

РЕФЛЕКС СВОБОДЫ

З.П.Белкин, к.м.н.
МНИИЭМ им. Г.Н. Габричевского
"Естественные и технические науки", №3 (12), 2004 г., с. 67-75.

Редактировал А.И.Балькин
Соискатель кафедры теории и методики
прикладных и экстремальных видов спорта
РГУФКСиТ

В этой статье Вы узнаете о том, почему люди защищают своих палачей; почему организм сам стремится к болезням; почему мы постоянно попадаем в одни и те же неприятности; и еще многое другое.

ВСТУПЛЕНИЕ

В 1917 году И.П. Павлов и М.М. Убергриц описали новый безусловный рефлекс, присущий всем животным (5). Этот рефлекс выражается в том, что встретив препятствие, животное старается его преодолеть, освободиться от него. И.П. Павлов назвал данный рефлекс **рефлексом свободы**. В том случае, если препятствие является непреодолимым, то, повинувшись инстинкту самосохранения (стремлению к выживанию – прим. ред.), животное смиряется, и таким образом, проявляется **рефлекс рабства** (приспособление – прим. ред.). Наиболее просто в лабораторных условиях рефлекс свободы демонстрируют следующим образом: животное руками фиксируют на одном месте. В ответ животное старается вырваться (это первая стадия рефлекса свободы), но через некоторое время животное прекращает бесплодные попытки освободиться, ведущие только к потере сил, и затихает. Это вторая стадия рефлекса свободы, или рефлекс рабства.

Подавить рефлекс свободы и заставить животное подчиниться можно и более изощренным образом. Собаку закрепляют в экспериментальной станке, она отчаянно сопротивляется, но при этом может получить пищу только в таком фиксированном положении. Собаке ничего не остается как смириться, иначе ей грозит смерть от голода.

По мере продолжающегося ограничения свободы закономерно происходит дальнейшая адаптация поведения животных и человека к обстоятельствам, изменить которые они не в силах. И **это - третья стадия рефлекса свободы** (2). (Для удобства предлагается называть эту третью стадию «СОУЧАСТИЕ» – прим. ред.). На этой стадии происходит не только активное торможение рефлекса свободы, проявляющееся смирением и вынужденным подчинением роковым обстоятельствам, но и **патологическая адаптация**, к ранее не приемлемым обстоятельствам по принципу все более полного и безоговорочного обслуживания господина его рабом. Такой тип поведения приводит, во-первых, к закреплению, стабилизации, самоподдержанию патологической ситуации и, во-вторых, к развитию патологического процесса. В итоге это неминуемо ведет в развязке – гибели организма или другой системы, например, социальной (фирмы или государственного организма).

Пример 1. Девушка выходит замуж. Со временем муж начинает пить. Между тем, рождается первый ребенок, за ним второй. Женщина уходит с работы и становится все более зависимой от мужа. Муж продолжает пить. Сначала женщина пробует возражать (рефлекс свободы), но затем смиряется со своей судьбой (рефлекс рабства). А дальше, чтобы заслужить одобрение домашнего тирана, сама наливает ему и даже участвует в попойках (третья стадия – «Сочастие»). Часто подобная драма переходит в трагедию, когда в пьяном угаре муж убивает жену (ножом), или она его (сковородкой).

Пример 2. Когда к власти приходит тоталитарный режим, то народ после стадии сопротивления в результате переходит к «молчанию ягнят» и тихим разговорам на кухне, а затем все больше людей начинает активно сотрудничать с новой властью. При этом неизбежно происходит деградация общества. Когда пропаганда ежедневно призывает разобраться с "врагами народа", убить "врачей-вредителей", расстрелять "маршалов-шпионов", а всех, кто эту идею не поддерживает - тоже причисляет к "врагам народа" с соответствующими оргвыводами, то такая вера перерождается в "правоту правого дела". В итоге люди постепенно присоединяются к толпе

и гневно требуют оторвать собачьи головы "врагам народа", и закручивается "красное колесо". Со временем погибает все больше талантливых и способных людей, а покорные и людишки («серые мышки»), согласные пасть ниц перед режимом и обслуживать его, остаются жить. Все это приводит к тому, что только эти «серые мышки» и дают потомство, при этом рабский дух "впитывается с молоком матери". Таким образом, селективное преимущество получают рабские гены и рабское поведение, т.е. осуществляется патологический, противоестественный отбор, а к власти на всех уровнях приходят люди, поддерживающие эту систему. Создается видимость благополучия, которая рассеивается по мере прогрессирования третьей стадии рефлекса свободы («Соучастие»), и наступает развал системы.

Пример 3. Эволюцию нравственного падения (анамнез предательства) описал в одном из своих рассказов В. Шаламов. Когда в советском концлагере заключенным делали предложение стать "стукачами", то многие соглашались, про себя думая, что постараются никого "не закладывать", а для себя извлечь поблажки. Однако в дальнейшем они начинали выполнять возложенные на них обязанности, а затем начинали усердствовать.

Пример 4. Уже достаточно давно описан "стокгольмский" синдром, или синдром "заложника". Когда люди попадают в плен к террористам, они сначала пытаются убежать или сопротивляться, затем смиряются со своей участью, а затем принимают позицию террористов.

Возможно, наиболее интригующим обстоятельством является тот факт, что рефлекс свободы имеет гораздо более широкую сферу действия, нежели только поведение человека и животных, – это относится и к "поведению организма". Другими словами рефлекс свободы работает не только в сфере психологии, но и в сфере физиологии. Наиболее очевидно это проявляется на примере современных хронических болезней, которые получили название "болезней цивилизации".

При переходе любой остро протекающей болезни в хронический процесс, наблюдается также третья стадия рефлекса «Соучастие», когда организм не просто смиряется со своей участью, а начинает активно поддерживать патологический процесс (болезнь).

Это часто происходит и на сознательном, и на бессознательном уровне. Например, при ожирении люди находят всяческие оправдания своему обжорству и не хотят отказываться от пагубных привычек в питании, мол "хорошего человека должно быть много". Между тем, подкорковые центры мозга, нейроэндокринным путем регулирующие массу тела и предназначенные поддерживать строго определенное количество жировых резервов в организме, перестраиваются на поддержание большей жировой массы. При длительно протекающих болезнях организм привыкает к ним и начинает считать их за норму и эту "норму" (ожирение, повышенное артериальное давление и пр.) поддерживать. Подобно тому, как можно термостат установить на поддержание той или иной температуры, специальное образование в мозге - гипоталамус - переклюкает работу эндокринной системы и вегетативной нервной системы на поддержание других констант в организме, а далее этот процесс идет по нарастающей. Чем дольше человек пребывает в состоянии гипертонии или ожирения, тем труднее вернуть его к прежним константам.

Большую роль в возникновении и самоподдержании хронических болезней играют иммунопатологические процессы. Если болезнь запустить и вовремя не вылечить очаги острой инфекции, то запускается выработка аутоагрессивных антител и лимфоцитов, которые продолжают разрушать организм и после его освобождения от инфекции, когда инфекционного агента уже давно нет в организме. Так развивается ревматизм, диабет I типа, язвенная болезнь, анемия, рассеянный склероз, неспецифический язвенный колит и даже атеросклероз.

Когда в организме возникает раковая опухоль, то мобилизуются все силы, вся мощь иммунной системы, чтобы от нее избавиться, но если справиться не удастся, то организм сначала привыкает к этой напасти, а затем, как это ни парадоксально, начинает "холить и нянчить" опухоль. При этом активизируется целый ряд клеточных популяций, выполняющих конкретные задачи по обслуживанию раковых опухолей. В-лимфоциты синтезируют блокирующие антитела, которые надежно защищают раковые клетки от атаки опасных для них лимфоцитов-киллеров; клетки Т-супрессоры угнетают противоопухолевый иммунитет; макрофаги выделяют особые молекулы, способствующие вращанию кровеносных сосудов в опухоль и т.д.

Третья стадия рефлекса «Соучастие» также прослеживается в межличностных взаимоотношениях. Например, в организации речь может идти о руководителе-диктаторе, который в извращенной форме и с особым садизмом выдавливает из всех сотрудников последние силы. Сначала сотрудники сопротивляются (срабатывает рефлекс свободы), затем менее сильная часть сотрудников смиряется с издевательствами и оскорблениями (рефлекс рабства). Чем дольше сотрудник находится в таком рабском состоянии, тем большие изменения происходят в его психике в сторону деградациии не только его психоэмоционального здоровья, но и физического здоровья. Такой персонал рано или поздно переходит в третью стадию «Соучастие», и начинает на сознательном и бессознательном уровне одобрять, поддерживать, и помогать тирану-руководителю. От таких сотрудников мы часто слышим, что "ну ему же (тирану-руководителю) так с нами сложно", "надо помочь человеку навести порядок в организации", "ну и что, что кричит, главное, что не бьет", "а где сейчас лучше". Все интересы, помыслы, разговоры этих сотрудников навязчиво концентрируются, сужаются до зоны помощи тирану-руководителю в его тирании. Так проявляется в данном случае третья стадия рефлекса «Соучастия» – сотрудник становится рабом своего руководителя.

Отметим интересный факт. Сотрудники, долго находившиеся в третьей стадии рефлекса «Соучастия», не могут уйти от тирана-руководителя. Мало того, эти сотрудники, если даже и уходят (как правило, их увольняет тиран-руководитель), они в дальнейшем находят работу, где находится подобный тиран-руководитель.

РАЗВИТИЕ ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ НА ТРЕТЬЕЙ СТАДИИ РЕФЛЕКСА «СОУЧАТИЯ»

Коварство патологической перестройки, происходящей на третьей стадии рефлекса «Соучастия» заключается не только в том, что при отсутствии соответствующих, часто чрезвычайных терапевтических мер, на этой стадии болезнь неизбежно прогрессирует и ведет к преждевременному старению и смерти. Но, даже повернув патологический процесс вспять, стоит лишь нарушить режим, предписанный врачом, как процесс быстро вернется в прежнее русло потому, что третья стадия характеризуется возникновением прочных патогенетических взаимосвязей, формированием *патологической памяти*.

Пример 1. Зная это, Моисей водил свой народ по пустыне 40 лет, пока не умер последний раб.

Пример 2. Богатые "новые русские" в большинстве своем демонстрируют удивительную прижимистость, скарденность, граничащую с патологией, они органически не способны быть меценатами, как Савва Морозов, поскольку раньше в течение долгого времени были бедными и такими в душе и остались.

Пример 3. Люди с патологически перестроенной психикой склонны возвращаться к патологическим моделям поведения. Об этом свидетельствуют биографии людей, длительное время проведенных в местах заключения: чем дольше длится заключение, тем больше вероятность криминального рецидива.

В 1936 году знаменитый канадский ученый Г. Селье опубликовал статью "Синдром, вызываемый различными повреждающими воздействиями" (8). С тех пор дата публикации этой статьи – 4 июля 1936 – года считается датой открытия реакции стресса. Как эндокринолога Г. Селье более всего интересовала динамическая гормональная перестройка организма. Г. Селье получил Нобелевскую премию за то, что доказал, что при любой угрозе жизни или благополучию организм стереотипно увеличивает свою резистентность за счет выброса надпочечниками ряда гормонов, поэтому без стресса нет жизни. Платой за чрезмерную или неправильную адаптацию являются психические и психосоматические болезни. Патогенетическую основу болезней составляет не только гипер- или дезадаптация, но и "патологическая адаптация", наступающая в результате развития и прогрессирования третьей стадии рефлекса «Соучастия». По представлениям Г. Селье, ресурс сопротивления организма не беспределен, поэтому, когда надпочечники уже исчерпывают свою способность вырабатывать стрессовые гормоны, "стадия резистентности" стресса переходит в "стадию истощения", далее наступает смерть. Позже выяс-

нилось, что развитию стадии истощения стресса способствует и поражение тканей и органов избытком стрессовых гормонов (7). С точки зрения рефлекса «Соучастия» на стадии резистентности (выздоровливания, освобождение от болезни) параллельно идут два противоположных процесса: процесс сопротивления болезни и по мере хронизации патологии развивается другой, альтернативный процесс – процесс обслуживания болезни, и исход во многом определяется соотношением между адаптацией и патологической адаптацией.

По-видимому, достаточно близкой трактовкой событий к описанным выше феноменам патологической перестройки и патологической адаптации, составляющей суть третьей стадии рефлекса «Соучастие», является учение Г.Н. Крыжановского о дизрегуляционной патологии и формировании патологических систем (ПС). Согласно этим представлениям основой хронических патологических процессов является дизрегуляция (рассогласование) интегративных систем организма: нервной, эндокринной, иммунной и соединительнотканной. "На уровне системных отношений дизрегуляционная патология выражается в виде образования патологических систем. В отличие от физиологической системы, деятельность которой имеет адаптивное значение, деятельность патологических систем имеет дезадаптивное значение и может играть роль эндогенного фактора, вызывающего либо дальнейшее развитие данного, либо возникновение нового патологического процесса. С течением времени патологические системы стабилизируются и упрочиваются благодаря пластическим процессам. Важным механизмом возникновения и поддержания активности патологических систем являются порочные привычки. (3)

С точки зрения И. Павлова, человека и, прежде всего, ребенка надо воспитывать, чтобы научить обуздывать, контролировать свои чувства, инстинкты. Если же у человека не формируется "способность себя останавливать (от оскорбления людей, от желания отомстить, от стремления побольше себе урвать), то это говорит о том, что у ребенка эту способность просто не развивали", и, следовательно, с него нельзя ничего требовать, он превращается в "раба своих желаний" (5). Итак, у человека существует мир желаний, влечений, инстинктов, которые без развития внутренней дисциплины (торможения) будут проявляться так, что пострадают окружающие. Однако, обратное рассуждение, которое стало основой психоанализа и за которое З. Фрейд получил Нобелевскую премию, а именно, что при искусственном подавлении влечений может страдать сам индивидуум, то есть, при определенной генетической предрасположенности у него развивается истерический невроз и другие болезни. Благодаря запретам морали, культуры, религии «человек разумный» укрощает в себе «зверя», и так возникает конфликт сознания и подсознания. В итоге подавленные желания находят выход в лучшем случае в форме виртуальной реализации – в сновидениях, в худшем – в виде асоциальных поступков, особенно на фоне алкогольного "снятия тормозов", а в конечном счете худшем для собственного организма – в виде индукции очагов патологического возбуждения (патологических доминант) в мозге и соответствующих психических и психосоматических расстройств. Итак, решение конфликта между подсознанием и сознанием в виде подчинения подсознательного инстинктивного начала цензуре сознания можно рассматривать как насилие над организмом, как вторую, а затем третью стадию рефлекса «Соучастия» или патологическую адаптацию, особенно опасную для группы риска (люди склонные к депрессиям, неврозам, акцентуированные личности).

Можно заключить, что верны как взгляды И.П. Павлова о том, что надо учить людей обуздывать свои инстинкты, так и взгляды З. Фрейда о том, что часто чересчур подавленные желания могут быть причиной болезней и асоциального поведения. Человек, как социальное животное требует особо бережного отношения к сфере воспитания его чувств. Сформировавшаяся в детстве и юности психопатология обязательно оставит патологический след на всю жизнь, особенно в плане сексуального поведения и проявления различных форм агрессии.

У каждого человека есть два я: сознательное и подсознательное. Парадокс ситуации заключается в том, что сознание и подсознание требует собственной свободы, и конфликт между этими двумя началами, императивно решаемый в сторону только одного из них приводит к пробуждению рефлекса свободы (подсознание начинает бороться с сознанием, или наоборот). То есть, ущемленные желания рвутся на свободу, и в свою очередь сознательное начало хочет полностью обуздать инстинкты и властвовать всецело.

Пример 1. Подавление желания пробуждает рефлекс свободы, и если желание берет верх, то человек становится рабом желания и со временем все более под него подстраивается, стара-

ясь всячески ему потворствовать (грех чревоугодия, грех насилия и пр.). Наблюдаемый феномен есть не что иное, как третья стадия рефлекса «Соучастия» с победой подсознательного начала над сознанием.

Пример 2. Если сознательный барьер оказывается неодолимым для желаний, то пробуждается рефлекс рабства и желания, отчасти сублимируясь в творческую, спортивную и другую энергию, начинают обслуживать сознание. Это третья стадия рефлекса «Соучастия» с победой сознательного начала. Для организма это часто "пиррова победа", т.к. обычно не будучи полностью сублимированы, желания-мученики мстят организму, являясь для него мощным и постоянным стрессором.

Итак, человек не должен быть рабом своих желаний, но не должен и грубо подавлять их. Эмоциями надо учиться управлять, и способность властвовать собой надо развивать с детства. Требуется не обуздание чувств, а их воспитание, что сходно с подходом в цирке. Раньше зверей в цирке укрощали (кнутом, шипами и пр.), а теперь используют воспитательный подход (дрессируют). Наши эмоции - те же звери, и подход должен быть во многом подобным.

РЕФЛЕКС СВОБОДЫ И ЗАКОН ОБЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ К. МАРКСА

Основным объективным законом, определяющим развитие общества на протяжении всей его истории, является открытый К. Марксом закон соответствия характера производственных отношений уровню производительных сил общества. Именно в соответствии с этим законом человечество прошло известные этапы своего развития. Первобытнообщинный, рабовладельческий, феодальный, капиталистический строй, постиндустриальное общество. По-видимому, этот ход событий также можно рассмотреть с позиций рефлекса свободы.

Например, когда феодальный строй сменил рабовладельческий, это было прогрессивное событие, и производительные силы получили большую свободу для своего развития, что соответствует первой стадии рефлекса свободы (или стадии преодоления препятствий). Однако, по мере развития производительных сил феодальные отношения превратились в оковы, сдерживающие производительные силы, ограничивающие их свободу развития, при этом феодалы стремились всеми силами держать ситуацию под контролем. Так развивалась вторая стадия рефлекса свободы - рабство. Крепостные, будучи зависимыми от своих господ, поневоле, а также стараясь получить выгоду, всячески стабилизировали ситуацию. Из литературных примеров можно вспомнить повесть "Дубровский" А.С. Пушкина. Когда Дубровский, переодевшись учителем, приходит в дом помещика Троекурова, его встречает и провожает через помещичий сад приказчик. На вопрос Дубровского "как протекает жизнь?" приказчик, похлестывая себя кнутом по голенищу и наслаждаясь пением птиц и ароматом цветущего сада, мудро замечает: "Если жить с понятием, то очень даже здорово". Имеется в виду, что очень здорово, если удастся вписываться в господскую жизнь и обслуживать своего господина. Это и есть третья стадия рефлекса «Соучастия». Однако со временем такая форма управления все более не соответствует времени, сдерживает развитие производительных сил, и возникает революционная ситуация, которая разрешается гибелью феодального общества (четвертая стадия рефлекса - «освобождение») и рождением капиталистического способа производства.

(Революции неизбежны! – прим. ред.)

ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ ТРЕТЬЕЙ СТАДИИ РЕФЛЕКСА СВОБОДЫ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ МЕДИЦИНЫ И ВАЛЕОЛОГИИ (науки о долгожительстве)

Третья стадия рефлекса «Соучастие» является постепенной капитуляцией, все большего отказа от свободы и сотрудничество с патологией, обслуживание ее. Поэтому третья стадия «Соучастия» - это один из главных феноменов самоподдержания, самозакрепления и самораскручивания (прогрессирования) болезни, саморазрушения жизненно важных систем.

Неразумное (негармоничное) развитие личности, социума, государства, или физического организма, неизбежно приводит к третьей стадии рефлекса «Соучастие». Таким образом, патологическая адаптация, наблюдаемая на третьей стадии рефлекса «Соучастие», - это обязательная фаза диалектики патологии. Если не принять соответствующих мер, запустить болезнь, то

прогрессирование патологического процесса будет идти все быстрее и быстрее. У всякой живой системы существует большой резерв здоровья (резистентности) и большой резерв патологии (саморазрушения). Чем дольше длится заболевание - тем опаснее, поскольку тем больше раскрывается резерв патологии, и уменьшается резерв здоровья.

При любых терапевтических мерах невозможно полностью вернуться в прежнее здоровое состояние, подобно тому, как, по определению И. Павлова, "нельзя разучиться ездить на велосипеде". В организме вырабатывается и закрепляется патологическая память. Возможные варианты патологической памяти: нервная, иммунная и эндокринная. В случае эндокринной памяти возникает, например, адаптивная пролиферация бета-клеток островков Лангерганса поджелудочной железы, а также надпочечников. Фактически именно на третьей стадии рефлекса «Соучастие» возникает и закрепляется "место наименьшего сопротивления" организма и формируется соответствующая патологическая память, отсюда и склонность хронических болезней к рецидивированию. Лучшим примером этому является "ожирение, которое, как любое хроническое заболевание, нельзя излечить полностью. Склонность этого заболевания к рецидивированию требует пожизненного управления и контроля, а в большей степени самоконтроля за потреблением пищи и состоянием здоровья" (6).

Как правило, выработанные в эволюции резервы здоровья каждого организма, позволяют ему долгое время сопротивляться развитию третьей стадии рефлекса «Соучастие». Однако, есть исключения, когда эта стадия развивается очень быстро или практически сразу. Это происходит при очень сильных воздействиях. Примерами являются возникновение героиновой зависимости после одной инъекции наркотика, а также возникновение "синдрома заложника". С другой стороны у всякой болезни существует своя логика, причем у острой болезни - своя программа развития и выздоровления (например, при заболевании гриппом), а у хронических болезней - другая, связанная с самозакреплением патологии (3).

При возникновении всякой хронической болезни следует предпринять все способы, чтобы не возникла третья стадия рефлекса «Соучастие».

СПОСОБ УСТРАНЕНИЯ ПАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ (доп. А.И.Балыкин)

Для устранения третьей фазы рефлекса «Соучастие» необходимо:

а) Устранять из подсознания (бессознательной области психики) информацию о болезни. Для поиска информации из бессознательной области психики рекомендуется использовать запатентованный способ гармонизации психо-эмоционального состояния человека с использованием прибора биологической обратной связи – индикатора психо-эмоциональных реакций «ИПЭР-1К» (<http://www.osoznanie.biz/services/diagnostics.htm>).

б) Научиться техники положительной визуализации и использовать ее при появлении любых видов заболеваний, что приведет к появлению у организма данного, ориентируясь на которое он сможет включать механизмы самовыздоровления (<http://www.osoznanie.biz/services/teacher.htm>).

Список литературы

1. Р. Аткинс "Новая революционная диета доктора Аткинса". - Поппури, Минск, 2003 г.
2. З.П. Белкин "Не сдавайтесь в плен нездоровью". - " Помогите себе сам", №2, с.17, 2004 г.
3. Дизрегуляторная патология. Под ред. Академика РАМН Г.Н. Крыжановского. - М., Медицина, 2002.
4. А.Ш. Зайчик, Л.П. Чурилов. Общая патохимия. т. 1. - ЭЛБИ-СПб, СПб, 2001. 5. И.П. Павлов. Рефлекс свободы. - Питер, СПб, 2001.
6. Л.В. Савельева. Современный взгляд на лечение ожирения. Качество жизни. Медицина. Сахарный диабет. - 2003 г., с. 54-57.
7. И.Н. Тодоров, Г.И. Тодоров. Стресс, старение и их биохимическая коррекция. - М., Наука, 2003.
8. Н. Selye. A syndrome produced by diverse nocuous agents. Nature, 1936, v. 138, № 3479, p. 32-40.