

А. Е. Сериков

Стресс и этика самообладания

Действуй неделанием — и во всем будет порядок.
Лао Цзы. Дао-Дэ цзин, глава III

Идея этой статьи заключается в том, чтобы рассмотреть типичную для человека ситуацию стресса не только с точки зрения этологии, как типичную для животных вообще, не только с точки зрения психологии, психиатрии и социологии, как типичную и все более распространенную в нашем обществе, но и с точки зрения этики, как повод для размышления о самости и свободе. Если с точки зрения поведенческих наук стресс — это прежде всего причина определенных типичных реакций, то с точки зрения этики — это возможность научиться наблюдать за своими реакциями и попытаться действовать независимо от них¹.

Термин «стресс» ввел в научный оборот американец Уолтер Кэннон в знаменитой книге «Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage: An Account of Recent Researches into the Function of Emotional Excitement» (1915). Кэннон употребляет это слово наряду со словом «distress», фактически как его синоним. Он исходит из гипотезы, что в состоянии опасности и/или боли в организме происходят физиологические изменения, подготавливающие реакции бегства (flight) или нападения (fight). Кэннон пишет о бегстве и нападении, цитируя Герберта Спенсера и Уильяма МакДугалла², так что

¹ Уже в ходе работы над статьей я понял, что моя задумка по форме повторяет классическую книгу Ганса Селье «Стресс без дистресса», первая половина которой посвящена биологии и психологии стресса, а вторая — вытекающим из первой части этическим соображениям. Думаю, что это лишь подчеркивает актуальность данной темы.

² Cannon W. B. Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage: An Account of Recent Researches into the Function of Emotional Excitement. N.Y., L.: D. Appleton and Company, 1915. P. 186–187. URL: <https://archive.org/details/cu31924022542470> (дата обращения: 10.03.2015).

сама по себе идея «двух F» ему не принадлежит, как это часто считается. Его заслуга — в начале систематических исследований именно физиологической и гуморальной основы данных состояний.

Работы Кэннона заложили понимание стресса как реакции организма на реальную или воображаемую опасность. Например, психотерапевт Владимир Снигур пишет следующее: «Среди стрессовых факторов можно выделить системные (оказывающие непосредственную опасность для организма) и неврогенные (воспринимаемые как опасные). Для всех млекопитающих, к которым относимся и мы, характерны пять основных способов реагирования на опасность, которые можно условно классифицировать по степени её удаленности.

Замирание (freezing), которое ещё можно назвать гипербдительностью. <...> После оценки ситуации бывает необходимо проявить активное возбуждение, в результате чего возникает нервное поведение (fidget). <...> Бегство (flight) нацелено на избежание опасности. <...> Если бегство запоздало или противник догоняет, то включается следующий механизм — драка (fight). <...> Если же всё предыдущее невозможно или хищник подобрался слишком близко, остаётся только замереть и притвориться мёртвым, впасть в оцепенение (faint)»³.

Кто и когда добавил к «двум F» Кэннона ещё «три F», история умалчивает. Во всяком случае, мне это выяснить не удалось. В сети огромное количество текстов с упоминанием «пяти F», но ссылок нет нигде. Такое впечатление, что это научный фольклор. Снигур ссылается на статью 2004 г., из аннотации которой не понятно, вводит ли автор представление о «пяти F» или просто использует его⁴.

Другой классик, на которого ссылаются все, кто пишет о стрессе, — это канадец венгерского происхождения Ганс

³ Снигур В. Стрессовые расстройства: нейробиология и роль ранних психических травм // Новый гипноз и стратегическая психотерапия. Опубликовано 10.05.2012. URL: <https://new-hypnosis.ru/chronic-stress/> (дата обращения: 10.03.2015).

⁴ Bracha H. S. Freeze, flight, fight, fright, faint: Adaptationist perspectives on the acute stress response spectrum. CNS Spectr 2004; 9(9):679-685 URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15337864>

Селье. В своих работах 1930-50 гг. он предложил понимать стресс как «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование»⁵. Организм по-разному реагирует на такие специфические стимулы, как холод, жара, боль, лекарства, печаль, радость, но все эти реакции также сопровождаются общими неспецифическими физиологическими изменениями, которые Селье предлагает рассматривать как следствия стресса.

Далеко не все современные авторы следуют этой традиции. Например, психолог Евгений Павлович Ильин пишет: «Понимание стресса как чрезвычайного, угрожающего состояния, как общей защитной реакции присуще большинству отечественных авторов»⁶. А затем замечает, что многие психологи не согласны с концепцией неспецифичности стрессовой реакции: «В целом можно сказать, что критика спорных моментов рассмотренной концепции стресса привела к более дифференцированному подходу в его изучении и к пониманию того, что стресс является специфическим взаимоотношением специфической личности и специфической ситуации...»⁷

Последователями Селье в понимании стресса являются не столько психологи, сколько биологи. В современной отечественной литературе, посвященной биологическим аспектам поведения, состояние стресса наиболее подробно исследуется Дмитрием Анатольевичем Жуковым. Он исходит «из следующего определения стресса: стресс — это неспецифическая системная приспособительная реакция организма на новизну, т. е. на отклонение условий существования от привычных»⁸. Источником стресса может быть не только опасность, но и неожиданная радость, о чем писал и Селье, вообще *любая*

⁵ Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 1979. URL: http://www.lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt_with-big-pictures.html (дата обращения: 11.03.2015).

⁶ Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. СПб. : Питер, 2005. С.252. URL: http://www.goldbiblioteca.ru/online_psihologiya/online_psistr7/603.php (дата обращения: 11.03.2015).

⁷ Там же. С. 254.

⁸ Жуков Д. А. Стой, кто ведет? Биология поведения человека и других зверей : в 2 т. Т. 1. М. : Альпина нон-фикшн, 2014. С. 185.

новизна. При этом Жуков подчеркивает, что величина стресса связана не столько с формальной новизной ситуации, сколько с ее биологической значимостью: новая головоломка вызывает меньший стресс, чем новая угроза для жизни.

Помимо того, что реакция на стресс *неспецифична*, она *системна*, т. е. наблюдается как ответ организма в целом. На уровне поведения наблюдается тревожность, активация сенсорных систем, усиление внимания, активация памяти, изменение двигательной активности, торможение пищевого и полового поведения. На уровне эндокринологии усиливается секреция кортикотропина и кортиколиберина, глюкокортикоидов (кортизола), эндогенных опиатов, окситоцина и вазопрессина, торможение секреции инсулина, гормона роста, гонадолиберина. На уровне физиологии происходит пилоэрекция, расширение бронхов, увеличение частоты и глубины дыхания, частоты сердечных сокращений и минутного выброса крови, расширение сосудов системы «сердце-легкие» и сосудов скелетных мышц, сужение магистральных сосудов головы, сосудов кожи и внутренних органов, поступление крови в основное русло из депо, усиление сокращений утомленных мышц, эвакуация содержимого полостных органов, создание резерва жидкости в организме, торможение моторной и секреторной функции желудочно-кишечного тракта. На уровне биохимии увеличивается концентрация глюкозы в крови, усиливается глюконеогенез, увеличивается поступление глюкозы в клетки мозга, сердца и скелетных мышц⁹.

Большинство описанных выше реакций эволюционно связаны с подготовкой организма к *борьбе за жизнь перед лицом опасности*, т. е. к «двум F» Кэннона, они повышают «готовность организма к схватке, к непосредственной борьбе за свою жизнь, т. е. мышечным нагрузкам и возможному ранению»¹⁰. Именно поэтому я думаю, что из всех типичных ситуаций, в которых человек может оказаться добровольно и целенаправленно, максимально приближенной к стрессу является ситуация занятия боевыми искусствами. Соответственно, примеры из области боевых искусств, из опыта борьбы,

⁹ Там же. С. 190–191.

¹⁰ Там же. С. 195.

которые будут использоваться ниже, совсем не случайны при описании стресса. Если человек периодически сознательно входит в различные состояния готовности к битве, участвует в битвах, он может сознательно изучать и изменять эти свои состояния. Поэтому опыт воинских искусств может быть наиболее ценной основой для преодоления нежелательных эмоциональных и поведенческих последствий стресса.

Как у людей, так и у других животных, различают *два основных типа*, связанных с биологической предрасположенностью к тому или иному поведению в ситуации стресса. Это тип стрессорной реакции А — «*борьба или бегство*» и тип стрессорной реакции Б — «*затаивание*». Жуков пишет, что разделять людей на эти типы предложили в 1959 г. кардиологи М. Фридман и Р. Розенман, обратившие внимание на повышенный риск заболеть ишемической болезнью сердца для типа А¹¹. На эндокринном уровне у людей «типа А преобладает секреторная активность мозгового слоя надпочечников, а у людей типа Б — коркового. Соответственно, основным стрессорным гормоном для типа А является адреналин <...>, а для типа Б — кортизол»¹². Я здесь специально цитирую, чтобы обратить внимание на то, что адреналин — основной для стресса, но не единственный гормон, выделяемый мозговым слоем надпочечников. Там же вырабатывается норадреналин и, видимо, если во время стресса у людей типа А активизируется мозговой слой надпочечников, норадреналин, также должен поступать в кровь. Просто норадреналин связан с реакцией не столько на тревожный аспект ситуации, сколько на необходимость преодоления препятствий. «Секреция *адреналина* выше в ситуациях, связанных с неуверенностью, ожиданием неприятностей, боли, страха или с состоянием тревоги, т. е. при формировании мотивации, когда программа действия еще не выработана. Секреция *норадреналина* выше в ситуациях, сопровождающихся агрессией, гневом, яростью, т. е. при эмоциональном, физическом и умственном напряжении, необходимом для реализации выработанной программы действия — программы «борьбы»»¹³.

¹¹ Жуков Д. А. Стой, кто ведет? С. 389.

¹² Там же. С. 393.

¹³ Там же. С. 84.

Принадлежность индивида к типу А или типу Б «почти полностью зависит от наследуемых, т. е. врожденных факторов. <...> Накопление индивидуального опыта человеком или животным приводит к тому, что они будут все реже сталкиваться с ситуациями, содержащими значительный элемент новизны. Соответственно стрессорная реакция будет становиться, как правило, все менее выраженной. Таким образом, влияние разнообразных средовых воздействий приведет к изменению стресс-реактивности, но тип реакции не изменится никогда»¹⁴. Тип Б наследуется по доминантному типу: если один из родителей принадлежит к типу А, а другой — к типу Б, их дети будут принадлежать к типу Б. Вследствие этого все большая часть популяции со временем должна принадлежать к типу Б¹⁵. То есть люди типа Б должны встречаться чаще.

Тип А и тип Б по-разному реагируют на хронический неконтролируемый стресс, возникающий при наличии хотя бы одного из следующих условий: невозможность организма приспособиться к воздействию, невозможность избежать воздействия или избавиться от него, невозможность предсказать начало и конец воздействия. Если человек типа А субъективно воспринимает ситуацию как неконтролируемую, т.е. когда он не может ни избежать, ни изменить ее, у него наступает депрессивно-подобное состояние выученной беспомощности. Если человек типа А субъективно воспринимает ситуацию как такую, в которой можно что-то предпринять, он продолжает бороться, но в объективно сложных обстоятельствах может при этом погибнуть. Человек типа Б в ситуации неконтролируемого стресса испытывает повышенный уровень тревоги, затаивается, приспосабливается и, как правило, выживает. На эндокринном уровне это связано с тем, что у типа А после неконтролируемого стресса нарушается торможение гипофиз-адреналовой системы по механизму обратной связи, а у типа Б в этой ситуации возрастает секреция кортизола, но торможение гипофиз-адреналовой системы по механизму обратной связи не страдает¹⁶.

¹⁴ Там же. С. 383.

¹⁵ Там же. С. 419.

¹⁶ Там же. С. 409.

Если назвать основные эмоции, испытываемые при кратковременном стрессе, — это удивление, тревога (беспокойство), радость, страх (ужас), гнев (злость, ярость). Также можно испытывать обиду, но это скорее реакция на специфическую ситуацию, чем свойство стресса как такового. Следствием длительного неконтролируемого стресса у людей типа А становится депрессия, основной эмоциональной составляющей которой является печаль (грусть). Наиболее распространенные для человека сценарии при сильном стрессе следующие: тревога — страх — бездействие; тревога — страх — паническое бегство; тревога — гнев — неконтролируемая агрессия.

Все начинается с тревоги. И хотя с биологической точки зрения это состояние считается необходимым для выживания, слишком большой уровень тревоги является началом нежелательного с этической точки зрения поведения. На гормональном уровне тревогу вызывают выделяющиеся при стрессе кортиколиберин, кортизол, вазопрессин. В популярной литературе тревогу также часто связывают с секрецией адреналина. Однако сам по себе адреналин не вызывает психических изменений. Чувство тревоги связано с выделением адреналина посредством условного рефлекса. «При любом стрессе, сопровождающемся увеличением тревоги, происходит увеличение секреции адреналина. Он вызывает сердцебиение, сухость во рту, дрожание (тремор) мышц и многие другие субъективно ощущаемые физиологические реакции. Поскольку в течение жизни человек неоднократно испытывает состояние стресса, то практически у всех людей формируется условный рефлекс, в котором условным сигналом является учащенное сердцебиение и другие физиологические реакции на повышенное содержание адреналина в крови»¹⁷.

На ключевые стимулы привычных типичных ситуаций животное, как правило, реагирует типичным фиксированным комплексом действий (ФКД). ФКД могут быть как врожденными, так и приобретенными. Последние наиболее важны в поведении человека. ФКД человека — это стереотипные реакции на типичные ситуации. В целом поведение

¹⁷ Жуков Д. А. Стой, кто ведет? С. 175—176.

при стрессе, т. е. в непривычной ситуации, характеризуется тем, что животное или человек, не найдя ключевого стимула, демонстрирует так называемую *смещенную активность*. Если ее описать коротко, животное или человек демонстрирует ФКД, в которых отсутствует биологическая или социальная целесообразность, в поведении обнаруживаются элементы различных конкурирующих ФКД, ФКД переадресуются на неадекватные для данного действия объекты¹⁸.

Наиболее распространенными формами смещенной активности являются еда, агрессия, секс, груминг (чистка, поглаживание, почесывание, похлопывание, обнимание и т. п.). Каждый индивид во время стресса склонен демонстрировать тот тип смещенной активности, который является для него наиболее привычным¹⁹. Например, агрессию проявляют те, кто привык к агрессивному поведению и с раннего детства воспитан в соответствующей традиции. Так, в одном из экспериментов сравнивалось поведение белых американских студентов из южных штатов и из северных штатов в ситуации, когда их неожиданно оскорбляли. Студенты из южных штатов, воспитанные в традициях «культуры чести», требующей всегда отвечать на оскорбление, демонстрировали в этой ситуации более агрессивное поведение, и у них обнаруживался более высокий уровень тестостерона в крови, чем у представителей контрольной группы или студентов из северных штатов²⁰. Этот эксперимент замечателен тем, что показывает зависимость от культуры не только внешних поведенческих аспектов реакции на оскорбление, но и таких внутренних аспектов, как уровень определенных гормонов. Семейная и культурная традиция определяют такие нормы поведения и эмоциональных реакций, которые усваиваются в раннем детстве и почти всегда реализуются бессознательно, как нечто само собой разумеющееся.

¹⁸ Там же. С. 226.

¹⁹ Там же. С. 230—245.

²⁰ Cohen D., Nisbett R. E., Bowdle B. F., Schwarz N. Insult, Aggression, and the Southern Culture of Honor: An «Experimental Ethnography» // Journal of Personality and Social Psychology, 1996, Vol. 70. No. 5, 945-960. URL: <http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/92155/InsultAggressionAndTheSouthernCulture.pdf> (дата обращения: 18.03.2015).

Если исходить из всего вышесказанного, может возникнуть ощущение, что варианты поведения и эмоции человека в стрессовой ситуации почти целиком детерминированы либо биологически, либо культурно. Но с этической точки зрения встает вопрос о том, способен ли человек занять дистанцию по отношению к своим предрасположенностям и самостоятельно определить свое действие. В какой мере человек является рабом своих генов, гормонов и привычек, а в какой — может проявить самообладание? Что значит вести себя по-человечески в ситуации стресса? Ведь большинство тех, кто на внешнем уровне «владеет собой», попросту затаиваются, если они принадлежат к типу Б, или борются с собой, разрушая себя изнутри, если принадлежат к типу А. И еще есть представители типа А, не владеющие собой и срывающиеся в страх или ярость. Можно ли считать любую из этих форм поведения подлинно человеческой?

Я думаю, что любой из этих вариантов поведения может быть оправдан, ведь это типичные для большинства людей способы жить, и люди имеют право быть просто людьми. Но вряд ли такие варианты поведения можно назвать действиями мудреца. Одни из них — автоматические и типичны не только для людей, но и для животных. Другие — разрушительны. Они *слишком* человеческие, но не подлинно человеческие. Подлинным можно было бы назвать такое проявление человека, в котором он действительно владел бы собой, действуя свободно и не разрушая самого себя.

Описанные выше биологические механизмы реакции на стресс оставляют нам следующие возможности изменить свое поведение в стрессовой ситуации: чисто теоретически можно научить себя воспринимать любую новую ситуацию как контролируемую; можно изменить свои привычные ФКД; можно «отключить» условный рефлекс на адреналин и снизить тем самым уровень тревожности. На практике это значит, что в условиях стресса отдельные люди могут, хотя это и непросто, научиться не впадать в панику или ярость, излишне не тревожиться, не бороться с собой, оставаться спокойными не только внешне, но и внутри.

Древнегреческие мудрецы видели этический идеал в *безмятежности*. Например, этику стойков можно было бы

назвать этикой самообладания. Конечно, древние тексты допускают разные интерпретации. Во многих современных книгах пишут, что стойки призывали к полному отказу от эмоций и считали, что жить следует только разумом. Если так и было, то этика стойков была болезненна и нереалистична, потому что здоровый человек не может жить без эмоций. Если же речь шла об отказе от того, что сегодня мы называем отрицательными эмоциями, в пользу переживаний радости, счастья, безмятежности, удовлетворенности, то тогда этика стойков призывала к идеалу *равновесия и самообладания*. С этой точки зрения, стойки могли быть такими же эвдемонистами, как и прочие античные мудрецы, но предлагали свой особенный путь к достижению счастья. И он заключался не в избегании трудностей и страданий, как у эпикурейцев, а в полагании их несущественными для блага, в технике особого отношения к ним. В какой-то мере об этом же шла речь и у античных скептиков, *эпохе* которых можно рассматривать как один из самых изощренных методов достижения счастья, известных в древности.

Христианская эпоха положила конец этим поискам в европейской философии, заменив эвдемонистскую этику самообладания на этику подражания Христу, этику культивирования страстей, страдания и сострадания. В русской литературе эту интенцию лучше всех выразил Ф. М. Достоевский. В его произведениях подлинность и осмысленность жизни героев выражается в их постоянном состоянии «надрыва» и в том, что хороший человек не может не страдать. Князь Мышкин говорит Настасье Филипповне: «Я ничто, а вы страдали и из такого ада чистая вышли, а это много»²¹.

В современных художественных произведениях настоящие русские люди постоянно пьяны. И это не черта художественного реализма, так как в повседневности такого количества пьющих и пьяных не встречаешь. Здесь символизм подлинности жизни героев, которые пьют, потому что страдают, и страдают от того, что пьют. Пьянство в русской культуре — это бытовое причащение к страданию Христа. Если ты не

²¹ Достоевский Ф. М. Идиот. Часть первая, XV. URL: <http://www.md.spb.ru/texts/Idiot/c370/?more> (дата обращения: 11.03.2015).

пьешь — ты как бы не вполне православный, слишком сильно ценишь свое счастье, здоровье и саму свою жизнь, не хочешь страдать вместе с другими и поэтому подозрителен. Если ты не пьешь, ты другой. Например, в фильме Андрея Звягинцева «Левиафан» показана история современного русского Иова. Это очевидно. Но все ли обратили внимание, что в отличие от библейского Иова русский герой всегда пьян и большинство из череды его несчастий являются следствием его пьянства. Будь он трезв, ничего особенно плохого с ним бы не случилось. Но он не может быть трезвым, потому что это история о стрессе и страдании, а русский культурный герой должен на стресс отвечать пьянством, усугублять страдание и доводить это состояние до логического конца. Ведь у нас принято лечить стресс алкоголем. Люди с образованием могут даже сослаться на научное обоснование этой своей привычки.

«Единственным известным современной фармакопее, истинным стресс-протективным агентом является алкоголь. Прием алкоголя сразу после неконтролируемого стресса предотвращает развитие депрессивных состояний».

В. М. Бехтерев, много сделавший для организации лечения алкоголизма в нашей стране, и К. Г. Юнг рекомендовали периодическое, но нерегулярное (для того чтобы снизить скорость привыкания к алкоголю, замедлить формирование ФКД, т. е. психологического стереотипа) употребление небольших доз алкоголя.

Экспериментальные исследования стресс-протективного эффекта алкоголя немногочисленны (из-за глобальной анти-алкогольной кампании), но имеющиеся в литературе данные весьма убедительны. Например, в эксперименте, проведенном над британскими студентами, показано, что при полном отказе от алкоголя заурядное когнитивное напряжение сопровождается двукратным повышением тревоги.

Следует еще раз подчеркнуть, что алкоголь является эффективным средством предотвращения последствий стресса, но не является антидепрессантом. При уже развившейся депрессии прием алкоголя не облегчает течения болезни. «Например, в полярных экспедициях алкоголь выдается в любых количествах при гибели людей, но именно в день трагичес-

кого происшествия, а не на следующий и ни в один из последующих дней»²².

Строго говоря, Жуков здесь пишет, что наряду с психофизиологическими методами предотвращения развития стресса и лечения депрессии как следствия неконтролируемого стресса существуют различные фармакологические средства лечения уже наступившей депрессии, но только алкоголь является *веществом*, предотвращающим ее развитие. Лично я из этого научного факта делаю вывод о незаменимости психофизиологических средств. Но культурная ситуация у нас такова, что большинство читателей найдут в нем подтверждение своей догадке, что все их проблемы — от недопивания. Это и есть проявление того самого фиксированного комплекса действий (ФКД), об опасности которого идет речь в процитированном отрывке.

Если в Европе древняя этика самообладания уступила место этике страдания, то на Востоке она оказалась более жизнеспособна, став неотъемлемой частью господствующих до сих пор философских и религиозных традиций. Например, идеалом даосизма является радостный покой, равновесие, целостность, гармония. «Идея реальности как “отсутствия” породила целый ряд однотипных понятий в “Дао дэ цзине”: “не-желание” (у-юй), “не-сознание” (у-синь), “не-знание” (у-чжи), “не-действие” (у-вэй) и проч. Все эти термины имеют в действительности положительное содержание и обозначают способ сбережения собственной цельности и полноты бытийствования, иными словами — самоутверждение жизни, “жизнь жительствовающую”, которая всегда есть жизнь в мире и с миром. Секрет покоя даосского мудреца состоит в “знании своей матери”, то есть в его безотчетной приверженности творческому истоку бытия, которая подменяет чувственное восприятие духовной чувствительностью, открывая дух миру, но освобождая от привязанности к нему. Мудрость Пути укоренена в себе самой, она самодостаточна и безусловна. Оттого же покой даосского мудреца исполнен неизбывной радости»²³.

²² Жуков Д. А. Биология поведения. Гуморальные механизмы. СПб. : Речь, 2007. С. 241–242.

²³ Малявин В. В. Вступление // Дао Дэ Цзин / Лао-цзы ; сост. и пер. В. В. Малявина. М. : АСТ, 2003.

Гармония, которой учил Лао Цзы, — это равновесие, достигаемое путем отказа от самодовлеющей субъективности, от того, чтобы всегда и во всем следовать своим эмоциональным состояниям. «Жить в согласии с совершенством жизни означает удостоверять собою вселенскую гармонию. Делать это можно только одним способом: отказываться от самовольных действий (что требует “сдерживания желаний”), но не по причине благоразумной осмотрительности, а для того, чтобы подтверждать всеединство сущего. <...> Главное требование, предъявляемое даосским патриархом к человеку, — это отказ от отождествления себя со своей субъективностью. Это не значит, что Лао-цзы неразумно требует отказа от собственной индивидуальности и тем более внутренней идентичности. Он говорит о “не-именовании”, “не-думании”, “не-обладании”, “не-я”, но имеет в виду не отрицание (культ негативности свойствен как раз самоутверждающемуся субъекту), а неотожествление себя с той или иной ограниченной перспективой созерцания, произвольно установленной субъективностью. Следовательно, он говорит о сохранении всех потенций человеческого существования, сбережении полноты человеческого в человеке»²⁴.

Можно ли рассматривать равновесие и самообладание как синонимы? В каком-то смысле — да. В равновесном состоянии сознания (в одном из его вариантов) можно как бы наблюдать за самим собой, позволять своему телу действовать, не прилагая к этому действию энергию, силу. Как бы просто позволять энергии протекать через свое тело. Некоторые авторы говорят, что в это время действует не сам человек, а космос, Бог и т. п. Например, некоторые целители утверждают, что лечат людей не они, а Бог. Видимо, такое высшее равновесие тоже можно считать состоянием самообладания. Возможно, именно это состояние и есть подлинное самообладание. Парадокс восточной философии заключается в том, что самим собой можно стать, только отказавшись от своего «я».

В современной европейской культуре могут назвать самообладанием состояние человека, который вопреки стрессу заставляет себя работать, вести себя адекватно, быть вежли-

вым, не пить чрезмерно и т. п. Но это не самообладание, которое можно было бы назвать равновесием. Такой человек испытывает стресс и живет «через силу», под влиянием внешних обстоятельств и трудностей, которые постоянно преодолевает. Его этику можно было бы назвать этикой *преодоления*. Подлинное самообладание заключается в том, чтобы вообще не испытывать стресс, находясь в равновесии. Не преодолевать энергию внешних обстоятельств, а позволять ей протекать через себя и вращать мельницу, перемалывающую повседневные трудности. Не убежать от обстоятельств, чреватых стрессом, а найти такое состояние, в котором неожиданные трудности не вызовут стресс, — в этом заключается идеал этики самообладания. Бегство и поиск укрытия — это уже реакция на стресс. Избегать стрессовых ситуаций заранее — это уже находиться в этом состоянии. Говорят, что от самого себя не убежишь, но это не совсем так. В состоянии бегства нет никакого «самого себя», а есть тот, кто боится. Тот, кто боится, — это не я, а кто-то другой во мне, мой страх.

Говорят, что ничего не боятся только дураки. Ведь все нормальные люди боятся, когда по-настоящему страшно. Например, когда грозит смерть. Это так, но этика самообладания заключается в определенном отношении к своему страху. Неправильно подчиняться страху, бежать от угрозы или застыть, сжимаясь в комок. Но также не совсем правильно, с точки зрения этики самообладания, напрягаться из последних сил и бороться с самим собой, силой заставляя себя преодолеть свой страх. Более правильным будет, наоборот, расслабиться и понаблюдать за страхом как бы со стороны, не давая ему управлять собой. Главное — понять, а точнее, почувствовать, что мой страх — это не я. Он живет во мне и хочет вывести меня из равновесия, заменить меня собой. А мне нужно попытаться «договориться» с ним и остаться самим собой. Не надо бояться своего страха! Позволь ему быть и отпусти! Не стремись быть бесстрашным, и страха в тебе не будет. Аналогично можно поступать и с другими стрессовыми реакциями, например, с яростью. Это вполне соответствует философии Лао-цзы:

«Высшее совершенство не хочет совершенства,
Вот почему в нем есть совершенство.
Нижнее совершенство хочет совершенства,

²⁴ *Малявин В. В.* Вступление // Дао Дэ Цзин / Лао-цзы ...

Вот почему в нем нет совершенства.
Высшее совершенство ничего не делает и не имеет на то причин.
Низшее совершенство действует и имеет на то причины»²⁵.

«Действуй, не действуя.

Делай, не делая.

Находи вкус там, где вкуса нет.

Находи большое в маленьком и многое в малом.

На зло отвечай совершенством»²⁶.

Даосские идеи находят воплощение во многих современных восточных практиках. Вот как выглядит одна из рекомендаций для занимающихся по системе Чжун Юань цигун: «При выполнении каких-либо упражнений не задавайтесь определенной программой, не желайте во что бы то ни стало испытать какие-то ощущения или феномены, не заставляйте свой ум и сознание управлять ци в процессе выполнения упражнений. Это может привести к появлению галлюцинаций, потере трезвого критического отношения к происходящему с вами. Все должно происходить без участия сознания. Можно только отстраненно наблюдать, предоставляя происходящим в вас процессам естественный ход развития. Чем сильнее вы будете хотеть, чтобы что-то получилось, тем меньше шансов на это у вас останется»²⁷.

Идею наблюдения за своими эмоциями можно также проиллюстрировать тем, как мастера Дзен рекомендуют наблюдать за своими мыслями с целью достижения «пустоты» и отказа от ложной субъективности. Чтобы остановить эмоции или мысли, их не изгоняют с помощью силы, но просто наблюдают за ними. Даже самая счастливая мысль заставляет нас напрягаться и выводит из равновесия, поэтому нужно уметь занять по отношению к ней дистанцию, пишет Сэкида Кацуки: «Каждый раз, когда нам удается отбросить низкое, узкое, мелочное “я”, на его месте появляется другое “я” с более широкими взглядами; в конце концов выявится то, что

²⁵ *Лао-цзы*. Дао Дэ Цзин / сост. и пер. В. В. Малявина. М. : АСТ, 2003. Гл. XXXVIII.

²⁶ Там же. Гл. LXIII.

²⁷ *Сюи М., Мартынова Т.* Чжун Юань цигун. Первый этап восхождения: расслабление. Книга для чтения и практики. М. : София, 2008. С. 85.

можно было бы назвать “я”, лишенным “я”. И когда вы приобрели такое “я”, лишенное “я”, в нем нет места для ненависти, зависти, страха; вы ощущаете состояние, в котором видите все в его истинном аспекте. Такое состояние, когда вы ни к чему не привязаны, ни за что не держитесь, есть состояние свободы; не то, чтобы вы совсем не имели желаний, но когда вы испытываете желание либо соприкасаетесь с вещами, вы вместе с тем не привязаны к ним. <...> Когда это мелочное “я” все же проявляется, не беспокойтесь по этому поводу; просто не обращайтесь на него внимания. Когда вас поражает дурная мысль, честно признайте ее существование, скажите: “У меня появилась такая-то и такая-то дурная мысль”, — и затем отбросьте ее. <...> Каждое мгновение мы думаем, при этом возникает внутреннее давление, и мы теряем равновесие. А в дзэн мы приучаемся восстанавливать равновесие в любой момент. “Я” построено из последовательности моментов внутреннего напряжения. Когда эти моменты растворены, “я” исчезает, тогда существует подлинная пустота»²⁸.

К своим эмоциональным состояниям можно относиться так же, как к любым вещам: нужно выбирать, от ненужного отказываться. Но не бороться. Очень наглядно об этом пишет Вадим Зеланд: «Стремясь избавиться от нежелательных вещей и событий, многие поступают так, что получается наоборот. *Чтобы отказаться, необходимо принять.* Слово “принять” здесь означает не впустить в себя, а признать право на существование и равнодушно пройти мимо. Принять и отпустить — значит пропустить через себя и помахать на прощание ручкой. Напротив, принять и оставить — значит впустить в себя, а потом привязаться либо воспротивиться»²⁹.

Применительно к стрессу это значит, во-первых, принять и отказаться от обстоятельств, вызывающих стресс, а во-вторых, принять и отказаться от негативных эмоций, если они все же появились. То есть не преодолевать силой и не привязываться к своим чувствам страха, ярости, обиды, вины, разочарования, несправедливости и т. п. «Если вы не хотите

²⁸ *Судзуки Д., Кацуки С.* Дзен-буддизм. Основы дзен-буддизма. Практика дзен. Бишкек : Одиссей, 1993. С. 488–490.

²⁹ *Зеланд В.* Трансерфинг реальности. Ступень I-II. СПб. : Вось, 2006. С. 59–60.

что-то иметь, просто не думайте об этом, равнодушно проходите мимо, и оно исчезнет из вашей жизни. Выбросить из жизни означает не избегать, а игнорировать»³⁰. Парадокс заключается в том, что можно пройти мимо собственного страха или собственной ярости, проигнорировать их. Можно отнестись к ним так, как если бы они пришли извне, и проигнорировать их. «Вообще с эмоциями бороться бесполезно и не нужно. Если вы пытаетесь держать себя в руках и внешне соблюдаете спокойствие в то время, как внутри все клоочет, избыточный потенциал еще больше усугубляется. Эмоции порождаются отношением, поэтому изменить следует отношение»³¹.

Как уже говорилось выше, ситуация стресса очень близка к ситуации боя. Поэтому философские идеалы самообладания всегда находили практическое применение в даосской и дзенской стратегии и тактике боевых искусств. Лао-цзы пишет:

«Умеющий воевать не воинствен.

Умеющий сражаться не дает волю гневу.

Умеющий одерживать победу над противником не борется с ним»³².

Как можно что-то делать, не делая этого? Нужно самому стать этим делом, слиться с ним, достичь цельности. Например, в битве нужно не наносить удар (тогда он будет слабым и несвоевременным), а самому стать ударом. «Возможность применять увэй доступна лишь тому, кто действительно стал совершенен в той или иной области. Так, например, отлично подготовленный воин не думает о технике владения оружием или о стратегии ведения боя. У такого воина практические навыки оказываются тоньше его рефлексов. Во время боя у него не возникает мысль о самосохранении, чувство жестокости, ощущение себя или мысль о необходимости одержать верх над противником. Его действия будут полностью спонтанными. Именно в этом случае такого воина можно назвать действительно пустым»³³.

³⁰ Зеланд В. Трансерфинг реальности. Ступень I-II.

³¹ Там же. С. 137.

³² Лао-цзы. Дао Дэ Цзин. Гл. LXVIII.

³³ Ден Мин Дао. Воин на пути знания. Введение в Дао повседневной жизни. Киев : София, 1996. С. 230.

«В случае фехтования, например, когда противник пытается напасть на вас, ваши глаза сразу же ловят движение его меча, и вы можете попытаться последовать за ним. Но как только это случится, вы перестаете владеть собой и, несомненно, потерпите поражение. Это называется “остановкой”. (Но существует другой способ отражения меча противника.) Вы, конечно, видите меч, собирающийся поразить вас, но не позволите своему уму “останавливаться” на этом. Оставьте намерение контактировать с противником в ответ на его угрожающий выпад, перестаньте строить всякие планы на этот счет. Просто воспринимайте движения противника, не позволяйте своему уму “останавливаться” на этом, продолжайте двигаться все так же навстречу противнику и используйте его атаку, обращая ее против него самого. <...> Как только разум “останавливается” на каком бы то ни было объекте — будь то меч противника или ваш собственный, сам человек, атакующий вас, или меч в его руках, манера или размах действия, — вы теряете контроль над собой и, несомненно, становитесь жертвой вражеского меча. Когда вы настраиваете себя против него, ваш разум будет прикован к нему. Поэтому даже не думайте о себе. <...> Когда ваш ум сосредоточен на мече, вы становитесь пленником самого себя»³⁴.

Тем, кто занимается боевыми искусствами, известно такое упражнение: двигаясь очень медленно, двое или несколько человек имитируют бой, нанося друг другу удары и проходя мимо ударов противника. Похоже на реальную схватку, только медленнее в несколько раз, поэтому нет травм и такая игра может длиться долго. Задачи партнеров заключаются в том, чтобы двигаться плавно, без остановок и ускорений, удерживая равновесие и выбирая нужную дистанцию. Такая медленная работа позволяет наблюдать за своими эмоциями и корректировать их. Двигаться плавно и в нужном ритме сможет лишь тот, кто сумеет не испугаться удара противника, т. е. не будет инстинктивно ускоряться и резко уходить, и тот, кто не будет впадать в некий прообраз ярости, т. е. в соблазн ускориться для того, чтобы попасть по медленно

³⁴ Письмо Такуана // Дзен-буддизм. Основы дзен-буддизма. Практика дзен / Д. Судзуки, С. Кацуки. Бишкек : Одиссей, 1993. С. 420–421.

двигающемуся противнику. А также тот, кто не будет замирать и останавливаться. Медленная работа позволяет замечать такие эмоциональные скачки еще в момент их зарождения и, при определенной тренировке, избегать ускорений в движении и замираний. Это и есть один из примеров того состояния, которое можно обозначить как наблюдение за собственным страхом или собственной яростью. При быстрой работе страх и ярость вызывают мгновенные реакции и движение человека не принадлежит ему, при медленной работе он может позволить страху или ярости покинуть его еще до того, как они овладеют им.

Конечно, это легко на словах и очень трудно на деле. Но в принципе это возможно. Вот почему я не совсем согласен с теми, кто утверждает, что естественные реакции помогают выжить в опасных ситуациях. Якобы противника нужно бояться, чтобы уйти от его ударов, и разозлиться, чтобы его победить. Может быть, это работает. Но лишь вот в каком смысле: иногда лучше испугаться и убежать, чем застыть неподвижно; иногда лучше разозлиться, чем бояться. Но это все примеры не собственных действий человека, а автоматических реакций, владеющих им. Тот, кто находится в равновесии и действует сам, более эффективен.

* * *

Итак, у человека существуют не только генетически запрограммированные ответы на стрессовые ситуации: замирание, бегство, нападение. Все три случая — это варианты, когда не он владеет собой, но им владеет ситуация. Однако человек может остаться в состоянии эмоционального равновесия, наблюдая как за внешними событиями, так и за собственными эмоциями. Тогда он сможет принимать решения, действовать наиболее эффективно в любых меняющихся условиях. С этой точки зрения, быть самим собой — значит оставаться в равновесии. Но можно сказать и так: человек является самим собой, а не объектом манипуляции только тогда, когда находится в равновесии. Вот возможный ответ на извечный философский вопрос: кто такой «Я»? Этим, видимо, и объясняется стремление древних мудрецов к безмятежности и покою. Ведь только в таком состоянии переживает и действует сам человек, а не кто-то внутри него, автоматически реагирующий на изменения различных обстоятельств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ден Мин Дао*. Воин на пути знания. Введение в Дао повседневной жизни. — Киев : София, 1996.
2. *Достоевский Ф. М.* Идиот. URL: <http://www.md.spb.ru/texts/Idiot/c370/?more> (дата обращения: 11.03.2015).
3. *Жуков Д. А.* Биология поведения. Гуморальные механизмы. — Санкт-Петербург : Речь, 2007. — С. 241—242.
4. *Жуков Д. А.* Стой, кто ведет? Биология поведения человека и других зверей : в 2 т. Т. 1. — Москва : Альпина нон-фикшн, 2014. С. 185.
5. *Зеланд В.* Трансерфинг реальности. Ступень I-II. — Санкт-Петербург : Весь, 2006.
6. *Ильин Е. П.* Психофизиология состояний человека. — Санкт-Петербург : Питер, 2005. URL: http://www.goldbiblioteca.ru/online_psihologiya/online_psisitr7/603.php (дата обращения: 11.03.2015).
7. *Малявин В. В.* Вступление // Дао Дэ Цзин / Лао-цзы ; сост. и пер. В. В. Малявина. — Москва : АСТ, 2003.
8. *Селье Г.* Стресс без дистресса. — Москва : Прогресс, 1979. URL: http://www.lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt_with-big-pictures.html (дата обращения: 11.03.2015).
9. *Снигур В.* Стрессовые расстройства: нейробиология и роль ранних психических травм // Новый гипноз и стратегическая психотерапия. Опубликовано 10.05.2012. URL: <https://new-hypnosis.ru/chronic-stress/> (дата обращения: 10.03.2015).
10. *Судзуки Д., Кацуки С.* Дзен-буддизм. Основы дзен-буддизма. Практика дзен. Бишкек : Одиссей, 1993. С. 488—490.
11. *Сюи М., Мартынова Т.* Чжун Юань цигун. Первый этап восхождения: расслабление. Книга для чтения и практики. — Москва : София, 2008.
12. *Bracha H. S.* Freeze, flight, fight, fright, faint: Adaptationist perspectives on the acute stress response spectrum. *CNS Spectr* 2004; 9(9):679-685. URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15337864> (дата обращения: 10.03.2015).
13. *Cannon W. B.* Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage: An Account of Recent Researches into the Function of Emotional Excitement. N.Y., L.: D. Appleton and Company, 1915. URL: <https://archive.org/details/cu31924022542470> (дата обращения: 10.03.2015).
14. *Cohen D., Nisbett R. E., Bowdle B. F., Schwarz N.* Insult, Aggression, and the Southern Culture of Honor: An «Experimental Ethnography» // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996, Vol. 70. No. 5, 945-960. URL: <http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/92155/InsultAggressionAndTheSouthernCulture.pdf> (дата обращения: 18.03.2015).