**Механизмы обратной связи в интерпретации неврозов, связанных с антиципированной тревогой**

Владимир Смирнов

**1999**

Фундаментом любой науки является современная ей философско-мировоззренческая база. Последнее революционное обновление этой базы произошло как раз на рубеже XIX-XX веков. Наш любимый психоанализ стал венцом, лебединой песней классической науки и, как таковой, унаследовал все классические методы наблюдения и интерпретации фактов. В чем заключается основное отличие классической науки от науки современной? Классическая наука базировалась на несокрушимой вере в принцип детерминизма, и, соответственно, во всем искала жесткие причинно-следственные связи. Современная же наука оперирует статистическими, вероятностными моделями. Различие между этими базовыми подходами весьма показательно. Детерминизм исходит из того, что существуют жесткие системы законов, описывающие все взаимоотношения между наблюдаемыми объектами, и эти законы справедливы в любой момент времени, т.е. y = f (x). Таким образом, точно измерив x (входную величину), мы абсолютно точно можем рассчитать и y (выходную величину). С точки зрения современной науки это полный абсурд. Мы никогда не сможем абсолютно точно измерить входную величину x; это принципиально невозможно, независимо от точности наших приборов.[[1]](#footnote-1) Мы можем говорить только об измерении x с определенной степенью вероятности P(1)•x, и далее определять искомый закон в вероятностном виде: P(2)•y=f(P(1)•x). Таким образом, достоверность принципа детерминизма невозможно доказать экспериментально. В него можно верить, как верят в Святую Троицу, непорочное зачатие и прочие недоказуемые догмы, но это уже область веры, а не науки.

 Статистический подход имеет два аспекта. Один из них я уже рассматривал в работе «Митьки никого не хотят!».[[2]](#footnote-2) Там говорилось, что некорректно рассматривать массовую психологию как механическое распространение элементов индивидуальной психологии на всех членов общества; но что систему из несчетного числа элементов можно адекватно описать лишь используя статистические методы. Это универсальное правило. Сегодня даже школьнику известно, что для достаточно точного описания термодинамики газов вовсе необязательно знать параметры каждой молекулы газа.

 Теперь мы затронем второй аспект статистического подхода, рассматривающий отдельные элементы системы. Мы описали его формулой P(2)•y=f(P(1)•x). Это значит, что некорректно говорить, например: «оральная фиксация ведет к формированию орального характера, а оральный характер проявляется в определенных поступках». Как вообще не следует говорить «из икс следует игрек», но: «из определенного с вероятностью P(1) икс с вероятностью P(2) следует игрек». Почему я так подробно останавливаюсь на этом? Суть здесь в том, что погрешность определения выходной величины не может быть меньше погрешности измерения входной величины, т.е. нельзя выходную величину определить точнее, чем входную. Иными словами, флуктуации, разброс на входе приводит к еще большему разбросу на выходе. Аналогичным образом, любой полезный информационный сигнал подвержен искажениям, он затухает во времени. Это информационное проявление второго начала термодинамики в связи.

Человек есть система, искусственно понижающая энтропию внутри себя.[[3]](#footnote-3) Этот процесс мы называем гомеостазом. Психика также относится к числу искусственно понижающих энтропию систем. Энтропию обычно рассматривают в двух аспектах: тепловая (Клаузиус: количество тепла в замкнутой системе не может уменьшиться (оно или увеличивается, или не изменяется), все виды энергии переходят в тепловую) и вероятностная (Больцман: все сложные (маловероятные) системы без внешней поддержки разрушаются, элементы разрушенных систем стремятся приблизиться к своему наиболее вероятному положению и состоянию). В данной работе мы сосредоточимся на вполне конкретной теме - информационной энтропии; нас будет интересовать затухание (искажение) полезного сигнала и способы борьбы с этим искажением. Напомню, в чем проблема - разброс, помеха на входе приводит к еще большему разбросу на выходе. О понижении энтропии мы сможем говорить, если разброс на выходе будет меньше разброса на входе. Это и достигается применением обратных связей, которые поддерживают гомеостаз, психическое равновесие, координацию движений и все прочие системы, локально уменьшающие свою внутреннюю энтропию.

Обратная связь (ОС), по определению, есть «воздействие результатов функционирования какой-либо системы (объекта) на характер этого функционирования. Основная идея ОС заключается в том, чтобы использовать сами отклонения системы (объекта) от определенного состояния для формирования управляющего воздействия».[[4]](#footnote-4) Рассмотрим блок-схему системы с ОС: [[5]](#footnote-5)

Рисунок. Блок-схема системы с обратной связью

Объект О, рассматриваемый как черный ящик, испытывает неконтролируемые внешние возмущающие воздействия L. В результате этих воздействий изменяется выходной сигнал Y, сигнал состояния объекта. Суть ОС заключается в том, что мы имеем некую эталонную модель объекта Оэ, выдающую эталонный сигнал состояния объекта Yэ, а также орган управления, анализатор А, сравнивающий эталонный и реальный сигналы. В результате сравнения вырабатывается корректирующий сигнал Z(Y,Yэ), воздействующий на заданный объект. Это простейшая замкнутая система управления. Если в результате управляющего воздействия Z(Y,Yэ) уменьшается вызванное внешним возмущением L отклонение Y, то такая ОС называется отрицательной (ООС), если нет - положительной (ПОС). Все системы регуляции здорового организма относятся к ООС.

Допустим, вы устанавливаете переключатель кондиционера на определенную температуру. При этом вы просто подключаете к управляющей схеме А соответствующий эталонный резистор Оэ, который и будет для этой схемы эталонным сигналом Yэ. Результат работы кондиционера - изменение температуры в помещении - измеряется электронным термометром, сопротивление которого Y зависит от температуры. Управляющая схема А сравнивает два сопротивления, эталонное Yэ и измеренное Y, и на основе результата сравнения выдает команду - охлаждать или нагревать. Если кондиционер устанавливает и поддерживает требуемую температуру (т.е. максимально приближает значение Y к Yэ), то его ОС отрицательна, а если его бросает то в жар, то в холод - значит он неисправен, и его ОС положительна.

Естественно, желаемая реакция системы - Y - м.б. не только константой, но и функцией. Классическая механика исходила как раз из того, что для получения необходимого результата нужно приложить строго рассчитанные усилия; поэтому классические механизмы - это часы и музыкальные шкатулки. Но заранее рассчитать усилие, необходимое для определенного поворота орудийной башни практически невозможно, т.к. вязкость смазки зависит от температуры, влажности, загрязненности и т.д., а время на расчет лимитировано. Поэтому создается модель поворота Yэ (которая м.б. как константой, так и функцией), а система управления орудием А будет стремиться уменьшить рассогласование между реальным (Y) и желаемым (Yэ) углом поворота. Таким образом, система управления орудийной башней есть система с ООС, которая формирует управляющее воздействие Z(Y,Yэ) на механизм поворота.

К системам с ООС относится и система координации движений. Норберт Винер, Артуро Розенблют и Джулиан Бигелоу описали в терминах ОС некоторые болезни, связанные с нарушением координации. Что происходит, когда я хочу взять какой-либо предмет? Я неосознанно совершаю ряд последовательных движений, причем с каждым движением расстояние между рукой и предметом уменьшается.[[6]](#footnote-6) Для выполнения этого действия в мозг должны постоянно поступать сигналы о желаемом положении руки Yэ (на предмете), а также о действительном ее положении Y. Это зрительные и кинестетические ощущения. Механизм ООС направлен на уменьшение расхождения реального положения с желаемым, т.е. эталонным. Обычно при этом осознается только желаемая цель, и затем - достигнутая цель; все остальное происходит практически бессознательно. Но при расстройстве ООС координация движений нарушается, и механизм ОС становится очень наглядным.

Рассмотрим интенционный тремор,[[7]](#footnote-7) называемый также мозжечковым тремором, т.к. его обычно связывают с повреждением мозжечка. В состоянии покоя у больного дрожи не наблюдается, но при попытке совершить целенаправленное движение его рука «будет совершать, по мере приближения к цели, серию колебательных движений возрастающей амплитуды».[[8]](#footnote-8) В данном случае мы можем говорить о том, что вместо ООС имеет место ПОС, когда попытка уменьшить расхождение (между желаемым и действительным положением руки) приводит к увеличению этого расхождения.

Другой тип нарушения координации известен как болезнь Паркинсона[[9]](#footnote-9) или старческое параличное дрожание. В ней все происходит с точностью до наоборот - целевое движение выполняется настолько точно, что больной на начальной стадии болезни может быть даже блестящим глазным хирургом; но в состоянии покоя дрожь проявляется в полной мере. Здесь мы можем говорить о нарушении ОС, регулирующей положение; вновь ООС стала ПОС. Механизм болезни Паркинсона также описан Винером. Для совершения любого целенаправленного движения необходимо достижение умеренного тонуса в мышцах, непосредственно не участвующих в данном движении. Таким образом, «ОС, регулирующая основное движение, действует в направлении, противоположном ОС, регулирующей положение… Поэтому наличие цели вызывает ослабление чрезмерного усиления ОС, регулирующей положение, и вполне может установить ее ниже уровня дрожания».[[10]](#footnote-10) И в болезни Паркинсона, и в мозжечковом треморе мы имеем дело с особым граничным видом ПОС, когда у колебаний, достигших определенного уровня, частота и амплитуда стабилизируются. ОС при этом не может скомпенсировать рысканье, но и «в разлет» система также не идет.

Еще один пример нарушения координации мы видим при особой форме сифилиса спинного мозга - спинной сухотке (tabes dorsalis).[[11]](#footnote-11) В данном случае ОС нарушается не за счет повреждения своего механизма, а из-за отсутствия достаточного количества информации для управления движением (Y). Здесь мы наблюдаем состояние атаксии, отсутствия кинестетических ощущений, что приводит к определенным расстройствам моторики. Больной двигается неуверенно, рывками, при ходьбе смотрит вниз; он постоянно осознанно пытается взглядом проверить то, что здоровый человек чувствует не осознавая.

 Норберт Винер создал несколько электронных игрушек, реагирующих на свет и управляемых ОС. Более сорока лет назад военно-медицинская служба США стала использовать фильм об этих игрушках при подготовке военных врачей-неврологов - как иллюстрацию кибернетической модели некоторых психофизиологических расстройств.[[12]](#footnote-12) Представьте себе такого электронного «клопа», который стремиться спрятаться от света.

Рисунок. «Клоп» с ООС

Оказавшись в туннеле между двух одинаковых ламп, он начнет метаться между ними, пытаясь найти минимально освещенное место. Если его ОС отрицательна, то в конце концов он остановится примерно посередине между лампами. Но величину коэффициента ОС можно менять, например, выведенным потенциометром. Тогда, при ПОС, «клоп» будет или бесцельно метаться между лампами, пока не кончится энергия, или просто выскочит за пределы освещенной зоны.

Круг моделей Винера обусловлен его общением с физиологом Артуро Розенблютом. Может быть, будь Розенблют психиатром, мы имели бы совсем иные схемы и модели. В главе «Кибернетика и психопатология» Винер набросал основы подхода к психическим расстройствам, не обусловленным физиологическими нарушениями мозга. Аналогом таких расстройств он считал «зацикливание» софта, программного обеспечения. Винер исходил из качественного деления памяти на долговременную (ПЗУ, ROM) и оперативную (ОЗУ, RAM). Долговременная память базируется на изменении структуры носителей информации, а оперативная представляет собой постоянно обновляющийся циркулирующий поток данных. Надо заметить, что вычислительная техника с момента своего появления и до сих пор использует именно этот принцип. При выключении питания или «сбросе» компьютера мы полностью теряем всю не сохраненную оперативную информацию. Исходя из этого разделения, Винер писал: «В системе, состоящей из большого числа нейронов, круговые процессы вряд ли могут быть устойчивыми в течении длительных промежутков времени… Так относительно тривиальное и случайное отклонение от устойчивого состояния способно вырасти в процесс, совершенно нарушающий нормальную психическую деятельность».[[13]](#footnote-13) Таким образом, мы имеем «циркулирующие записи памяти, усиливающиеся до превращения в навязчивые идеи».[[14]](#footnote-14) Шоковую терапию (к которой он относился весьма критически) Винер трактовал как попытку «стереть» из оперативной памяти циркулирующие в ней порочные записи. Психоанализ он рассматривал, как способ изменить аффективый тонус содержаний долговременной памяти, часто неосознаваемых. Общее название, данное Винером подобным психическим расстройствам - «душевный порочный круг».[[15]](#footnote-15)

Механизмы саморегулирования незаметны, как нечто само собой разумеющееся; бросаются в глаза лишь их нарушения, т.е. ПОС. В некоторых неврозах процессы болезненного самовозбуждения просто невозможно не увидеть. Эту ПОС Карен Хорни и Виктор Франкл, не сговариваясь, назвали одним и тем же красивым винеровским термином - «порочный круг».[[16]](#footnote-16) Процитирую Хорни: «образование порочного круга… является одним из наиболее важных процессов при неврозах». «Обнаружение порочных кругов, со всеми их внутренними звеньями, является одной из главных задач психоанализа».[[17]](#footnote-17) Вот так, ни больше и не меньше. Простейший пример порочного круга, приводимый Хорни, таков:

 Рисунок. Простейший «порочный круг» Хорни

Человек испытывает первичную тревожность (вызванную незначительным внешним воздействием), мастурбирует, чтобы ослабить ее; но мастурбация активизирует страх болезни и страх наказания, что, в свою очередь, ведет к увеличению тревожности. Стараясь справиться с усиленной тревожностью, невротик пытается мастурбировать чаще - но тревожность от этого лишь увеличивается; и т.д. Мы видим, что «круг» есть ни что иное, как ОС, т.к. то, что начинается с тревоги, в итоге приводит к ней же, но в усиленном виде; выходная величина подается на вход, где делается попытка чем-то скомпенсировать ее. Термин «порочный» для ОС соответствует определению «положительная», т.к. попытка уменьшить выходную величину приводит к ее увеличению. По поводу этого качества Хорни пишет: «те самые средства, которые служат успокоению от тревожности, в свою очередь порождают новую враждебность и новую тревожность». «Образование порочных кругов является основной причиной того, почему тяжелые неврозы прогрессируют, углубляются, даже если нет каких-либо изменений внешних условий».[[18]](#footnote-18) Таким образом, термин «порочный круг» является очень удачным и интуитивно понятным обозначением ПОС. Здесь, как и в моделях Винера, мы имеем дело с граничным случаем ПОС, т.к. любые попытки уменьшить тревожность - мастурбация, пьянство, обжорство и т.п. имеют свои физиологические ограничения. Порочный круг приводит к быстрому нарастанию тревожности до определенного предела, где она стабилизируется.

Следует отметить, что граница эта куда дальше, чем может показаться на первый взгляд. В наше время мужской онанизм (понимаемый как способ снятия сексуального напряжения при невозможности сделать это обычным путем) практически легализован. Но с невротиком все совсем иначе. Легализованный онанизм все же представляет собой ублюдочно-суррогатную копию нормального полового акта, т.е. предполагает эрекцию, фрикционные движения, эякуляцию и оргазм. Но для невротического онанизма даже эрекция необязательна - невротик может мастурбировать и на «вялом» пенисе! Он предает этим общемужской символизм эрегированного фаллоса (что в основном и обуславливает брезгливое отношение к подобной деятельности); но зато ему удается сдвинуть рамки физиологических ограничений - и, таким образом, усилить ПОС и углубить свой невроз.

 Рассмотрим более сложный пример из книги Карен Хорни «Невротическая личность нашего времени», пример того, как разрегулированная ОС «раскручивает» внешне незначительный, даже незамеченный сознанием повод до мощного всплеска тревоги, сопровождающегося невротической компульсией.

Рисунок. ПОС в примере Хорни

Пусть невротик пожертвовал чем-то ради близкого ему человека. Сам себя он считает любящим и самоотверженным, но бессознательно он ненавидит партнера за свою жертву и хочет отомстить (первичная враждебность). Боясь потерять контакт с необходимым ему партнером, невротик вытесняет свою враждебность; в результате вытеснения враждебность трансформируется в тревожность. Эта тревожность, с одной стороны, усиливает навязчивую потребность в любви, а с другой - включает механизм негативной проекции, приписывающий все негативные побуждения партнеру. Негативная проекция усиливает враждебность, которая вновь вытесняется в результате неразрешимого противоречия с навязчивой потребностью быть любимым. В результате усиливается тревога, и т.д. по кругу, т.е. по уже известной нам схеме ПОС.

Особенно часто вспоминается Винер при чтении работ Виктора Франкла. Как и Винер, Франкл считал себя экзистенциалистом по философским взглядам; он даже называл свой метод экзистенциальным анализом. Правда, не очень обоснованно. Винер, по крайней мере, уловил эмоциональный настрой экзистенциализма - то, что для полного ощущения своего бытия надо мыслить его целиком, включая и смерть. Без смерти бытие неполно, т.е. несобственно, фальшиво. Франкл же нередко переводил вопрос о смерти на религиозную почву, где он полностью теряет смысл. Кроме того, Франкл писал, что не может отказаться от субъект-объектного разделения. Но что же тогда остается от экзистенциализма?! Легче представить фрейдизм без сексуальности или монотеизм без бога. В своих убеждениях Франкл твердо стоял на позициях метафизики, от которой Хайдеггер всю жизнь отталкивался. Видимо Франкл просто считал себя должником, повзаимствовавшим у экзистенциализма понятия смысла и интенции. Действительно, у его кумиров Фрейда и Адлера таких понятий не было - ни в знаменитой шкале конституциональных предрасположенностей и внешних воздействий Фрейда, ни в красивой формуле Адлера. Но еще Аристотель, говоря о каузальности, рассматривал четыре вида причин: первая - причина материала, вторая - причина формы (в применении к психологии эти две причины и дают конституциональную предрасположенность), третья - причина внешних воздействий, и четвертая - причина цели. Хайдеггер тут ни при чем. Тем более что все современные психоаналитические учения что-то взяли из экзистенциализма. Но заимствование еще не означает принадлежность. Есть такой анекдот:

- Какого цвета твоя машина?

- Ты закат видел? Точно такой цвет, только зеленый.

Вот и логотерапия Франкла - это настоящий экзистенциализм - только зеленый. С путаницей в терминологии у Франкла мы будем постоянно встречаться (хотя, быть может, тут есть немалая заслуга переводчиков). Даже в однокоренных словах логотерапия и логоневроз Франкл подразумевает разные значения слова логос. Логотерапию следует понимать, как терапию смысла, цели; а логоневроз - как расстройство слов, речи, проще говоря - нетоническое заикание. Но как бы мы ни изгалялись по поводу теорий западных психологов, нам следует усердно изучать их огромный клинический опыт. А Франкл годами разрабатывал и обкатывал методику лечения и логоневрозов, и других психических расстройств, в основе которых лежит механизм антиципированной тревоги. Именно их мы и хотим смоделировать здесь, используя известные нам принципы ОС.

Собственно, техника логотерепии сводится к использованию двух внешне несовместимых методов: дерефлексии и парадоксальной интенции. Интенция (направленность) - один из наиболее часто употребляемых Франклом терминов. Но смысл, который он вкладывает в это слово - сугубо метафизический. Интенциональный акт по Франклу - это психический акт субъекта, направленный на внешний объект. Он противопоставляется Франклом рефлексивному акту, объектом которого является сам интенциональный акт и совершающий его субъект. Разделение на субъект и объект, противоставление субъекта и «трансцендентного» по отношению к нему внешнего мира - это философское наследство Декарта является на сегодняшний день господствующим мировоззрением большинства людей. Можно сказать, что обыденное мировоззрение отстает от философского примерно на пятьсот лет. По мнению Хайдеггера, вся классическая философия до Брентано и Гуссерля была жестко обусловлена религиозной (христианской) онтологией, считавшей человека творением бога, т.е. «вещью сотворенной». Сответственно все «человеческое» было лишь признаками этой наличной в пространстве вещи. С позиций экзистенциализма, описывающего человека как бытие, экзистенцию, обусловленную временем (а для Декарта любая наличная вещь обуславливалась именно протяженностью, т.е. пространственной характеристикой), разделение на субъект и объект (или субъект и внешний мир, понимаемый как совокупность объектов) терят смысл. Очевидно, что Франкл не сделал даже первого шага к экзистенциализму.

Ту же методологическую ошибку мы видим и при обосновании Франклом метода дерефлексии. Дело в том, что Франкл исходил из известного психологического противопоставления субъекта и объекта. А здесь все давно описано: дикарь жил в ощущении слияния с миром, в состоянии «мистической сопричастности»; а эволюция ментальной культуры, наоборот, соответствовала разделению субъекта и объекта, укреплению жестких границ между ними. Аналогичный процесс мы видим и в онтогенезе ребенка, который на наших глазах начинает активно выделять себя из внешнего мира. С другой стороны, деперсонализация - симптом некоторых психических заболеваний. Следует подчеркнуть, что во многих случаях Франкл считал причиной деперсонализации гипертрофированную рефлексию; он писал (дословно!): «преувеличенное самонаблюдение вызывает расщепление самоосознания "эго"».[[19]](#footnote-19) Франкл даже иллюстрирует эту антифеноменологию красивой схемой:

Рисунок. Генезис деперсонализации по Франклу

По Франклу интенциональный психический акт направлен на объект, подобно псевдоподии амебы. Но наряду с этим актом, приносящим нам знание о внешнем объекте и воздействующем на него, всегда присутствует и вторичный рефлексивный акт, приносящий нам осознание первичного акта, а также осознание себя в качестве познающего и действующего субъекта. Высокая интенсивность рефлексивного акта соответствует сверхнатянутости псевдоподии, что приводит к ее разрыву. В результате в психике появляются некие остатки, не связанные с эго.

Суть метода дерефлексии Франкл иллюстрирует притчей о тысяченожке, которая разучилась ходить, когда задумалась, как же она это делает. Если она думала о цели пути - она легко бежала к ней; а если о том, когда, куда и какую ногу поставить - то спотыкалась и падала. Корень многих психических расстройств Франкл видит в недоверии к своему организму, в невротическом желании поставить под контроль воли и сознания больше, чем следует. Логоневроз Франкл объясняет тем, что заика перенес внимание с того, что он хочет сказать на то, как он это сделает. Надо заставить его думать только о первом, начисто забыв о втором - а для этого рекомендовать ему в одиночестве вслух проговаривать все свои мысли. Естественно, забыть что-то волевым усилием невозможно; нельзя забыть Герострата или не думать о красной обезьяне. Это должно произойти само, естественным образом, при перенесении внимания пациента на цель, на объект. В терминологии Франкла, надо перенести акцент с рефлексивного акта на интенциональный. Пациент должен быть дерефлексирован от себя и своих расстройств, и направлен к своей цели, к объекту, т.е. качественно переориентирован.

Кроме борьбы с гиперрефлексией, с навязчивым самонаблюдением, метод дерефлексии используется также и для борьбы с гиперинтенцией. Гиперинтенция - это гипертрофированное навязчивое стремление любой ценой добиться желаемого результата. Гиперинтенцией является стремление заснуть при бессоннице, или стремление получить оргазм при фригидности. И в данном случае схема Франкла все та же. Стремление получить оргазм, сексуальное удовлетворение, он трактует как рефлексивный акт наблюдения за своими ощущениями, внимание с которого должно быть перенесено на интенциональное стремление к партнеру, увлечение конкретно этим человеком. И тогда оргазм появится сам, как побочный результат первичного интенционального акта.

Нельзя не отметить аналогию дерефлексии с целенаправленным движением, которое снимает тремор при болезни Паркинсона. Стоит еще раз процитировать Винера: «ОС, регулирующая основное движение, действует в направлении, противоположном ОС, регулирующей положение… Поэтому наличие цели вызывает ослабление чрезмерного усиления ОС, регулирующей положение, и вполне может установить ее ниже уровня дрожания».[[20]](#footnote-20) Столь разительное сходство обусловлено использованием одного и того же метода, одной и той же терминологии при описании различных явлений.

Метод парадоксальной интенции, в отличие от метода дерефлексии, не только сосредотачивает внимание пациента на рефлексивном акте, но и пытается форсировать его, создавая нелепую, комическую ситуацию. Юмор дистанцирует пациента от его расстройства, лишает симптом его сверхзначимости. Невротик, практикующий парадоксальную интенцию, должен стремиться как раз к тому, чего он так неудачно пытается избежать. Логоневротик должен пытаться заикаться еще сильнее, на грани возможного. Страдающий фобией должен представлять, как классно и забавно будет осуществить его фобию - как весело он грохнется с моста, задохнется, будет покусан лошадью. Больной неврозом навязчивых состояний должен перестать сопротивляться своим компульсиям, представляя, как прекрасно и забавно будет кого-то убить, выпустить ветры в театре или выругаться в церкви. Обсцессивный невротик, конечно, никогда никого не убьет. Так что данный метод вполне безопасен - при условии, что вы правильно поставили диагноз. Психотик может буквально воспринять ваш призыв и радостно последовать ему. Но в отношении логоневроза и таких безобидных расстройств, как, например, эритрофобия (боязнь покраснеть на людях), метод работает почти безотказно. Следует только помнить, что не всякое заикание является логоневрозом. Здесь, как и везде, установка диагноза должна предшествовать лечению.

Создается впечатление, что Франкл подходит к психическому расстройству, как к классическому «черному ящику» с выведенной регулировкой управления, как к механизму, подобному винеровскому «клопу». Он почти наугад крутит регулировку то в одну, то в другую сторону, фиксирует результаты и делает выводы. Естественно, эти выводы касаются лишь функционирования черного ящика, но не его структуры. Франкл видит, что логоневротик заикается тем сильнее, чем сильнее его осознанное желание говорить правильно. А здоровый человек вообще не думает о том, как он говорит, но только о том, что он говорит. Значит, и логоневротику надо максимально вывести регулировку влево, что достигается методом дерефлексии. Или наоборот, можно крутануть регулировку вправо - пусть он думает, как он говорит, но при этом пусть старается говорить еще более неправильно. Это метод парадоксальной интенции. Франкл эмпирически доказал действенность обоих методов, и при этом, в отличие от своих последователей, он не пытался строить глубоких объяснительных теорий. Черный ящик и есть черный ящик. Похоже, Франкл даже не догадывался, что его логотерапия имеет дело с ОС.

Отношение Франкла к ОС двойственно. С одной стороны, он постоянно отрицает существование саморегулирующихся систем, настроенных на свой эталонный уровень, таких как гомеостаз, принцип удовольствия и т.п. Такие системы Франкл считает не более чем теоретическими концептами. Реально же по Франклу гомеостаза не существует, т.к. в противном случае зародыш никогда не стал бы ребенком, а ребенок взрослым. Не существует и принципа удовольствия, как психического эквивалента гомеостаза, т.к. иначе культуры бы не было, а все люди были бы самодовольными кретинами. С другой стороны, описание Франклом его «порочного круга» есть ни что иное, как описание системы с ПОС. Причины такого двойственного отношения ясны - Франкл просто не знал, что такое ОС. Один раз он даже употребил этот термин в своей работе - но явно не к месту. Это дает нам некоторую перспективу - мы можем пойти дальше и предположить, какие выводы сделал бы Франкл, будь он знаком с теорией ОС.

Перейдем к данному Франклом описанию порочного круга на примере эритрофобии, т.е. боязни покраснеть на людях. В отличие от теории Хорни, считающей главными факторами в установлении порочного круга враждебность и тревожность, у Франкла ключевое понятие порочного круга лишь одно. Им является антипицированная тревога, т.е. предвосхищающая, первично необоснованная тревога, которая, усиливаясь, вызывает как раз то, чего человек боится.

Рисунок. Механизм антиципированной тревоги по Франклу

В данной схеме мы имеем слабую, первично необоснованную тревогу, которая ведет к легкому, практически незаметному покраснению. Данный симптом (покраснение) сравнивается с обычным состоянием, результат сравнения ведет к усилению тревоги, что усиливает симптом и т.д. по кругу. Так бы описали данную ситуацию мы. Теперь процитирую Франкла. «Пациент, страдающий эритрофобией, который боится покраснеть, например, когда входит в помещение и встречает группу людей, действительно покраснеет именно в этот момент. Симптом вызывает психическую реакцию, соответствующую антиципированной тревоге, которая провоцирует повторное появление симптома. Повторное появление симптома в свою очередь усиливает антиципированную тревогу, и таким образом замыкается порочный круг».[[21]](#footnote-21) Практически Франкл описывает ни что иное, как ПОС, только другими словами. Легкое незаметное покраснение, сбой в речи, мимолетный испуг, сомнение - все это в норме (т.е. в случае ООС) неосознанно компенсируется в аналитическом блоке А. Но в случае ПОС антиципированная тревога усиливается и круг становится порочным. К этой схеме относятся логоневроз, часть фобий и неврозов навязчивых состояний, нарушения, называемые Франклом сексуальными неврозами,[[22]](#footnote-22) и другие расстройства, в генезисе которых лежит механизм антиципированной тревоги.

Франкл, как и Хорни, не сознавая того, действовал строго в рамках теории ОС. В своей формулировке он четко выделил антиципированную тревогу, как регулирующее воздействие ОС Z(Y,Yэ), как то, что можно и необходимо регулировать для изменения качества ОС. Таким образом, сделать ОС отрицательной, т.е. приводящей к уменьшению антиципированной тревоги и, следовательно, к снятию симптома, можно двумя способами. Во-первых, забыть о тревоге, сосредоточившись на объекте прямого интенционального акта, т.е. используя метод дерефлексии. «Забыть» здесь означает не вытеснить, а снять внимание, лишить энергии. Подходя к людям надо думать не о своем покраснении, а об этих людях, или о предмете совместных обсуждений и действий. И, во-вторых, можно уменьшить тревогу, лишая ее сверхзначимости, т.е. используя метод парадоксальной интенции. Надо не бояться покраснения, а наоборот, стараться покраснеть как можно сильнее, удивить всех своей уникальной способностью краснеть (дрожать, заикаться и т.д.). И в том и в другом случае это функции анализирующей системы А. В теории Франкла ее роль выполняет, по сути, философская установка пациента, установка на отречение от рефлексии, самокопания, ради интенции к миру и людям.

Рассмотрим теперь, можно ли отнести к порочным кругам симптомы навязчивых повторений, когда больной по много раз возвращается домой, чтобы в очередной раз убедиться, что он все-таки запер дверь. Франкл трактует невроз навязчивых состояний следующим образом. У здорового человека, по Франклу, всегда имеются и иррациональное сомнение (по поводу той же двери), и здоровое доверие к правильности своих привычных действий. У невротика же просто нарушены пропорции - доверие его к себе мизерно, а сомнение в себе огромно. Действия его вполне правильны и, возвращаясь к двери, он неизменно находит ее запертой, но это никак не меняет его отношения к себе. Здесь напрашивается аналогия со спинной сухоткой, когда больному недостает бессознательных ощущений, и он пытается сознательно контролировать ситуацию.

Чтобы не плодить без нужды параметры, можно уверенность описать просто как низкий уровень сомнения. Тогда иррациональное сомнение, тревога невротика усиливается согласно описанному механизму ПОС до определенного предела, после чего он возвращается проверить дверь и, таким образом, «снимает» свои сомнения. Это похоже на паровой котел, давление в котором растет, а предохранительные клапаны не могут с этим справиться. Тогда можно просто открыть крышку котла и «скинуть» весь пар, а потом закрыть ее и начать все сначала.

Аналогичным образом можно было бы рассматривать и фобию, как некий мимолетный иррациональный страх здорового человека, непомерно усиленный механизмом ПОС. Но мы знаем, что это не так, что осознаваемый манифестный страх есть лишь рационализация, маскировка для сильнейшей латентной тревоги, связанной со смертью, сексуальностью, волей к власти и т.д. (на ваш выбор). И сами невротики, кстати, часто осознают абсолютную иррациональность своих фобий и компульсий. Но Франкл принципиально рассматривает проблему совсем с другой стороны - со стороны сознательных восприятий. Именно осознаваемая антиципированная тревога, связанная с соответствующим симптомом, усиливается механизмом ПОС. Тогда все латентные механизмы, о которых мы так много говорим, можно считать «встроенными» в аналитический блок А - ведь именно там происходит усиление тревоги. А латентные механизмы мы должны вскрывать известными нам методами глубинной психологии. Таким образом, все сказанное здесь имеет ценность лишь при условии существования нарушений, не связанных с устойчивыми глубинными конфликтами. Я считаю, что покраснение на людях, дрожание рук в ответственных ситуациях, часть логоневрозов и другие подобные расстройства часто относятся именно к таким нарушениям и являются следствием неправильного реагирования, которое можно скорректировать.

Франкл бесследно снимал незапущенные симптомы за 5-10 сеансов. Мы знаем, что так не бывает, что снятие внешнего симптома без глубинной проработки вызвавших его внутренних конфликтов неминуемо приведет к образованию замещающего симптома. Но на практике этого не происходит. Последователи Франкла изобрели множество теорий, которые в рамках классического психоанализа объясняют этот парадокс. Много было сказано об отыгрывании запретных импульсов при парадоксальной интенции, об играх Эго и Супер-Эго, и т.д. Мне кажется, если рассматривать порочный круг как ПОС, то все становится гораздо проще. Действительно, нельзя не опасаясь последствий снять симптом, адекватный по силе вызвавшей его глубинной причине. Но в рассматриваемой схеме причина L мизерна, не патологична. Симптом вызван не соответствующей ему по силе причиной, а усиленной величиной первичной причины, причем роль усилителя здесь играет механизм ПОС. Изменив функционирование этого механизма, т.е. сделав ОС отрицательной, мы можем не беспокоиться по поводу незатронутой анализом внутренней причины, т.к. она, как мы говорили, мизерна и не патологична. У пациента при этом остается предрасположенность к разрегулированию ОС, но терапия Франкла как раз и направлена на то, чтобы научить больного пользоваться осознаваемыми регулировками ОС. Все это, повторяю, относится к нарушениям ОС, связанным с неправильным реагированием. Если ОС нарушена глубинной причиной, «встроенной» в аналитический блок А, то теория ОС может лишь описывать нарастание осознаваемой тревоги, и не более.

Хочется добавить к этому следующее. Мне кажется, при обосновании метода дерефлексии Франкл смешал принципиально разные понятия. Одно дело рефлекторные акты ходьбы, дыхания, сглатывания, которые и должны выполняться бессознательно, и совсем другое - мышление и речь, которые являются вторичными психическими актами. Одно дело ежик, который забыл, как надо дышать и умер, и совсем другое - стихи, т.е. речь, для которой весьма важно не только то, что сказано, но и то, как сказано. Человек, начавший думать о смысле слов, непременно испытывает глубокое удивление, и в итоге становится поэтом. А если он при этом задумается о смысле используемых и подразумеваемых модальных глаголов, он становится философом. Но для Франкла это скорее симптомы, ведь как мы помним, по его теории «преувеличенное самонаблюдение вызывает расщепление самоосознания "эго"».

Здесь стоит вспомнить экзистенциальное понятие раскрытости, разомкнутости, просвета. Просвет по Хайдеггеру - это система взаимоотношений человека с бытием, которая позволяет бытийствующему проявиться, встретиться, т.е. стать воспринимаемым. Основной упрек Хайдеггера метафизике состоит в том, что она занимается воспринимаемым бытийствующим, и даже не замечет существования просвета, условий его существования, его исторических трансформаций. Так, рассмотренная в начале данной работы вера в детерминизм является ни чем иным, как рудиментом мировоззрения, предшествовавшего нашему; того мировоззрения, которое считало все физические законы непогрешимым (т.е. абсолютно точным) творением единого бога.

В отношении речи, как и во всем остальном, теоретические убеждения Франкла вступают в противоречие с его практикой парадоксальной интенции. Этот метод учит логоневротика концентрироваться именно на том, как он говорит, а не на том, что он говорит. Иными словами, метод парадоксальной интенции снимает внимание и с прямого интенционального акта (который у невротика все равно не получается), и с рефлексивного страха неудачи - и переносит его на осознание самого способа говорения. Это совсем иной взгляд логоневротика на проблему, своего рода осознание локального просвета речи. Здоровый юмор, представлющий способ говорения (и связанную с ним тревожную ситуацию), как забавную игру, гасит антиципированную тревогу и делает ОС отрицательной. Таким образом, на практике логотерапия Франкла действительно является экзистенциальным психоанализом, хотя и не в том смысле, которое вкладывал в это слово автор.

1. Хотя бы потому, что *измерение* не может быть пассивным - это всегда активный процесс, *изменяющий* измеряемую величину. [↑](#footnote-ref-1)
2. «Митьки никого не хотят!», «RUSSIAN IMAGO 2000». В работе говорится, в частности, что этнология, которая всего лишь на полвека младше психоанализа, родилась уже в лоне совсем иного мировоззрения - и, соответственно, использовала статистические методы сбора и обработки информации. [↑](#footnote-ref-2)
3. Естественно, энтропию замкнутой системы понизить нельзя. Человек уменьшает энтропию внутри себя за счет резкого повышения энтропии в окружающем мире. [↑](#footnote-ref-3)
4. «Энциклопедия кибернетики», Киев, 1975, т.2, стр.100. [↑](#footnote-ref-4)
5. Там же, стр. 101. [↑](#footnote-ref-5)
6. Н.Винер «Кибернетика», М., 1968, стр.51. [↑](#footnote-ref-6)
7. Там же, стр.51,52,158,159,172,289; а также Н.Винер «Кибернетика и общество», М., 1958, стр.168 и Н.Винер «Мое отношение к кибернетике», М., 1969, стр.16. [↑](#footnote-ref-7)
8. Там же, стр.289. [↑](#footnote-ref-8)
9. Там же, стр.172; а также Н.Винер «Кибернетика и общество», стр.168, 169. [↑](#footnote-ref-9)
10. Н.Винер «Кибернетика и общество», стр.169. [↑](#footnote-ref-10)
11. Н.Винер «Кибернетика», стр.51,157,158. [↑](#footnote-ref-11)
12. Там же, стр.171. [↑](#footnote-ref-12)
13. Там же, стр.217-218. [↑](#footnote-ref-13)
14. Там же, стр.222. [↑](#footnote-ref-14)
15. Там же, стр.220. [↑](#footnote-ref-15)
16. К сожалению, почти все мы знакомимся с работами классиков не в первоисточниках. Я говорю о совпадении терминологии «порочного круга» в русских переводах разных авторов. Но даже если терминология первоисточников и различается, ясно, что авторы имели в виду одно и то же - ПОС. [↑](#footnote-ref-16)
17. К.Хорни «Невротическая личность нашего времени», М., 1993, стр.109,110. [↑](#footnote-ref-17)
18. Там же. [↑](#footnote-ref-18)
19. В.Франкл «Доктор и душа», СПб, 1997, стр.87. [↑](#footnote-ref-19)
20. Н.Винер «Кибернетика и общество», стр.169. [↑](#footnote-ref-20)
21. В.Франкл, «Доктор и душа», СПб, 1997, стр.90. [↑](#footnote-ref-21)
22. И в первую очередь импотенция, спровоцированная предвосхищающей боязнью неудачи. [↑](#footnote-ref-22)