

БОРИС КРИГЕР

ФИЛОСОФИЯ
САМОРАЗРУШЕНИЯ



© 2020 Boris Kriger

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from both the copyright owner and the publisher.

Requests for permission to make copies of any part of this work should be e-mailed to krigerbruce@gmail.com

Published in Canada by Altaspera Publishing & Literary Agency Inc.

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Какова связь между расширением вселенной и садомазохизмом? Почему всё в мире стремится к распаду? Как это можно осознать и эффективно противостоять саморазрушению, по крайней мере на индивидуальном уровне?

Особенность этой книги заключается в том, что автор пытается сделать широкие обобщения, обращаясь к различным научным дисциплинам. К сожалению, ученые нередко сконцентрированы на узких научных вопросах, а у популяризаторов науки и философов не хватает глубины знаний в различных областях для подобных обобщений. Нередко такие попытки наивны и далеки от истинного положения дел. Таким образом, редко можно встретить достаточно широкое обсуждение проблем, касающихся всех уровней устройства мироздания.

Эта книга обсуждает саморазрушение на всех уровнях, начиная от космологии и включая человеческую психику, в которой саморазрушение считается отклонением от нормы. Однако книга показывает, что саморазрушение свойственно всем уровням мироздания, начиная от возникновения вселенной, зарождения и развития жизни и до индивидуального уровня каждого человека.

Игнорирование этого факта ведет к ошибочным представлениям о том, что большинство людей склонны действовать на благо себе и обществу.

Книга не пытается ответить на вопрос, почему же саморазрушение заложено в основу мироздания.

О возможных причинах противоречивого устройства мира читайте в другой книге автора «Руководство по

сотворению миров».

В книге «Философия саморазрушения», с которой вам предстоит познакомиться, обсуждаются пути, как прибегнуть к самосохранению и перестать разрушать себя. И, тем более, прекратить мешать и мстить тем, кто пытается нас удержать от саморазрушения. Как отказаться от следования гибельными путями саморазрушения, понять, что это не более чем недоразумение, рудиментарное наследие, данное нам природой, и как отказаться от этого добровольного безумия.

ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О САМОРАЗРУШЕНИИ

С незапамятных времен мыслящие люди замечали, что человек нередко действует себе во вред, осознанно, а чаще неосознанно ухудшая свое положение как в мелочах, так и в таких крайних случаях, как самооговор, нанесение самому себе травм и даже самоубийство.

В некоторых ситуациях такое поведение объясняется попыткой погасить душевную боль, заменив ее на физические страдания. Но чаще полагают, что саморазрушение является отклонением от нормы, а человек, им страдающий, -- просто идиот, раз сам себе зла желает.

Накопленные веками наблюдения позволяют сказать, что мы все в той или иной мере идиоты, коль причиняем сами себе вред. Причем трудно найти человека, не вредящего самому себе. Например, если

даже он заботится о здоровье и безопасности, то, возможно, вредит себе в личной жизни или в карьере, или в какой либо другой области.

Во всяком случае, автор упорно наблюдает те или иные саморазрушительные тенденции у всех встречаемых им людей, в том числе и у тех, кто стал бы горячо спорить с автором и утверждать, что они-то уж точно не занимаются саморазрушением.

Почтенный мэтр Достоевский вложил в уста своих героев романа с говорящим названием «Идиот» утверждение, что закон саморазрушения и закон самосохранения одинаково сильны в человечестве!

Игнорирование присутствия саморазрушительной мотивации у человека неизбежно ведет к ошибочному представлению о нём и не позволяет предвидеть его поступки. Однако в подавляющем большинстве случаев (политике, экономике, юриспруденции, личной жизни, карьере) саморазрушительные наклонности людей не учитываются. Предполагается, что человек обычно действует на благо себе, а также на благо близких, общества и человечества в целом, а саморазрушительные тенденции настолько редки, что ими можно пренебречь, оставив их исключительно психологии или, на худой конец, психиатрии, словно бы стремление к саморазрушению не является нормальной и весьма выраженной тенденцией не только в поведении человека, но и в природе вообще.

САМОРАЗРУШЕНИЕ И ОСНОВНЫЕ ЗАКОНЫ МИРОЗДАНИЯ

Первооснова процессов саморазрушения может быть прослежена до физических процессов, характеризующих наш мир. Конечно, можно поспорить, верно ли мы их понимаем, однако в практическом плане эти законы убедительно и многократно доказаны по крайней мере доступными нам приборами и экспериментами.

Саморазрушение всего сущего в мире диктуется самой физикой природы и может быть описано понятием «энтропия». Второй Закон Термодинамики, постулирующий энтропию, лежит в основе нашего понимания физического мира и пока никем не был убедительно опровергнут.

Энтропия является мерой беспорядка в замкнутой системе. Замкнутой системой мы считаем некую систему, в которую и из которой не поступает энергии. Внутри же этой системы происходит нарастание беспорядка, при котором энергия расплывается равномерно по всей системе, пока все ее элементы не достигают наиболее низкого уровня энергии, то есть разрушения. При том, что суммарная энергия замкнутой системы остается неизменной, в чем и заключается суть Первого Закона Термодинамики, а именно Закона Сохранения Энергии. Согласно этому закону, энергия не может быть создана или уничтожена; она передается от одной системы к другой и превращается из одной формы в другую, например, превращаясь в материю и обратно.

Величайшее уравнение Эйнштейна является

триумфом мощи и простоты фундаментальной физики

$$E=mc^2$$

(E – энергия, m – масса, а c – скорость света в вакууме).

У материи есть присущая ей энергия, массу можно превратить (при определённых условиях) в чистую энергию, а энергию можно использовать для создания материи, не существовавшей ранее. Такой метод размышлений даёт нам возможность открывать фундаментальные частицы, из которых состоит наша Вселенная, изобретать ядерную энергию и ядерное оружие, открывать теорию гравитации, описывающую взаимодействие всех объектов во Вселенной. Ключом к нахождению этого уравнения послужил скромный мысленный эксперимент, основанный на простом предположении: сохранении энергии и импульса. Остальное оказалось неизбежным следствием основного принципа устройства Вселенной.

Итак, саморазрушение заложено в самой основе материи. Она может полностью исчезать, превращаясь в энергию. Примеры подобных процессов мы обсудим позже, когда подойдем к вопросам взаимоуничтожения вещества и антивещества.

Теперь же надо все-таки отметить, что идеальных условий для проверки законов термодинамики не бывает и, когда мы говорим об абсолютно замкнутой системе, надо понимать, что такие вряд ли могут существовать.

Даже такие мощные гравитационные ловушки, как черные дыры, не являются изолированными системами. Если представить, что они находились бы в абсолютном вакууме и в них не попадало бы ни фотона излучения от других астрономических объектов, всё равно, благодаря квантовому туннелированию, чёрные дыры должны излучать частицы. Этот процесс туннелирования заключается в том, что квантовая частица преодолевает любые силы. В данном случае речь идет о гравитационных силах, но в других случаях – например в процессе термоядерного синтеза - частицы преодолевают силу электромагнитного отталкивания положительно заряженных протонов, которые, если бы не было туннелирования, не могли бы преодолеть барьер, не позволяющий сблизиться настолько, чтобы начали действовать ядерные силы, действующие на очень маленьком расстоянии. Без туннелирования никакой материи, кроме водорода, не могло бы существовать. Итак, процесс туннелирования не позволяет черной дыре оставаться абсолютно замкнутой системой. Таким образом, понятие о чёрной дыре, как объекте, который ничего не излучает, а может лишь поглощать материю, справедливо только до тех пор, пока не учитываются квантовые эффекты. А благодаря им, как мы видели на примере термоядерного синтеза, существует разнообразие всех элементов. Одного только колоссального давления и миллионов градусов в центре звезд было бы недостаточно для слияния ядер. Нужны квантовые эффекты.

Что же касается вселенной в целом, мы не можем сказать о ней ничего определенного и уж точно не можем утверждать, что вселенная в целом является

изолированной системой, хотя, скорее всего, большинство космологов рассматривают вселенную именно как такую систему. (Подробнее читайте книгу автора «Неопределенная вселенная: в поисках пределов человеческого познания».)

ВЗАИМОУНИЧТОЖЕНИЕ ЧАСТИЦ И АНТИЧАСТИЦ

Когда две частицы, одинаковые по массе и всем другим характеристикам, но с разными зарядами, сталкиваются, происходит аннигиляция. Это реакция превращения частицы и античастицы при их столкновении в излучение.

Наиболее изученной является аннигиляция электрон-позитронной пары. Упрощенно говоря, при столкновении электрона и позитрона такая реакция аннигиляции даёт в конечном состоянии два фотона. То есть, грубо говоря, материя полностью исчезает и превращается в свет. Конечно, эти процессы гораздо сложнее, чем автор может описать в рамках данного повествования. Процесс взаимодействия вещества и антивещества является самым энергетически продуктивным процессом в природе, когда сто процентов массы могут превращаться в энергию. Но в данном случае нас интересует то, что полностью происходит исчезновение (взаимное саморазрушение) материи.

САМОРАЗРУШЕНИЕ В САМОМ НАЧАЛЕ ВСЕЛЕННОЙ

Современные космологические представления, конечно же, могут оказаться ошибочными, как это уже не раз бывало. Но в нашем рассуждении мы попробуем опираться на общепринятые космологические теории, не приводя аргументы в пользу их верности или ошибочности.

Итак, согласно современной космологии, сразу после Большого взрыва, в результате которого, как считается, возникла наша вселенная, вещества и антивещества было поровну. То есть, по идее, вся материя, возникнув вместе со вселенной, должна была сразу и полностью саморазрушиться.

Но считается, что существовала незначительная асимметрия, обыкновенного вещества оказалось немного больше и оно и стало в последствии всем ныне существующим веществом во вселенной. Опять же, хочется сделать две оговорки.

Первая -- разговаривать на такие темы, как возникновение вселенной, на обычном ненаучном языке по крайней мере наивно. Вторая -- научное сообщество нередко заблуждалось в своих выводах.

Но, в любом случае, трудно удержаться от того, чтобы не привести такой яркий космологический пример как теория о возникновении и взаимоуничтожении вещества и антивещества.

РАСШИРЕНИЕ ВСЕЛЕННОЙ КАК ПРИМЕР САМОРАЗРУШЕНИЯ

Мы не знаем, верна ли теория Большого Взрыва и расширения вселенной, а тем более ускоряющегося её расширения. Многим это кажется так же очевидно, как то, что Земля круглая. Однако в отношении вселенной, несмотря на то, что существует множество доказательств в пользу этих теорий, и то, что они уже так или иначе продержались в науке почти 100 лет, возможно, и они станут историей, потому что периодически поступают данные, которые эти теории не в состоянии объяснить.

Однако невозможно устоять перед соблазном привести расширение вселенной как пример саморазрушения, заложенного в самой основе ее существования. Чтобы читателю было понятно, представьте свое тело таким образом, что составляющие его части разлетаются со скоростью, превышающей скорость света. (Да, такое, как утверждает космология, возможно, потому что речь идет не о перемещении в пространстве, а о расширении самого пространства).

Итак, вы расширяетесь таким взрывообразным образом... Трудно сказать, что есть нечто более похожее на разрушение вашего тела, чем такое расширение. Даже будучи взорванными самой мощной бомбой, вам не удастся так разрушиться. Причем, обратите внимание, - никакой внешней бомбы у вселенной не предполагается. Речь идет о темной энергии, заложенной в самой природе пространства, или, по крайней мере, находящейся

внутри вселенной и не просто являющейся ее неотъемлемой частью, а составляющей подавляющую часть находящейся в ней энергии.

Супер саморазрушение! А мы удивляемся, что кто-то разрушает своё здоровье алкоголем... Простите, автор не устоял перед соблазном пошутить.

САМОРАЗРУШЕНИЕ ЗВЕЗД

После того, как мы поговорили о таких невероятных вещах, как саморазрушающаяся вселенная, тот факт, что все звезды, включая наше солнце, планомерно сами себя разрушают, уже не покажется вам удивительным.

Звезды образуются в результате гравитационного коллапса вещества (в основном огромных водородных облаков газа). В результате неравномерности распределения массы в облаке сначала возникают области сгущения, или же под действием других массивных объектов происходит перераспределение массы в облаке таким образом, что один из районов начинает искривлять пространство так, что прочие части облака принимаются вращаться вокруг этого центра масс, и в конце концов газовая туманность превращается в плотную звезду, в ядре которой создаётся такое давление и температура, что протоны, из которыми являются ядра водорода, сливаются разными путями, образуя ядра гелия, состоящие из двух протонов и двух нейтронов. При этом выделяется очень много энергии и некоторые частицы. (Не будем вдаваться в подробности. Процесс чрезвычайно сложный, и, напомним, невозможный без квантового

туннелирования, как мы отмечали ранее).

Итак, судьба звезд не завидна. В зависимости от массы, если она мала, то они теряют большую часть своего «тела» и становятся белыми карликами, либо взрываются, как сверхновые, и после них остается нейтронная плотная и очень быстро вращающаяся звезда очень небольшого размера, или, того хуже, они превращаются в черную дыру, если звезды настолько массивны, что плотность вещества, из которых состоят их ядра, не может остановить коллапса.

САМОРАЗРУШЕНИЕ ПЛАНЕТАРНЫХ ОБЪЕКТОВ

Науке, слава Богу, не известны такие процессы, в результате которых планета или астероид могли бы взорваться сами по себе, без взаимодействия с другим астрономическим объектом. Однако нельзя забывать про вулканическую активность, открытую на некоторых астрономических объектах, таких, как Венера и спутник Юпитера Ио.

На Марсе есть потухшие вулканы, в том числе гора Олимп, самая большая из открытых в солнечной системе. Высота Олимпа — почти 26 км, что более чем в 3 раза выше Эвереста.

Марсианский Олимп занимает столь большую площадь, что его невозможно увидеть полностью с поверхности планеты (дистанция, необходимая для обозрения вулкана, столь велика, что он будет скрыт из-за кривизны поверхности). Соответственно, если встать на самой высокой точке вулкана, то его склон уйдёт за горизонт.

Олимп — потухший вулкан, образовавшийся благодаря потокам лавы, извергавшимся из недр и

застывавшим на поверхности. Можно представить, какой разрушительной силы были эти извержения. Но ушедший в историю вулканизм Марса блекнет по сравнению с огромными полями раскаленной лавы на Венере, атмосфера которой, возможно, именно благодаря вулканизму, а уже потом благодаря парниковому эффекту, превратилась в ад с температурой у поверхности более 400 градусов по Цельсию и давлением, в 100 раз превышающим атмосферное давление на поверхности Земли. Саморазрушение планетарных поверхностей очевидно, и причина этого разрушения лежит в самих планетах, а не только в метеоритах и астероидах, падающих на их поверхность.

РАДИАКТИВНЫЙ РАСПАД КАК ПРИМЕР САМОРАЗРУШЕНИЯ

Радиоактивный распад — («радиоактивность») — спонтанное изменение состава или внутреннего строения нестабильных атомных ядер путём испускания элементарных частиц, гамма-квантов и/или ядерных фрагментов.

Даже ядра относительно небольшой массы имеют радиоактивные изотопы, не говоря уже о массивных ядрах радиоактивных элементов, таких, как уран и плутоний. Опять же, все обстоит гораздо сложнее, но для целей нашего повествования и этой информации достаточно. Источником радиоактивного распада вещества является не внешнее воздействие, оно заложено в самой природе атомного ядра определенных элементов и их изотопов.

ПРИМЕРЫ САМОРАЗРУШЕНИЯ ЖИВОЙ МАТЕРИИ

Далеко ходить не надо за примерами саморазрушения в живой природе. На молекулярном и клеточном уровне процессы саморазрушения хорошо известны. Процесс саморазрушения ткани, клетки или части клетки, называется аутолиз. Этот процесс проходит под воздействием энзимов, которые вырабатываются специальными органеллами лизосомами внутри самих клеток, как часть процесса отмирания клетки.

Читатель также, скорее всего, осведомлен о таком понятии, как смерть. Саморазрушение организма заложено в нём самом – например, старение и различные болезни, связанные со сбоями в работе систем. Так же, как в некоторые современные приборы разработчики закладывают механизмы, выводящие их из строя после определенного срока службы, чтобы стимулировать продажи новых приборов, так же и живые существа словно бы сделаны на продажу и ожидают срока истечения гарантии на них...

На уровне биологических видов хорошо известны факты самоуничтожения в результате определенных мутаций, а также суицидального поведения особей, проявляющегося по разным объяснимым (перенаселенность) и необъяснимым до конца причинам (киты, выбрасывающиеся на берег).

Природа с помощью смерти словно гигантской стирательной резинкой расчищает место для новой жизни. И все это прекрасно и даже в какой-то мере гармонично ровно до тех пор, пока саморазрушение не касается лично нас самих.

САМОРАЗРУШЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Как мы отмечали в начале, склонность к саморазрушению среди людей была замечена давно и Фрейд не был первым, кто об этом заговорил, однако именно он знаменит своей теорией стремления к смерти. Согласно его теории, влечение к смерти противопоставлялось влечению к жизни, которое включало сексуальные инстинкты и инстинкты самосохранения. «Если мы примем как не допускающий исключения факт, — писал Фрейд, — что всё живущее вследствие внутренних причин умирает, возвращается к неорганическому, то мы можем сказать: целью всякой жизни является смерть, и обратно — неживое было раньше, чем живое... Некогда какими-то совершенно неизвестными силами пробуждены были в неодушевлённой материи свойства живого... Возникшее тогда в неживой перед тем материи напряжение стремилось уравновеситься: это было первое стремление возвратиться к неживому»

В своих работах Зигмунд Фрейд употреблял такие понятия, как «инстинкт смерти», «влечение к деструкции», «влечение к агрессии», «влечение к разрушению».

Саморазрушение личности или самодеструкция – это мысли, эмоции и действия деструктивного характера, которые осознанным или неосознанным образом направлены на самого себя. В психологии для обозначения таких внутриличностных феноменов чаще используется термин «аутоагрессия». В

биологической природе живых существ естественным образом заложена агрессия на внешние раздражители (возникающие опасности, угрозы и т.п.), а вот склонность к саморазрушению (саморазрушительному поведению и т.п.) – прерогатива человеческой природы, которая чаще определяется как патология, хотя является естественным продолжением саморазрушения, заложенного в природе мира.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПРИНЦИП САМОРАЗРУШЕНИЯ В ПРИРОДЕ

Таким образом, природа поддерживает принцип саморазрушения, начиная от самой основы возникновения вселенной до человека. Зачем ей это надо и что такое «природа» – вопросы, которые останутся за рамками нашего обсуждения, в противном случае мы далеко уйдем от основной темы. Интересующихся подобными вопросами автор отсылает к своей книге «Руководство по сотворению миров».

По Фрейду, всё человеческое поведение направляется инстинктом Эроса (сохранение жизни) и инстинктом Танатоса (разрушение жизни), причем между Эросом и Танатосом постоянно существует напряжение. Чтобы ослабить это напряжение, в человеческой психике включаются механизмы, направляющие энергию Танатоса вовне, в направлении от «Я». Будучи выведенной наружу, деструктивная энергия (агрессия) обрушивается на других. Однако агрессия может быть направлена и вовнутрь человека, и тогда человек саморазрушается. В 1940 году в «Очерке психоанализа» Фрейд

отметил, что если человек сдерживает агрессию, не давая ей выплеснуться, он неизбежно заболевает.

Итак, по Фрейду, агрессивность не только изначально присуща человеку (ибо истоком ее является врожденный инстинкт смерти), но и неизбежна: если бы человек не выводил энергию Танатоса из бессознательного вовне, наружу, это привело бы его к саморазрушению. При этом и сексуальное взаимодействие и деструкция имеют нечто общее: и то, и другое служит разрядке влечений.

Хотя теория Фрейда о влечении к смерти встретила весьма настороженный прием у многих его современников, идея о том, что агрессия изначально присуща человеческой природе, что она является врожденным свойством человека, получила чрезвычайно широкое распространение.

Так или иначе, на основе имеющихся у нас знаний, собранных человечеством, можно сказать, что процесс саморазрушения лежит в основе мироздания. Поэтому его проявление в человеке является скорее закономерностью, чем исключением из правил. Общественное сознание не учитывает этого вывода. Пожалуй, единственная область знаний, которая обращает внимание на саморазрушение, является психология. Другие области, как мы отмечали, практически полностью игнорируют стремление человека к саморазрушению и поэтому мы имеем дело с многократно повторяющимися политическими и экономическими кризисами, неэффективностью систем правопорядка, налогообложения и всех прочих общественных систем даже в самых успешных странах мира.

ПРИМЕРЫ ЯВНОГО ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО САМОРАЗРУШЕНИЯ

Саморазрушение имеет высокую степень рациональности, следуя определенной логике. Существование наполнено страданием, скукой, пошлостью, любые радости и удовольствие можно воспринимать как либо временное отсутствие страдания, либо как попытки его прекращения. Смерть ассоциируется с прекращением страданий, во всяком случае, с качественным изменением, переходом в иное состояние (мертвое или загробной *иной* жизни).

Напрямую, пожалуй, человек не может себя сразу убить, стремление к самосохранению имеет огромную силу. Иначе всё живое, появившись на свет и столкнувшись с болью и страданием, немедленно себя бы убивало, подчиняясь стремлению к саморазрушению, и никакая жизнь была бы невозможна. Таким образом, чтобы преодолеть инстинкт самосохранения, человеку приходится самоубиваться незаметно для себя и окружающих, по крайней мере, по началу. Ему нужно подвести себя к такому состоянию, чтобы ему в этом кто-то помог (провокации сильных противников, рискованные действия и т.д.), либо чтобы его жизнь стала для него настолько мучительна, что самоубийство будет казаться единственным выходом. Сначала саморазрушение проявляется в гордыни, в обвинении окружающих или в самообвинении, самоунижении, нанесении себе телесных повреждений различной степени тяжести вплоть до

самоубийства, саморазрушительном поведении (пьянстве, алкоголизме, наркомании, рискованном сексуальном поведении, выборе экстремальных видов спорта, опасных профессий, провоцирующем поведении).

Саморазрушение глубоко заложено в коллективном сознании с давних времен, о чем говорят народные высказывания и поговорки в стиле: «пусть мне хуже будет», «раздери меня на части», «разрази меня гром», «век воли не видать», «чтоб я сдох», «черт бы меня побрал», «пропади я пропадом», «провалиться мне на этом месте», «гореть мне в аду», «чтоб мне пусто было». Нам могут возразить, что это клятвы, направленные на то, чтобы как раз все это не случилось. Но так или иначе, в сознании человека эти слова порождают образы добровольного саморазрушения при определенных условиях.

Для каких-таких целей природе надобно, чтобы человек на протяжении всей жизни сам себе желал вреда? Никакой очевидной пользы нет ни для самого человека, ни для окружающих, ни для природы. Природе, в общем, не обязательно, чтобы человек жил страдая и разрушая сам себя. Ей вполне достаточно, чтобы он оставлял потомство и вовремя освобождал место, будучи убиваем болезнями и травмами или умирая от старости. Природа не имеет ничего против того, чтобы люди не занимались саморазрушением. Но саморазрушение мы унаследовали у самой природы, поэтому необходимо, по возможности, поставить себе цель освободиться от этой дурной склонности. Осознать и прекратить самоуничтожаться.

Конечно, существуют различные религиозные

объяснения саморазрушения, но, опять же, в рамках этой книги такое обсуждение невозможно.

ПРИМЕРЫ НЕЯВНОГО ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО САМОРАЗРУШЕНИЯ

Если с примерами явного саморазрушения, казалось бы, всё более или менее очевидно, в таких случаях, по крайней мере, человеку может помочь психолог или самоанализ, то в случаях скрытого саморазрушения ни сам человек, ни специалист может не осознавать, что речь идет именно о саморазрушении.

Например, человек неверно интерпретирует причины кризисной ситуации, в которой сам же виноват. Пытаясь удовлетворить своё сомнение и обрести покой в данный момент в ущерб будущему, человек пытается во всем обвинить других, и в таком случае никогда не приобретет необходимых знаний и навыков, чтобы ситуация не повторялась.

Такой механизм ведет к повторяющимся финансовым проблемам, разводам, увольнениям, ссорам с друзьями, проблемам с законом и провалам в бизнесе и творчестве.

Но и слишком уж обвинять себя тоже не следует. Не «я плохой и никчемный», а «у меня не хватает определенных знаний, навыков» и так далее. Это конструктивная самокритика и она не имеет саморазрушающего эффекта.

Человек должен осознавать склонность к саморазрушению и находить в себе такие скрытые поступки и наклонности, которые трудно выявить.

Именно они являются главной стартовой площадкой

для чувства неудовлетворенности жизнью, отсутствия ощущения полноты жизни и счастья.

Когда всё время виноват кто-то другой, то и поделать ничего нельзя. Ведь это словно бы внешняя агрессия против тебя, на которую ты не можешь иметь влияния. Ты можешь только защищаться. В то время как истинная причина кризиса как раз не в других, а в тебе.

Опять же, самообличение может быть разрушительным. Следует спокойно, с *симпатией к самому себе*, рассмотреть свою ситуацию, установить свою роль в неудачном ее развитии и либо осознанно искать средства изменения в себе, либо объяснения, почему более благоразумно ничего не менять. Но обвинение других, даже если они виноваты, неизбежно ведет к саморазрушению через гнев, месть, раздражение, отчаяние, а главное - невозможность научиться решать подобные проблемы более позитивным образом в будущем. Как говорится, то, что нас не убивает, должно делать нас крепче. Но если не понимать, что первопричина неприятностей лежала вовсе не вовне, а в самом человеке, то какие бы испытания он не перенес, крепче, или по крайней мере умнее, он не станет.

Как крайняя форма скрытого саморазрушения можно обвинить во всём судьбу, карму или Бога. Это мало поможет, даже если вы уверены, что они действительно виноваты. Даже если вы считаете, что этот мир создан мучительным и полным несовершенства, и как ни старайся, ничего изменить нельзя, единственное, что все таки можно изменить, это наше отношение к этому миру. Хотя бы попытаться сделать свое мировоззрение менее

саморазрушительным.

Попытки исправить этот мир, стремление к справедливости, наказанию обидчиков и так далее, также ведут к саморазрушению.

По сути, толчком к более серьезному саморазрушению может стать все, что угодно, и в любой момент мы можем броситься под машину, лишившись либо здоровья, либо жизни, наорать на любимого человека, серьезно с ним поссорившись или вынудить его разорвать с вами отношения, уволиться, нахамив начальнику, либо отругать своего подчиненного так, что тот уйдет, хлопнув дверью. Все это может привести к серьезным кризисам в нашей жизни. Но наша вина в них вовсе не очевидна. Мы глубоко скрываем от себя наши саморазрушительные мотивы, выводя наружу внешние причины событий.

Все это мы делаем с завидной периодичностью. А потом, чтобы не мучиться сожалениями, убеждаем себя, что якобы поступили по совести, по справедливости, из каких-то высоких убеждений, либо в силу совершенно нестерпимой обиды. И лишь спустя долгое время осознаем невосполнимость потери и совершенные ошибки. Но, не осознавая саморазрушительных наклонностей в себе, мы неизбежно будем эти ошибки повторять.

Есть люди, которые и любые опрометчивые свои поступки могут чудесным образом обратить на пользу. Отсюда и поговорка: «нет худа без добра».

Это только укрепляет таких людей в уверенности, что как бы они ни поступали, уж какнибудь все будет хорошо. А между тем это вовсе не отменяет иногда значительную разрушительность их поступков. И

когда в некоторых случаях в определенный момент приходит осознание, что загладить роковую ошибку не удастся, человек не понимает, что все произошло в силу саморазрушительных наклонностей, заложенных в природе и в нем. Пока это не будет осознано, человеку не избежать глубоких разочарований и сожалений.

Однако и сожаления тоже могут быть разрушительными. Осознание разрушительного поведения нужно воспринимать как возможность его не повторять.

САМООБМАН КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ САМОРАЗРУШЕНИЯ

Стремление к самосохранению является естественным препятствием на пути саморазрушения. Поэтому напрямую, по крайней мере, поначалу, человек не может приступить к саморазрушению, не прибегая к самообману.

Однако человеческий разум может убедить своего хозяина в чем угодно, как бы ни были парадоксальными эти убеждения.

Если действительность не дает достаточно пищи для самообмана, то разум достраивает целые сюжеты и картины в своем воображении. Так возникают перед глазами несуществующие угрозы, беспричинные обиды и прочее, прочее, прочее.

Таким образом, самосохранение теряет всякие ориентиры реальности и человек принимается истово защищаться от несуществующих опасностей, становясь беззащитным против реальных. Чаще всего самой большой опасностью для человека

является он сам.

Очень часто нас убивает не агрессор, а наша неадекватная реакция на агрессию. Примером может быть анафилактический шок, когда в ответ на контакт с безобидным веществом (аллергеном) организм доводит себя до шока и даже смерти.

Так же может происходить и в других областях. Механизмы саморазрушения, вложенные в нас природой, начинают действовать не тогда, когда природа хотела бы, чтобы мы сошли с дистанции и уступили место другим, а гораздо раньше. И это необходимо не допускать.

УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ САМОРАЗРУШЕНИЯ

Против природы не попрёшь, хотя так хотелось бы! Она заставляет рождаться, страдать, желать секса, рожать детей, заботиться о них, и, когда они вырастают, покорно стареть и умирать. Еще никто из ранее живущих не избежал смерти. (Опять же, мы оставляем за скобками религиозные мнения, не согласные с этим утверждением).

Природа общается с нами с помощью пряника и кнута. Пряник – это удовольствие от того, что, по мнению природы, нам необходимо предпринимать для ее вселенских целей. Кнут – это боль и прочие неприятности, призванные на помощь природе, дабы оградить нас от тех действий, которые не соответствуют ее планам в тот или иной момент. Конечно, говоря «природа» мы имеем ввиду не какую-то личность с дубинкой, а очевидно существующую систему мироздания и нашего бытия

в нем.

Если бы не было удовольствия от поглощения еды и страдания от ее отсутствия, разве пришло бы нам в голову убить другое живое существо (скажем, корову) и поедать, засовывая в себя ее чужую обожённую плоть?

Да ни за что! Но удовольствие от насыщения и страдание от голода заставляют нас так поступать.

Мы можем привести пример и других жизненных функций человека в соответствии с теми же принципами. Все эти функции сами по себе неприятны и вздорны, если рассматривать их вне контекста наслаждения и наказания, установленных природой.

Итак, логично заключить, что поскольку природа заинтересована в нашем своевременном самоуничтожении, то и процесс саморазрушения должен доставлять удовольствие.

Да, с одной стороны природа заставляет нас неистово цепляться за жизнь, но при этом манит удовольствием саморазрушения. Вот откуда появляется такой нонсенс, как боль, доставляющая удовольствие. Поскольку природе было неохота придумывать другой механизм вознаграждения за боль, она связала его с самым сильным из наслаждений -- сексуальным наслаждением. Если скромницы и пуритане возразят, то напомним им эксперимент с животными, которые могли нажатием клавиши стимулировать с помощью вживленного электрода отдел собственного мозга, отвечающего за сексуальное наслаждение. Животные постоянно нажимали на клавишу, отказывались от еды и питья и умирали от истощения.

Итак, боль в некоторых случаях связана с сексуальным наслаждением. Можно возразить, что мазохизм - это некое отклонение. Возможно, но трудно найти другое объяснение, как природа могла связать боль и наслаждение, если бы ей это не было нужно. Ведь боль – это страж, оповещающий организм, что у него что-то не в порядке. А тут такой опрометчивый шаг со стороны природы...

Мы не знаем, доставляет ли мазохистическое наслаждение оленю, когда его разрывают на части волки. Но природе все равно. Ей это нужно, и ей важно, чтобы олень не очень сопротивлялся волкам, а впадал в ступор, как только его догнали.

В некоторых случаях самосохранение запрещает причинять себе боль, и тогда возникает садизм, как подмена саморазрушения. То есть садист причиняет боль другому и испытывает от этого наслаждение по тому же принципу, как и мазохист. Поэтому нередко садизм и мазохизм встречаются вместе и неразрывны.

Ну а когда прямое причинение себе или другому боли невозможно или наскучило, то в ход идет подмена, сублимация. Садомазохизм выплескивается в среду социальных, экономических, политических, военных и религиозных отношений.

РАЗРУШЕНИЕ КАК СУБЛИМАЦИЯ САМОРАЗРУШЕНИЯ

Как мы отмечали, говоря о садомазохизме, желание приносить вред себе подменяется на причинение вреда другому, или наоборот, желание причинять вред другому заменяется на причинение вреда себе. Зигмунд Фрейд, в соответствии с концепциями своей теории, описывал сублимацию как отклонение энергии биологических, в первую очередь сексуальных влечений от их прямой цели и перенаправление её к социально приемлемым целям. Сублимация рассматривалась им как исключительно «хорошая» защита, способствующая конструктивной деятельности и снятию внутреннего напряжения индивида. Подобная оценка сублимации сохраняется в любой терапии, направленной не на освобождение личности от её внутренних конфликтов, а на поиск социально адаптивного их разрешения (в частности в психоанализе).

На данный момент сублимация обычно понимается шире — как перенаправление неприемлемых или неудовлетворимых импульсов вообще, независимо от их природы.

Под агрессией, согласно Э. Фромму, следует понимать любые действия, которые причиняют или имеют намерение причинить ущерб другому человеку, группе людей или животному, а также причинение ущерба вообще всякому неживому объекту.

Проявление агрессии весьма разнообразно. Различают два основных типа агрессивных

проявлений: целевая агрессия и инструментальная агрессия. Первая выступает как осуществление агрессии в качестве заранее спланированного акта, цель которого - нанесение вреда или ущерба объекту. Вторая совершается как средство достижения некоторого результата, который сам по себе не является агрессивным актом.

Агрессивное поведение может иметь следующую структуру:

- По направленности: агрессия, направленная вовне; аутоагрессия, направленная на себя.
- По цели: интеллектуальная; враждебная.
- По методу выражения: физическая; вербальная.
- По степени выраженности: прямая; косвенная.
- По наличию инициативы: инициативная; оборонительная.

Агрессивное действие - это проявление агрессивности как ситуативной реакции. Если же агрессивные действия периодически повторяются, то в этом случае следует говорить об агрессивном поведении. Сама же агрессивность подразумевает ситуативное, социальное, психологическое состояние непосредственно перед или во время агрессивного действия. Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности, так

как агрессия является неотъемлемой характеристикой активности и адаптивности человека.

В. Клайн считает, что в агрессивности есть определенные здоровые черты, которые просто необходимы для активной жизни. Это - настойчивость, инициатива, упорство в достижении цели, преодоление препятствий. Эти качества присущи лидерам. Агрессию можно рассматривать как биологически целесообразную форму поведения, которая способствует выживанию и адаптации. С другой стороны, агрессия расценивается как зло, как поведение, противоречащее позитивной сущности людей.

Психоаналитическая теория агрессии рассматривала агрессию с точки зрения врожденного инстинкта смерти. Согласно З. Фрейду, агрессия берет свое начало во врожденном и направленном на собственного носителя инстинкте смерти, т. е. агрессия – это инстинкт смерти, спроецированный вовне и нацеленный на внешние объекты;

Эволюционистская теория агрессии в качестве источника агрессивного поведения рассматривала другой врожденный механизм – инстинкт борьбы, присущий всем животным, включая и человека. Один из последователей этой теории Лоренц предполагал наличие длительного эволюционного пути развития.

Социобиологическая теория агрессии рассматривала

агрессивные взаимодействия с конкурентами как один из путей повышения успешности репродукции в условиях окружающей среды с ограниченными ресурсами – недостатком пищи или брачных партнеров.

Теории побуждения выделяли в качестве источника агрессии вызываемый внешними причинами позыв, или побуждение, причинить вред другим. Теория фрустрации-агрессии – одна из теорий побуждения, согласно которой побуждение к агрессии возникает у индивида, пережившего фрустрацию (тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности). Часто агрессивные действия нацелены не на истинного фрустратора, а на другие объекты, по отношению к которым агрессивные действия могут совершаться беспрепятственно и безнаказанно (смещенная агрессия).

Когнитивная теория основное внимание уделяет рассмотрению эмоциональных и когнитивных процессов, лежащих в основе агрессии. В основе агрессии, согласно данной теории, лежит осмысление или интерпретация индивидом чьих-то действий, как угрожающих или провокационных, что оказывает определенное влияние на его чувства и поведение.

Теории социального научения рассматривают агрессию как социальное явление как форму поведения, усвоенного в процессе социального научения. В связи с этим, для понимания причин

агрессии необходимо учитывать то, каким путем агрессивная модель поведения была усвоена, факторы, которые спровоцировали ее проявление и условия, способствующие закреплению данной модели поведения. Предполагается, что агрессивные реакции могут быть усвоены путем наблюдения проявлений агрессии.

Занесенный на себя тесак саморазрушения нередко перенаправлен на других. Стремление к самосохранению идет на компромисс и заставляет отводить опасность разрушения от себя на других.

ТВОРЧЕСТВО КАК СУБЛИМАЦИЯ

Сублимация принимает самые различные формы. Например, говорят, что садистские желания можно сублимировать, занимаясь хирургией или став тюремщиком, полицейским, судьей или даже учителем, а чрезмерное влечение к сексу можно заменить искусством, в первую очередь изобразительным. Механизм сублимации трансформирует нежелательные, травмирующие и негативные переживания в различные виды конструктивной и востребованной деятельности.

Зигмунд Фрейд считал, что всё, что мы называем «цивилизацией», возникло, возможно, благодаря механизму сублимации... «Психоаналитики считают, что большинство выдающихся произведений искусства являются результатом сублимации энергии от фрустрации, связанной с неудачами в личной жизни (чаще всего отвергнутой или потерянной любовью, неудовлетворенным половым

инстинктом и т.п.). Сам Фрейд в качестве примера приводит Леонардо да Винчи, великого живописца, учёного и инженера. Он создал практически невозможное для одного человека, во всём, за что бы он ни брался, достигал совершенства. В то же время у него отмечено полное отсутствие интереса к сексу. Леонардо даже говорил, что, если бы мы смогли взглянуть отрешенным взглядом со стороны, мы бы увидели, насколько всё это выглядит безобразно. Зигмунд Фрейд считает, что Леонардо стал выдающимся именно потому, что у него была полная сублимация сексуальной энергии, даже без внутренней борьбы. Кстати, этим Фрейд оправдывал аналогичную собственную позицию и считал свою поразительную работоспособность тоже результатом сознательной полной сублимации половой энергии уже в сорокалетнем возрасте. Будучи атеистом, он в этом вопросе разделял иудейскую мораль о том, что секс «приличен» только с целью деторождения. «Биографический психоанализ» показывает, что большинство выдающихся произведений были созданы в период, когда у их авторов была либо утрата любви, либо какое-то разочарование, либо невозможность встретиться с объектом любви. Энергия находила выход в творчестве. В произведениях фантазия дорисовывает то, чего не хватает в реальной жизни. Психоаналитики любят приводить пример с болдинской осенью Пушкина, когда он рвался к свадьбе с Натали, но был задержан карантинном в Болдине, где за короткое время создал огромное количество потрясающих произведений - «Повести Белкина», часть «Евгения Онегина», часть «Бориса Годунова», много известных

стихотворений. Хотя здесь может быть и более прозаическая причина. Пушкин был настолько азартный игрок, что писал: «Если бы мне пришлось выбирать, не играть или не жить, я бы предпочел не жить» или «Есть только одна истинная страсть - это игра». Он играл очень много и азартно, проигрывал сумасшедшие деньги. Его издатель Плетнёв давал Пушкину вперёд деньги, и поэт должен был ему невероятные суммы. А в Болдине Пушкина никто и ничто не отвлекало - не было ни женщин, ни игорного дома, и он показал чудеса творческой продуктивности. Однако элемент сублимации нереализованного любовного стремления здесь, несомненно, тоже имел место».

СОПРОТИВЛЕНИЕ САМОРАЗРУШЕНИЮ

Прежде всего следует различать следующие виды самодеструкции:

Физическая аутоагрессия (нанесение увечий, травм, шрамирование) – доминирует на фоне всех других видов, поскольку наиболее доступна, понятна и создает быстрые эффекты снятия внутреннего напряжения и страдания.

Вербальная аутоагрессия (самообвинение, самоунижение, преподнесение себя в невыгодном свете окружающим), – также позволяет снять и внутреннее напряжение и создать условия снятия внешней критики.

Саморазрушающее (девиантное – отклоняющееся от нормативного) поведение (суицидальное поведение,

наркомания, алкоголизм, сексуальные эксцессы, нарушения пищевого поведения (булимия, анорексия и прочее) – действия человека направлены не на личностный рост и гармонизацию, а напротив, на деструкцию собственной личности.

Как распознать склонность человека к саморазрушению?

Увидеть в человеке склонность к аутоагрессии бывает очень сложно, так как люди склонны скрывать такие проблемы из-за страха общественного осуждения. А.А. Реан предложил понятие «аутоагрессивный паттерн личности», в котором автор выделяет четыре субблока:

Характерологический: включает такие особенности характера. как демонстративность, педантичность, интроверсия, невротичность и депрессивность.

Самооценочный: отражает связь самооценки с аутоагрессией (чем выше личностная аутоагрессия, тем ниже самооценка тела, своих способностей к познанию, способностей к самостоятельности).

Интерактивный: выражает способность к социальной адаптации и успешности межличностного взаимодействия (уровень аутоагрессии, как правило, обратно пропорционален степени общительности).

Социально-перцептивный: определяет особенности восприятия других людей (наличие аутоагрессии не связано с негативным восприятием других людей, но прямо пропорционально позитивному восприятию «других»).

Каковы последствия аутоагрессии?

Последствия саморазрушения всегда негативны: моральное и физическое страдание, реальные увечия

и уродство, психосоматические заболевания (язвенная болезнь, онкология, мигрень, гипертония) и даже самоубийство.

Как же справиться с саморазрушением?

Прежде всего, для человека важны идентификация и самопознание. Для каждого из нас очень важно найти свое «я» и своё место в обществе. Развитие сознания и рефлексивных способностей помогут гармоничному развитию личности. Не подавляйте до бесконечности свои эмоции и чувства, старайтесь в них разобраться.

Снижайте стереотипность мышления и восприятия, чтобы суметь дать более объективную оценку реальности. Люди с саморазрушающим поведением слабо умеют выстроить индивидуально-рефлексивную оценку ситуации или других: субъект либо идеализируется, чтобы в его свете дать себе негативную и ужасную оценку, либо ему приписываются ненастоящие качества, чтобы возненавидеть его.

Уменьшайте эмоциональную зависимость: выделите такие свои зависимости, которые действительно разрушительны для вас. Подумайте о том, не пора ли с ними расстаться (бросить курить, засиживаться допоздна на работе или в интернете). Прорабатывайте постепенно все свои деструктивные зависимости. Это позволит вам почувствовать себя более уверенным, здоровым, жизнерадостным и позитивно настроенным.

Естественно, когда замешан такой мощный механизм удовольствия от саморазрушения, человек мстит всякому, кто пытается защитить его *от него*

же самого.

Именно поэтому в народе говорят «не делай добра, не получишь зла». Нередко, как это ни странно звучит, человек не желает себе добра, а вы вмешиваетесь и это добро ему навязываете. (Отсюда современная штка: «причинять добро»). Человек может попросить вас об услуге или помощи, но это вовсе не значит, что он действительно хочет их получить! Он может это делать в ожидании, что вы откажетесь, или потому что так принято, но по настоящему он может упиваться своей болью или проблемой.

Дело в том, что наш мир все равно предполагает уничтожение всего и вся, смену поколений людей, животных, вымирание биологических видов, гибель жизни на Земле, а потом и гибели самой планеты в результате расширения солнца в конечных стадиях его эволюции, а потом и уничтожение других звезд, галактик и в конце концов самой вселенной. Таковы современные научные представления, а не игра воспаленного воображения автора. Природе важно очищать место для новых игрищ. А может быть, наша вселенная делалась творцом на продажу и по истечению гарантийного срока подлежит самоуничтожению, чтобы не залеживался товар – сотворенные им другие вселенные. Автор просит прощения за черный юмор.

Так ли важно, сами мы себя уничтожаем или нам кто-то в этом помогает, но уж точно мы ненавидим тех, кто мешает нам самоуничтожиться.

Таким образом, мы впадаем в добровольное безумие. Как уже отмечалось выше, единственным рациональным оправданием саморазрушения

является предположительно существующая возможность прекратить существовать, закончить мучительный процесс бытия. Или, если вы не атеист, то вы, возможно верите в загробную жизнь или переселение душ. Но если бы за пределами смерти нас ждало что-то хорошее, то почему от нас это так упорно скрывают? Ни единой очевидной весточки с того света! Это как раз может не только говорить об его отсутствии, а наоборот, абсолютном запрете на разглашение объективной информации о нем.

Так что мы можем уверенно отмести доводы о рациональности стремления к смерти на индивидуальном уровне, потому что стремиться к неизвестности гораздо хуже, чем оставаться в мире, более или менее нам знакомом. А тогда, получается, саморазрушение не в наших интересах!

Поразительное открытие! Автор здесь подтрунивает над собой. Открывать очевидные вещи теперь в тренде. Большинство открытий либо ложные, либо очевидные, но не об этом речь.

Мы не берем в расчет религиозные взгляды о пользе страданий. Предположив, что некий творец или демон вложил в нас стремление к саморазрушению, дела не меняет. От этого саморазрушение по-прежнему не в наших интересах. И не важно, идет ли речь о добром творце, посылающем нам искушения, дабы мы окрепли в борьбе с ними, или сатане, толкающем нас к гибели, или о любых других формах борьбы света с тьмой и зла с добром.

Любые верования, оправдывающие саморазрушительные наклонности, являются лишь пособниками самообмана, заглушающего голос нашего самосохранения.

Нужно отметить, что никогда не существовать лучше, чем существовать. Введите в компьютер «за и против» существования и тот объективно подтвердит, что *несуществование* предпочтительнее. Человек не может объективно ответить на этот вопрос. Он начнет говорить о красоте неба и любви, о которых несуществующий никогда не узнает. Увы, философский разбор этих доводов не оставит от них камня на камне.

Но человек окажется прав, заявив, что коль скоро мы уже существуем, то продолжение существования предпочтительнее перехода к несуществованию. Ибо известное всегда предпочтительнее неизвестного.

То есть необходимо осознать и отказаться от удовольствия саморазрушения, заложенного в нас природой, отказаться, как от сыра в мышеловке! Тем более, что самосохранение тоже заложено в нас. Почему бы не помочь самосохранению и перестать разрушать себя? И, тем более, прекратить мешать и мстить тем, кто нас пытается удержать от саморазрушения! Отказаться от следования дорогой саморазрушения, понять, что это не более чем недоразумение, отказаться от добровольного безумия!