

## Джунгли мегаполиса

Но в некоторых ситуациях эта система дает сбой. Наиболее типичный случай – болезни человека современного города. Еще в XIX веке был описан синдром «изнашивания», свойственный, как считалось, жителям индустриальной Англии. Его характерными признаками были повышенная утомляемость, раздражительность, чувство усталости от жизни. Пациентам с таким диагнозом предписывалось продолжительное путешествие по странам континентальной Европы, в частности по Франции, а именно по относительно спокойным странам, ориентированным не на работу, а на развлечения. В современном мире таких «спокойных» стран уже не осталось, и в самый удаленный уголок земли путешественник берет ноутбук, сотовый телефон и список неотложных дел.

Так готова ли психология помочь избежать болезни современного города? В последнее время особые возможности для подобной помощи обнаружилось в таком относительно новом психологическом направлении, как эволюционная психология. Ее основная задача - не только объяснить, используя парадигму врожденных психологических механизмов, почему и как происходят сбои в системе «человек-житель современного информационного общества», но и указать, как их можно избежать и компенсировать.

Каковы же главные постулаты эволюционной психологии, закладываемые в основу помощи при психологических нарушениях, вызванных городской средой?

Современный город является очень агрессивной средой обитания. При этом есть факторы, которые негативно действуют на организм человека непосредственно, не будучи воспринимаемыми в плане психического отражения. Так, например, радиация, даже приводя к необратимым физиологическим нарушениям, сама по себе не воспринимается человеком на уровне ощущений - воспринимаются лишь последствия ее воздействия на организм, а не непосредственно само воздействие. С другой стороны, есть такие факторы, которые относительно безвредны по своему воздействию на физиологические процессы организма человека, но, вместе с тем, действуют отрицательно на его психику. К такого рода факторам «психологического прессинга» относятся, в частности, интенсивный шум городского транспорта, его скорость, повышенная скученность людей, замкнутые пространства, лишение солнечного света и многое другое. В концентрированном виде все эти факторы представлены в метро (как, впрочем, и в супермаркете). Человек принуждается к реагированию на все эти психологические факторы, и наиболее частые реакции – страх (тревожность) или агрессия (раздражительность). Эволюционная психология дает ответ, почему это происходит и что с этим можно сделать.

На относительно ранних стадиях эволюционного развития – указанные психологические факторы (шум, скорость, скученность и пр.) выступали такими сигналами, в ответ на которые от индивидуального организма требовались оперативные реакции, предполагающие взаимодействие с источником подобных сигналов (бегство, борьба, замирание). При этом оперативность этих реакций обеспечивалась за счет сильных эмоций, имеющих, как правило, отрицательный знак; это были уже упоминавшиеся страх и ужас, ярость и гнев. Но изначально, еще до того, как по данному признаку стал действовать естественный (и, возможно, половой) отбор, возникли такие организмы, для которых данная связка «сигнал – реагирование» [отметим, что содержание этого понятия в наше время не совпадает с бихевиористской формулой:  $S \rightarrow R$ ] была зафиксирована генетически – в форме генетических мутаций. Например, связка «ощущение очень громких звуков - проявление страха». Потом в процессе естественного отбора тест на выживание прошли только те особи, которые обладали такой связкой, а другие особи, не подвергнувшиеся мутации по данному основанию, реагировавшие на «предупреждающие» сигналы иными эмоциональными реакциями, вымерли, не оставив потомков со своими генами. Они были съедены хищниками, унесены паводками или погребены под горными обвалами, короче, погибли, не придав громкому шуму должного значения.

По принципиально такой же схеме развивались события, приведшие к появлению связки «повышенная скученность-агрессия». Если особи того или иного вида не реагировали на увеличение концентрации сородичей при условии ограниченной территории агрессивными действиями, приводящими к увеличению дистанции с другими, то они имели все шансы вымереть из-за истощения ресурсов или из-за других последствий высокой плотности «населения».

Если говорить о современном человеке, то – несмотря на весь свой культурный багаж, - генетически запрограммированные механизмы, унаследованные им от природы, никто не отменял. Ведь уже не происходит отбор на выживание по их наличию, отсутствию или вариациям, и данные механизмы продолжают существовать в относительно неизменном виде. Поэтому человек продолжает обладать огромным количеством подобных связок «сигнал-реагирование», многие из которых остаются совершенно неисследованными. Раз подобные механизмы сформировались, они имеют возможность запускаться и в современных условиях, очень далеких от исходных. Так, существует врожденный страх высоты, в той или иной степени свойственный всем людям, – он проявляет себя в боязни летать на самолетах; есть страх воды – возникает боязнь передвигаться водным транспортом; есть страх пещер – формируется фобия метро. И хотя подобные тревожные (или агрессивные) формы реагирования жителя современного города на тот или иной ключевой сигнал, не обоснованы – так, вероятность разбиться при аварии самолета составляет 0,0000000022%, - они являются вполне «нормальными», т.к. свойственны человеку как биологическому образованию и хотя бы в минимальной степени присущи всем людям.

Чем можно помочь человеку, мучимому подобными, возникшими по «старым счетам» страхами?

Есть два пути. Первый путь – максимально развести те признаки, которые запускают биологически запрограммированную реакцию, и те, которые связаны с условиями городской жизни. Так, современные станции метро делаются достаточно просторными, чтобы не «всплывала» ассоциация с пещерой, хотя достаточно трудно этого достичь в отношении первого этапа путешествия в метро, спуска по эскалатору. Или, по крайней мере, снизить интенсивность городских признаков, например за счет шумоизоляции транспортных средств (герметичные кабины, экраны вдоль дорог и т.д.). Второй путь – способствовать запуску альтернативных форм реагирования, которые смогли бы затормозить разворачивание тревожных реакций. В частности, одной из таких альтернативных деятельностей является ориентировочная, или познавательная, деятельность: если она разворачивается, то фокус внимания в большинстве случаев перемещается с тревожных сигналов именно на нее. Здесь уместно вспомнить про рекламу. Хотя в ее адрес говорилось – и вполне справедливо - много нелестных слов, именно она, в силу своей «притягательности», способна создать благоприятные условия для снятия тревожных состояний городского жителя. Ведь давно уже было замечено, что реклама эксплуатирует «основанные инстинкты» человека и эксплуатирует весьма успешно, на индустриальном уровне.

Надо отметить, что реклама, как и любое другое смысловое сообщение, действует на многих уровнях. Эволюционный подход к анализу этих уровней порождает много новых идей. Так, наверное, каждый замечал, что если взгляд случайно падает на страницу текста, то совершенно произвольно, без осознанного намерения запускается весь процесс чтения. Причем, будучи запущенным, чтение имеет тенденцию разворачиваться и дальше, даже в том случае, если уже стало совершенно ясно, что сообщение, стоящее за данным текстом, совершенно недостойно внимания. Но чтобы остановить процесс чтения требуется буквально усилие воли. В исследованиях показано, что уже на самом первом уровне – на уровне букв – текст действует как автономный «мотиватор», запускающий ориентировочную реакцию. И даже разрабатывается теория, которая постулирует следующее: процесс распознавания букв (уже на уровне сетчатки) осуществляется столь оптимально в силу того, что в этом процессе происходит имитация наблюдения за мелкими насекомыми, которые имеют те же ключевые признаки, что и буквы (размер, цвет, движение). Такого рода наблюдение было чрезвычайно важно, в частности, для приматов, поэтому оказалось зафиксировано на генетическом уровне.

Итак, можно заключить, что любой нормальный человек значительно легче будет справляться с состояниями тревожности или раздражительности, спровоцированные современным городом, если ему удастся инициировать познавательный процесс, за счет которого его внимание переместится на какие-то другие сигналы, уже не связанных с тревогой. Главное - создать новый, пусть исключительно виртуальный, план жизнедеятельности. И реклама отдыха, например, на Багамских островах один раз за время своего существования сможет стать полезной.

А что же делать, когда состояния тревоги переросли определенный уровень и достигли «ненормальности», а именно когда на фоне стрессовой ситуации у человека развились истинные фобии, не просто неприятные, а ограничивающие сферу его деятельности?

Прежде всего, надо иметь в виду, что большая часть «ненормальных» реакций запрограммирована генетически, причем в отношении всех, в том числе и совершенно нормальных людей. Т.е. и «ненормальные» реакции имели определенный приспособительный смысл, повышая шансы на выживание вида. Но, проявляясь в новых ситуациях (например, в ситуациях социального взаимодействия), они начинают работать уже против выживания организма. Так, например, показано, что депрессивные реакции напрямую связаны с активизацией иммунной системы, в то время как внешнее поведение иммунную систему «затормаживает»: активность ориентирована либо вовне (поиски пищи, размножение и пр.), либо вовнутрь (болезнь и выздоровление, усвоение питательных веществ и пр.). Но следствием депрессии являются также и попытки к суициду. Если мы имеем случай перехода человека в режим ориентированности вовнутрь (режим депрессии), то наша задача - искать стимулы (в действительности целый комплекс стимулов), связанные с данной реакцией, т.е. ее запускающие и ее тормозящие. Здесь уместна аналогия с зимней спячкой медведя: существуют определенные стимулы, как внутренние, так и внешние, которые запускают процесс перехода из состояния бодрствования в состояние спячки, а есть такие, которые запускают обратный процесс. Точно также и для человека «запрограммированы» стимулы, которые запускают его переход из состояния активной деятельности в состояние, например, депрессии, но также есть такие стимулы, которые должны возвращать его в состояние активности.

Конечно, чтобы целенаправленно их симитировать недостаточно одного действия рекламы или другого раздражителя, существующего в фоновом режиме в городской среде. В этом случае необходимы уже специальные психотерапевтические мероприятия, основанные на современных данных эволюционной психологии, с помощью которых осуществляется возврат человека из состояния депрессии, генерализованного тревожного расстройства или других «ненормальностей» к обычной жизни, к активной, ориентированной вовне, а именно поисковой деятельности. Именно на таких основах строит свою работу консультационно-тренинговый центр МедиаФорум.