1 Стыд ... 288
5.5.2 Социально обусловленные моральные ценности ... 290
5.5.3 Характерные особенности конкретной личности ... 292
а) Стремление к богатству ... 293
б) Призрачная цель (Фата-моргана) ... 295
в) Храбрость молодости ... 297
5.6 «Храбрость» от отчаяния ... 300
5.7 Другие причины храбрости ... 302
5.8. Трусость ... 304
5.9 Высшая стойкость духа ... 308
6. КАК ПОБЕЖДАЮТ СТРАХ ... 313
6.1 Позовите на помощь разум ... 313
6.1.1. Устраните неопределенность ... 313
6.1.2 Оцените, насколько реальна угроза! ... 317
6.1.3 Сравните ваш страх с другим, более сильным ... 319
6.1.4 Представьте, что все, чего вы боялись, уже случилось ... 321

6.1.5 Принцип «полной загрузки» ... 324
6.1.6 «Вы не одиноки в своих страхах!» ... 326
6.1.7 Ведите себя так, как будто вы уже храбры, и страх уменьшится! ... 329
6.1.8 Живите «здесь» и «сейчас»! ... 333
6.1.9 Рефрейминг ... 335
6.1.10 Замена негативных эмоций на позитивные ... 337
6.2 «Лечение» страхов — помощь со стороны ... 340
6.2.1 Постепенное приучение к опасности ... 340
6.2.2 Ободрение в трудную минуту ... 343
6.2.3 Как заставить человека быть храбрым, или «Клин клином вышибают» ... 346
6.3 Психологическая защита ... 349
6.4 Специальные психологические методики ... 352
6.4.1 Аутогенная тренировка ... 352
6.4.2 Нейролингвистическое программирование ... 361
7. ЗНАЧЕНИЕ СТРАХА ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ОБЛАСТЕЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ ... 376
7.1 Страх рабов и властителей ... 376
7.1.1. Страх рабов ... 376
7.1.2. Страх властителей ... 386
7.2 Военные аспекты страха ... 392
7.3 Страх и религия ... 401
7.3.1 Роль страха в происхождении религии ... 401
7.3.2 Маги, колдуны и суеверия ... 406
7.3.3 Кто страшнее: бог или черт? ... 414
7.4 Феномен страха в медицине ... 417
7.4.1 Страх больного ... 417
а) Страх перед болезнью и лечением ... 417
б) Ночные страхи ... 421
в) Алкоголь, наркотики и страх ... 428
7.4.2 Страх врача ... 431
7.5 Стихийные бедствия, катастрофы и страх ... 433
7.5.1 Наводнения ... 433
7.5.2 Землетрясения ... 436
7.5.3 Морские катастрофы ... 437
7.5.4 Стихия толпы ... 442
8. ПРИЛОЖЕНИЕ ... 447
Тесты на страх и тревогу ... 447
Афоризмы, высказывания и пословицы на тему страха ... 453
Алфавитный указатель ... 480
Основная библиография ... 503
Содержание ... 505
Благодарности ... 508
Обращение к читателям ... 509

Автор выражает благодарности:

ЩЕРБАТЫХ В.А. – за идею данной книги, неоценимую помощь в подборе материала и предоставление редких книг из личной библиотеки для иллюстраций.

ЩЕРБАТЫХ И.Ю. – за помощь в компьютерном наборе.

ИВЛЕВОЙ Е.И. – за сотрудничество в научных исследованиях по изучению природы страха и помощь в редактировании данной книги (раздел 1.5.5 написан с ее участием).

АНЧУКОВУ И.А. – за любезно предоставленные рисунки для иллюстрации книги.

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ

Дорогие читатели, я благодарю вас за то, что вы приобрели данную книгу и тем самым проявили интерес к теме страха. Если у вас есть замечания по содержанию или оформлению данной книги, вы можете присылать их по адресу: E-mail: yurvik 55 @ mail. ru., и они будут учтены в последующих изданиях. Я также был бы благодарен вам за присланные интересные случаи из своей жизни об испытанных вами страхах или об их преодолении.

С глубоким уважением, АВТОР

Автор книги **Щербатых Юрий Викторович** – профессор психологии воронежского филиала Московского гуманитарно-экономического института, доктор биологических наук, член-корреспондент Международной академии наук экологии и безопасности жизнедеятельности.

В 2001 году в Санкт-Петербургском университете защитил докторскую диссертацию по теме «Стресс». В активе Ю.В. Щербатых более ста научных работ, включая три научные монографии и шесть книг по популярной психологии (в том числе таких широко известных в России, как «Искусство обмана», «Психология страха», «Психология успеха», «Психология выборов» и др.).

Ю.В.Щербатых прошел обучение по программе «Профессионально-личностные ресурсы банка» в Академии Сбербанка (Санкт-Петербург), окончил курсы по эриксоновскому гипнозу в Институте психотерапии и клинической психологии (Москва) и базовый курс по нейролингвистическому программированию (Воронеж). Работал с такими организациями, как Сбербанк РФ, «Альфа-банк», «Випласт», «Мебель Черноземья», «Siemens Business Services», Пивзавод «Воронежский», Службой занятости РФ и другими организациями.

Профессор психологии Ю.Щербатых предлагает
авторские обучающие семинары и тренинги:
«Технология эффективного руководства»
(для менеджеров среднего и высшего звена)

Что вы получаете после завершения обучения:

- Повышение управленческой компетенции руководителей среднего звена (начальники цехов, отделов и рабочих групп)
- Лучшую управляемость коллектива
- Уменьшение количества конфликтов в организации
- Улучшение качества обслуживания клиентов
- Повышение производительности труда
- Повышение эффективности продаж товаров и услуг
- Улучшение морально-психологического климата в коллективе

«Стресс-менеджмент на предприятии»

Что вы получаете после завершения обучения:

- Снижение общего уровня стресса
- Развитие навыков преодоления негативных последствий стресса
- Получение технологий быстрого восстановления эмоционального равновесия
- Улучшение психологической атмосферы в организации
- Повышение работоспособности
- Улучшение обслуживания клиентов вашей фирмы
- Уменьшение числа пропусков работы по болезни
- Более быстрое и эффективное решение бизнес-проблем
- Доступ к ресурсам подсознания и расширение творческого потенциала

Кроме того, предлагаются семинары и тренинги по следующим тематикам:

- Системный подход к повышению эффективности продаж на предприятии
- Тайм-менеджмент
- Алгоритмы достижения успеха в жизни и бизнесе
- Оптимизация работы персонала и системный анализ бизнес-процессов
- Методы подбора, оценки и мотивации персонала в организации
- Психология политической борьбы (избирательные технологии)
- Бизнес и здоровье

Стандартный курс реализуется в формате тренинга (в малых группах до 15 чел.) с применением видеоаппаратуры и специального тестового материала (оригинальных авторских разработок). Возможна организация занятий в режиме семинара (до 30 чел.) или лекций (до 50 чел.).

Продолжительность занятий: от 8 до 24 часов (по выбору заказчика).

Контакты: тел. 8(0732) 75-93-58, e-mail: yurvik55@mail.ru

Сайт: http://www.no-stress.ru

Юрий Щербатых

ПСИХОЛОГИЯ СТРАХА

Ответственный редактор *М. Яновская*
Художественный редактор *Е. Савченко*
Технический редактор *Н. Носова*
Компьютерная верстка *Л. Косарева*
Корректор *О. Брызгалова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Оптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. отдела реализации (812) 265-44-80/81/82.
В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.
Тел. (8312) 72-36-70.
В Казани: ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8435) 70-40-45/46.
В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.
В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.
Тел. (343) 378-49-45.
В Киеве: ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.
Во Львове: Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2.
Тел./факс (032) 245-00-19.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и товарами «Эксмо-канц»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.
Информация по канцтоварам: **www.eksmo-kanc.ru** e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:
В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:
Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12 . Тел. 937-85-81.
Информация о магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.
В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:
«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо» обращаться в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.

Подписано в печать с готовых монтажей 20.06.2007.
Формат 60x90$^{1}/_{16}$. Гарнитура «Freeset».
Печать офсетная. Бум. писч. Усл. печ. л. 32,0.
Доп. тираж 4000 экз. Заказ № 5476.

Отпечатано в ОАО «Тульская типография».
300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.



Юрий Викторович Щербатых –

доктор биологических наук, профессор кафедры психологии Воронежского филиала МГЭИ, автор многих научных, художественных и научно-популярных книг: «Искусство обмана», «Психология любви и секса», «Психология успеха» и др.

ISBN 978-5-699-11053-7