Автор: admin
24.10.2011 10:45 -

Где прячутся отрицательные эмоции? Страхи и самосохранение.

Живут наши страхи в нас самих, где же еще? Но уже можно отказаться от слишком прямолинейного отношения к ним, от беззаботно-легкомысленных замечаний («Трусишка ты!»), назидательных советов («Нашли, в самом деле, чего бояться», «Чего испугались-то?»).

И иногда так хочется понять, откуда этот иррациональный страх, паническая атака? Вроде бы все пока еще в порядке, предвестников жизненных бурь или неприятного события и нет вовсе, а уже бросает в пот, руки подрагивают, сердечко трепыхается где-то в горле, а то и застынешь на месте при каком-то звуке, который твоему разуму еще ничего не говорит.

Сделанное, как часто бывает, совершенно случайно открытие дало возможность признать, что мы носим в себе некую память с древнейших времен. Со времен выживания в условиях изобилия хищников, войн с другими племенами, испуга перед грозными природными явлениями. Хищники давно вымерли в бесславной борьбе с нами; страшные-престрашные пауки стали чуть ли не доброй приметой в нашей полосе; а голливудские фильмы ужасов продолжают непроизвольно эксплуатировать миндалевидный комплекс, находящийся в лобно-височной области нашего мозга под названием амигдала (amygdala).

Вот, наконец, кажется, и нашли вместилище наших фобий. Экспериментировали, как водится, на мышках, искали другое, а столкнулись с открытием, которое трудно переоценить, на мой взгляд. Во-первых, выяснили, что отрицательные эмоции очень трудно искоренить: путей в амигдалу много, а вот в обратную сторону – несоизмеримо меньше. Может быть, природа хочет нам сказать, что слишком рано расслабляться? А, может быть, страх высоты, даже если ты сам в безопаснейшем месте (да и где оно, безопасное-то?) – это норма? И не нужно стесняться своего перекошенного лица при взлете самолете? Или есть фобии, определенно устаревшие?

Еще один эксперимент. Очень познавательный, и уже на людях. Прошедший век можно, наверное, назвать в некотором роде вершиной проявления ксенофобии. Боязнь чужих – тоже древнейший страх, и система распознавания «свой-чужой» (почти как в ПВО) срабатывала мгновенно, тут же настраивая на агрессивную реакцию. Трудно поверить,

но, кажется, даже эта моментальность реакции сохранилась. Испытуемым (подбирались те, кто жил в этнически однородных районах) показывали изображения лиц других национальностей и рас предельно быстро, чтобы сознание не успевало охватить образ, а миндалевидные комплексы тут же моментально просыпались, активизировались – все это бесстрастно фиксировалось приборами.

Потребовалось продолжение эксперимента, ученые взывали к «культурному слою» в испытуемых, призывали относиться к каждому образу индивидуально – и все приходило в норму. Этот результат справедливо посчитали весьма обнадеживающим.

Мы часто слышим о посттравматических синдромах, будь это чеченская война или страшная нью-йоркская трагедия 11 сентября 2001 года. Этим занимаются (или делают вид, что занимаются) психологи, подключились фармакологи с кое-какими лекарственными средствами. Возможно, скоро люди без страха будут приходить на работу в офисы, расположенные в небоскребах. А люди, попавшие в автомобильную аварию, будут быстрее снова садиться за руль (и ездить аккуратнее, хотелось бы верить).

Я о другом. Только ли древнейшие фобии сохраняются в нас, только ли страхи, касающиеся вопросов жизни и смерти?

Если есть память эмоций, и она способна передаваться по наследству – то это, знаете ли, обязывает. Одно дело объяснить, почему мы ежимся при виде пауков и змей (а вот электрические провода нас совсем не пугают, хотя видок у них зачастую тоже не самый привлекательный). И совсем другое дело подумать, можешь ли ты свой сегодняшний, совершенно реальный и обоснованный страх передать своему потомству. Как бессознательную память. А это уже – некая ответственность...

Автор - **Галя Константинова**
Источник