«Я — счастливый человек ...»

Я нередко задаю себе вопрос: к чему я пришел, много лет профессионально занимаясь человеческим мозгом? Всякий человек за время своей жизни занимается особого рода мифотворчеством, складывая миф о самом себе. В беседе двух людей в форме интервью вопросы и ответы, как правило, совершенно симметричны. И всегда о себе. Поэтому, честно говоря, я предпочитаю форму монолога. Если человеку дать возможность свободно поговорить, то, хочет он или не хочет, неизбежно откроется скрытое состояние его бессознательного. Эксперимент будет чистым. Фрейд замечательно использовал это в психоанализе.

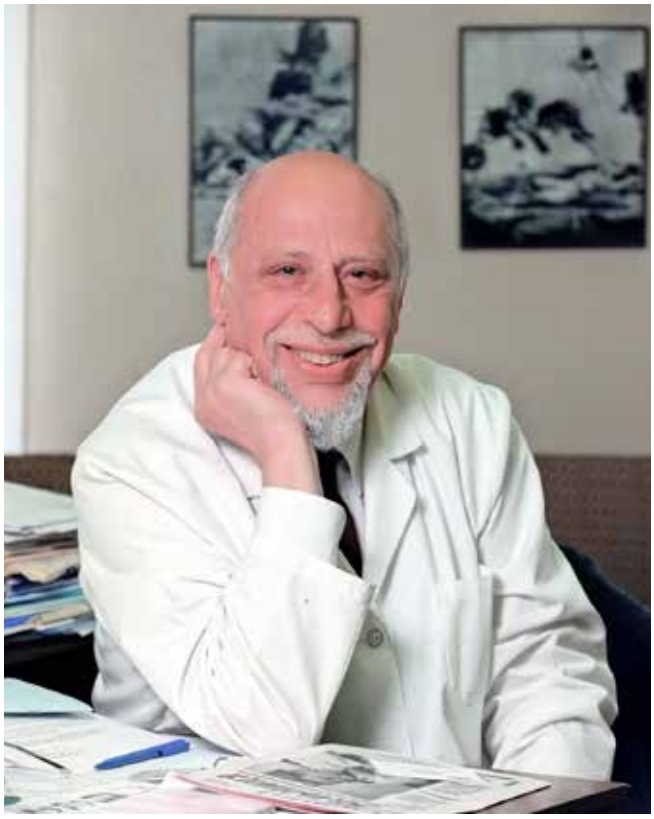
СЧАСТЬЕ, НЕСЧАСТЬЕ И ПОДАРОК ОТ БОГА

Недавно у меня был юбилей. 70 лет. Кто-то, возможно, схватится за голову, и совершенно справедливо схватится. Тем не менее я не считаю себя старым человеком. И не потому, что, по классификации ВОЗ, старость начинается с 80 лет. Я — пожилой профессор, проживший большую жизнь. Где-то я читал, что каждый следующий после семидесяти год — это подарок от Бога. Поэтому каждый день теперь для меня особенно ценен. Но для homo sapiens важно уметь оглянуться назад и сказать какие-то честные слова самому себе. И в зависимости от того, что это будут за слова, возраст становится тяжелой ношей или бесценным багажом. Так вот в итоге я говорю себе: «Я — счастливый человек».

Кто-то может сказать: профессор, вы — некритичный идиот. Ведь официальное признание своего многолетнего труда в известной степени вы получили только в последние десять лет. В свои семьдесят вы остались в одиночестве — вы потеряли любимую жену, ваши дети живут в другой стране. И я отвечу: всё это так. Да, прожита жизнь. Да, в ней было много несчастий, потерь, огорчений. Но я с полной осознанностью повторяю — я счастлив. Тогда вы можете решить, что к концу жизни я впал в детство и не могу отличить счастье от несчастья. Но я думаю иначе.

НЕЙРОНЫ, ЗОНЫ И ПЕДАЛИ

Как невролог я могу провести «экскурсию» по нашему мозгу. В нем есть две зоны — «зона счастья» и «зона несчастья». Иначе говоря, есть система нейронов, которые работают на счастье. Ну, конечно, «счастье» в данном случае — это метафора. Речь идет о зоне мозга, которая посылает организму чувства радости, комфорта, света. Она будто говорит нам: «У тебя



Александр Моисеевич Вейн,
профессор, академик РАМН

всё очень хорошо!» А есть та, что кричит: «Беги отсюда! Здесь ужасно!» Исследовались эти зоны, как водится, на крысах. Так вот, если животному ввести в мозг электрод и раздражать вторую зону, то крыса дотронется разочек до педали, тут же бросит ее и больше никогда к ней не вернется. А если электрод попал в зону счастья, она нажмет на эту педаль и будет держать ее много дней подряд. Ей не нужна еда, не нужен сон, не нужен партнер — она счастлива. Понятно, что невозможно ввести электрод в человеческий мозг навечно и таким образом смоделировать постоянно довольного жизнью человека. Но, не вдаваясь в дискуссии психологического или, если угодно, духовного характера, налицо чисто материальное подтверждение тому, что счастье, равно как и несчастье, мы носим внутри себя. И это состояние зависит от внешних обстоятельств ровно настолько, насколько правильно мы сумеем выбрать педаль.

ДЕПРЕССИЯ, СВОБОДА ВЫБОРА И МОРУА

Когда я размышлял над составляющими собственного ощущения счастья, то понял, что главная из них в том, что мне удалось реализовать свою жизненную программу. Я сделал то, что мне было дано сделать в соответствии со способностями, отпущен-

ными природой, Богом — как хотите. А кто-то сочтет, что мог сделать больше. И это станет причиной недовольства. И я, конечно, что-то не доделал, мог сделать больше. Но важно целостное внутреннее ощущение в данный момент времени — «это именно то, что необходимо было сделать». Я думаю, во всех людях заложен большой потенциал. Каждый рожден запрограммированным на определенную деятельность. А дальше — вопрос КПД. Но угадать себя, то есть выбрать свою дорожку, надо тогда, когда угадать сложно — в юности. В моей жизни это был случай. Оба моих родителя — врачи, но не по их настоянию я продолжил семейную традицию. И не потому, что чувствовал свое призвание и горел желанием «помогать ближнему». Скорее, так получилось потому, что у меня к тому времени не сформировалось никаких мощных мотиваций в отношении чего-то иного. Потом я выбрал неврологию. И опять попал. Опять счастье. Потому что, столкнувшись с изучением мозга, я понял, что там не только болезни. Там есть зоны, определяющие счастье и несчастье, радость и уныние, нашу память, творчество, сон.

Тут уж, возможно, я совершенно необъективен, но мне кажется, что нет ничего необозримее мозга. Принято считать, что душа — в сердце человека, хотя для меня очевидно: она — в голове. Ведь вся эволюция природы заключалась не в развитии сердца или печени — они у всех млекопитающих одинаковые. Эволюция заключалась в увеличении функций и объема нашего головного мозга. Именно это сформировало современного человека, что, правда, не застраховало его от глупости. Крысы, нажав разок на педаль, ведущую к неприятностям, бегут от нее со всех ног. А иной человек может всю жизнь давить на эту педаль без перерыва. Не обидно ли за человека? Допустим, не всем дано счастье сделать правильный выбор смолоду. И тогда нелюбимая работа превращается в каторгу. Но ведь всяк свободен продолжать поиски. Это никогда не поздно. Не надо только бояться переменить жизнь. Есть и другой вариант: найти интерес в том деле, которым занимаешься. А можно страдать и жаловаться, продолжая питать зону несчастья. И тогда человек впадает в грех уныния, по-медицински — в депрессию. И это не просто плохое настроение, а нейрохимические изменения в мозге, вслед за которыми катится целый ком болезней, с которыми люди идут к нам: нарушение сна, головные боли, вегетативные расстройства. Депрессия — проблема века, цивилизации. Ей подвержены миллионы людей. Но на мое счастье, и сей недуг прошел мимо. Как замечательно сказал Моруа, не факты нашей жизни делают нас несчастными, а то, как мы к ним относимся.

ПАРТИЯ, ДЕМОКРАТИЯ И НАШИ ПОТРЕБНОСТИ

Не было бы счастья, да несчастье помогло — гласит народная мудрость. И в моей жизни были как будто несчастья, а оказалось — счастье. Я очень прилично окончил институт, а меня, москвича, отправили в Вологду. Все считали — не повезло. А на самом деле это был счастливый случай. Там я с интересом самостоятельно проработал четыре года. Видите ли, я потому был счастливым человеком все мои семьдесят лет, что находил интерес во всём, что делал. В Москве, в тепличных условиях клиники, я никогда бы не достиг тех же результатов. А так я довольно быстро защитил кандидатскую и докторскую диссертации и в 36 лет стал профессором.

В советское время существовали два весомых препятствия для моей научной карьеры: я был евреем и не был коммунистом. Формируется, к примеру, делегация на международный конгресс. У меня готов доклад. Делегация едет, Вейн — нет. Дважды мне совершенно настоятельно рекомендовали исправить один из этих пунктов. Я молча уходил от этого, за что заплатил определенную цену. Многое мне не было позволено. Но я не впадал в истерики. Продолжал работать. Потому что знал: есть «гамбургский счет». В научном мире знают, кто сколько весит на самом деле. И если бы не было бы того периода в моей жизни, я бы никогда не смог испытать радости сегодняшнего дня. Потому для меня демократия — не пустое слово. Все ее ругают, считают, что она полностью себя дискредитировала. А я знаю, как много я уже получил за это время. Ведь что является двигателем человеческого поведения? Наши потребности. В «Братьях Карамазовых» Достоевский в блистательной форме их определяет. Это потребность в хлебе (то есть всё материальное), потребность в познании и потребность во всемирном единении. Так вот результаты наших реформ, с точки зрения хлеба, для многих оказались печальными. Но с точки зрения внутренней свободы, с точки зрения духа — это время уникальное.

ВЕРА, НАДЕЖДА И ЛЮБОВЬ

Почему люди так по-разному переносят травмирующие обстоятельства? В чем тут дело? В уровне психологической защиты, которая внутри человека. И вера — один из важнейших ее механизмов. Верующий защищен, ему легче болеть, легче умирать. У него всегда есть надежда на иной мир. Атеизм — вещь довольно страшная. Я часто наблюдал, как религиозными становятся абсолютные атеисты, попав в ситуацию болезни, находя в вере силу и утешение. Но мне кажется, что наука и вера несовместимы. Первая живет фактами, второй не требуются доказа-

тельства. Материалисты считают, что создание мира и человека — это тысячелетия эволюции. А в Библии сказано, что Бог создал всё за семь дней. Моя приверженность фактам делает меня, к сожалению, внутренне неверующим. Уверен, для многих религия является фундаментом жизни. Но, увы, в моей личной формуле счастья она не занимает должного места. У меня нет надежды на будущую жизнь, и в этом моя беда. Но в то же время — и счастье, потому что я знаю, что ничего не могу отложить, всё надо делать здесь и сейчас.

Зато в моем арсенале психологической защиты есть третья сестра веры и надежды — любовь. Из всех сокровищ, дарованных Богом человеку, это — наиболее ценное. И оно потенциально в равной степени дано всем. Счастлив тот, кто испытал это чувство. Но случается это не со всеми. Я верю в историю о двух половинках яблока, которым по разным причинам дано или не дано соединиться. Зачастую любовь подменяется привычкой. Иногда юношеская «растраченность» не оставляет места для настоящего чувства. Есть просто непонимание необходимости любви, которая заменяется другим, — например, чисто физическими отношениями. И некоторые называют это любовью. Опять выбор. Мне было дано испытать это высокое чувство. Я был женат сорок лет. Любил и был любим. Меня это спасало. Это держит человека на Земле. Это чувство, которое не покидает человека, если его не покидает разум.

ПЛАТОН, БЕЖАР И «ДИНАМО»

Спасали меня и моя любимая литература, музыка, театр. Музыка очень своеобразно спасала меня. Я абсолютно лишен слуха. Когда мама привела меня в музыкальную школу, ей сказали: уведите! Именно поэтому я люблю петь хором и громче всех. Но раза два в месяц я непременно отправляюсь в консерваторию и наслаждаюсь музыкой, не вникая в то, что хотел донести до меня Моцарт или мой любимый Шуберт. Я живу параллельной жизнью. Они меня «отключают», как на сеансе психотерапии. Раздражаюсь, когда мои знакомые начинают обсуждать, кто как сыграл. Конечно, я видел, как играют Горовиц или Рихтер. Вот так, тихо лежат на клавиатуре руки, чуть движутся пальцы и льется звук. А другой трясется, лохмы разлетаются — а звука такого нет. Наверное, мне как неврологу-физиологу небезынтересно было бы заняться психофизиологией музыки, любого вида искусства. Но я боюсь потерять прелесть непосредственного восприятия. Это моя защита. И между прочим, помощь в научной деятельности.

В нашем головном мозге есть специальные системы, позволяющие делать выдающиеся открытия. Внутри него зреет проблема. Нам может казаться, что мы от нее отвлеклись. Ничего подобного. Музыка, живопись, балет воздействуют на правое полушарие мозга, которое имеет особое отношение к творчеству. Как оно складывается — один Бог знает. Ассоциации... Как стихи, «рождаются из сора». И тогда, куда бы человек ни пошел, — на концерт или в Третьяковку, — всё, что он прочел, увидел, услышал, будет работать на ту научную идею, которая «виснет». И она родится. Вылетит как птица, синяя птица. Будто бы внезапно, легко, без усилий. А на самом деле была гигантская, невидимая работа нашего мозга.

Для врача, имеющего дело не только с телом, но и душой человеческой, культурный слой имеет особое значение. Великий Платон сказал, что несчастье врачей в том, что они разделили тело и душу. Это за 400 лет до нашей эры. А что сейчас? Многие врачи видят и лечат лишь больной орган. А ведь перед ними личность. Поэтому врач, сутками не выходящий из научной библиотеки, — все-таки неполноценен. И его человеческие отношения с пациентами не будут объемными. Чтобы врачевать душу, нужен внутренний плацдарм. А наши неврологические болезни — это болезни личности. Вот почему я говорю о способах психологической защиты. Они могут быть разными, например спорт, в частности футбол. С семилетнего возраста я болею за московское «Динамо». Известно, что мужья бросают жен, дети — родителей. Но никогда болельщик «Динамо» не станет болеть за «Спартак». Это навсегда. И это тоже всегда было моей поддержкой. Раз в неделю я ездил в Петровский парк. Для меня это было так же необходимо, как для кого-то сходить в церковь — очиститься. Перевести какие-то стрелки. Не бывает так, чтобы всегда всё ладилось. И тогда спасало «Динамо». Ироническое отношение к этому — глупость. Любые увлечения — от собирания марок до спичечных коробок — могут стать реализацией той самой нереализованности в работе, любви. Те, кто в течение жизни не подготовил себе к старости плацдарма для отступления, завершив работу, ощущают себя несчастными.

Меня избрали на должность еще на пять лет. Так что, слава Богу, я, видно, буду работать до смерти. Но открою вам тайну: есть еще одна специальность, которая могла бы составить конкуренцию моей любимой неврологии. Преподаватель литературы старших классов. Я строил свою жизнь, совмещая врачевание с преподаванием, неврологию — с культурой. Вот, к примеру, какие мысли подсказал мне Бежар. Я недавно был на его балете. Непривычным было то, что у него нет солистов и кордебалета. У него каждый актер, воплощая свой образ, в какие-то мгновения становился частью кордебалета. Возникало ощущение единого целого, созданного равновеликими личностями.

ТОЛСТОЙ, ДОСТОЕВСКИЙ И «ФАКУЛЬТЕТ ГЕНИЕВ»

Не знаю, что имел в виду Бежар, но я вновь задумался над тем, что такое личность. Вот я — достаточно известный в научной среде человек. Но никогда не назову себя ученым. Ученые — это Павлов, Фрейд, Ландау. А когда у нас в Советском Союзе был миллион ученых и единичные Нобелевские премии? Что это? Для меня ключевыми являются слова Сократа: я знаю, что ничего не знаю. Но тем не менее я — счастливый человек. Еще и потому, что под моим руководством защищено 50 докторских и 150 кандидатских диссертаций, развивающих направление, которое мне кажется верным. В нашей Академии есть замечательный факультет, куда собирают самых талантливых ребят со всей России. Про себя я называю его «факультет гениев» (я только не хочу, чтоб они прочли этого). Это уникальные ребята, я многому учусь вместе с ними, но одновременно нередко темные в культурном отношении. И я читаю им лекции о науке и культуре. Мне также важно передать им и принципы общения с больными.

Был такой замечательный физиолог — академик Орбели, ближайший ученик Павлова. Его сотрудники сделали магнитофонную запись его разговоров со швейцаром, студентом, врачом и академиком — и не нашли никакой разницы. Таков мой идеал. При всем при этом я не называю себя и учителем. Георгий Александрович Товстоногов говорил, что ученик не тот, кого ты так называешь, а тот, кто тебя считает своим учителем. Обратный счет.

А мы все просто вместе занимаемся научной работой. Очень важно понимать разницу. Мы лепим те кирпичи, на которых мысль гения потом откроет нечто новое. Хотя, надо признаться, есть несколько мыслей в неврологии, которыми я горжусь. Не 33 монографиями и не 500 работами, а только несколькими мыслями. Так что я вечный ученик. И я отдал дань любви и уважения своим учителям, написав книгу о замечательных неврологах, которые ушли из жизни. Но есть для меня учитель в более широком смысле, учитель жизни. Это Толстой. Я вообще всё российское человечество, если взять мировоззренческий параметр, условно разделяю на людей Толстого и Достоевского.

КЕКУЛЕ, ОБЕЗЬЯНЫ И СПЯЩАЯ КРАСАВИЦА

Лев Николаевич работал по утрам. Всё, что написал ночью, потом зачеркивал. А Достоевский, напротив, был абсолютной «совой». И то, и другое нормально. Я — «человек Толстого» — приезжаю на работу за час до всех. Мне это легко и радостно. «Жаворонки» и «совы» — это разная психофизиологическая организация. Мозг этих людей, безусловно, отличается так же, как и у людей, мало и много спящих.

Фрейд назвал сновидения королевской дорогой в бессознательное, когда бывалые факты становятся небывалыми комбинациями. Вот когда Кекуле открыл свое бензольное кольцо, ему приснились сплетенные обезьяны. Сон-то был об обезьянах, понимаете? Как с музыкой. То есть вдруг приходит какой-то образ, накладывается на проблему, которую ты решаешь. И — гениальное открытие! Но для этого надо быть одержимым в хорошем смысле этого слова. И надо быть профессионалом. Во сне количество работающих нейронов не меньше, чем в бодрствующем состоянии. Мозг интенсивно работает, продолжается бессознательная психическая деятельность. Если человека лишить сна, он умрет не от истощения — он умрет от психических расстройств.

Сон — это еще один феномен психологической защиты человека. Ведь что такое Спящая красавица? Классический случай летаргии. Я многих разочарую, сказав, что нет в этом никакой таинственности. Эти спячки встречаются обычно у молодых девушек после тяжелых и сложных переживаний. Такая бессознательная форма ухода от действительности, способ защиты, когда нет иного. Пятьдесят процентов людей недовольны своим сном. Вот размах того, что называют бессонницей. Меня могут спросить: страдал ли я этим? Нет. Можно сказать — повезло. А я отвечу: это не значит, что я никогда не спал плохо. Это значит, что я этого не боялся.

У нормального человека, дожившего до шестидесяти лет, имеется примерно двенадцать болезней. У меня есть столько же. Головных болей, говорят, не бывает только у дятла. Дело не в наличии болезней, а в практическом здоровье. И это духовная, а не физическая категория. Не тяжесть болезни определяет состояние человека, а его самоощущение. Есть люди, которые живут болезнью. А есть, наоборот, борцы за здоровье, которые ничего больше в эту жизнь не вкладывают. Я бы хотел, чтобы лозунгом медицины стало повышение качества жизни человека. Можно вылечить человеку воспаление легких, но он останется таким же несчастным, как и до того.

Вот я говорю — я счастлив. Но я не говорю: непременно живите, как я. Меня недавно пригласили в телепередачу «Катастрофы недели». Я посоветовал им создать новую программу — «Счастливые случаи недели», потому что то, что слышат и видят наши люди, делает их нездоровыми. «Ее никто не будет смотреть» — возразили тележурналисты. Чушь! Всем известно, какая огромная часть населения смотрит сериалы. Людям нужны «кусочки», пусть даже чужого, счастья, радости, удачи. Я убежден — необходимо теребить «зону счастья» в российском коллективном сознании...