

Л. П. Гримак
**РЕЗЕРВЫ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ
ПСИХИКИ**

**Введение
в психологию
активности**

**Издание второе,
дополненное**

**Москва
Издательство
политической
литературы
1989**

ББК 88.2

Г84

Гримак Л. П.

Г84 Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности.— М.: Политиздат, 1989.— 319 с.
ISBN 5—250—01002—4

Наше время, отмеченное огромными социальными изменениями, бурными преобразованиями в области науки и техники, невиданным усложнением условий внешней среды и межличностных отношений, предъявляет повышенные требования к психике человека, ее пластичности и активности. В книге доктора медицинских наук, профессора Л. П. Гримака в популярной форме излагаются научные данные, характеризующие возможности и закономерности самоорганизации и самопрограммирования психической деятельности, раскрываются пути их использования, даются полезные практические рекомендации.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

Г $\frac{0303010000-169}{079(02)-89}$ Заказ «Союзкниги»

ББК 88.2

ISBN 5—250—01002—4

© ПОЛИТИЗДАТ, 1987

© ПОЛИТИЗДАТ, 1989

НАМ НАДО... ЧТОБЫ
НАУКА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
ВХОДИЛА В ПЛОТЬ
И КРОВЬ,
ПРЕВРАЩАЛАСЬ
В СОСТАВНОЙ ЭЛЕМЕНТ
БЫТА ВПОЛНЕ
И НАСТОЯЩИМ ОБРАЗОМ.

В. И. ЛЕНИН

От автора

Первое издание книги вызвало определенный резонанс среди читателей. При этом если меньшая их часть (назовем их «теоретиками») в основном проявила интерес к уяснению содержательно-методологической стороны психологии активности, ее концептуальных построений, положения в системе классификации психологических наук и т. п., то подавляющее их большинство («практики») — к тем психологическим знаниям, которые можно использовать для решения разного рода прикладных, профессиональных, а то и собственно жизненных проблем. Попутно они задают немало недоуменных вопросов, связанных с системой воспитания. Известно, что «ставят руку пианисту, а голос певцу. Почему же целенаправленно не занимают «постановкой» характера, мышления, воли вступающих в жизнь людей? Получается, что человеческая психика формируется стихийно, к тому же не всегда в благоприятных условиях».

В настоящее время значительная часть молодежи уже осознает, что средняя, да и высшая, школа оставляет их в удручающем неведении относительно психологических знаний и психологической культуры. Отсюда чуть ли не каждый серьезный жизненный шаг, а их в юности немало, обнаруживает полное отсутствие навыков самоорганизации и саморегуляции. Этим можно объяснить ту популярность, которой пользуются лекции, посвященные возможностям человеческой психики, публичные демонстрации таких возможностей, не пустуют семинары и кружки, где изучаются прикладные проблемы психологии. Учитывая эту растущую потребность в психологических знаниях, при подготовке настоящего издания книги автор старался усилить в ней материалы, дающие научное обоснование проблем психологии активности человека, показать ее многогранность и разноплановость. Хотелось, кроме того, наглядно показать, что любые явления, с которыми человек сталкивается в своей повседневной жизни, имеют и психологический план, осуществляющийся по особым законам, которые нельзя безнаказанно игнорировать. Безусловно, окружающая действительность может способствовать либо, наоборот, препятствовать развитию личности, реализации ею психологической и социальной

активности, но заменить личность в осуществлении ею волевого или интеллектуального усилия, морального выбора никто не в состоянии.

К сожалению, лишь недавно мне попалось на глаза прекрасное определение жизни, данное французским писателем Марселем Прустом: «Жизнь — это усилие во времени». А психология активности как раз и подразумевает формирование адекватного «психологического обеспечения» необходимых внутренних усилий человека для реализации различных проявлений своей жизнедеятельности.

И еще один весьма существенный момент. Психология активности предполагает органическую связь здоровья человека с его нравственным обликом, являющимся высшим уровнем регуляции жизненной устойчивости и психологической защиты личности. И в этом пункте интересы отдельного человека совпадают с общественными: нет и быть не может более ценного социального «продукта», чем высокая нравственность. Отсюда столь постоянна необходимость в ее формировании. У сегодняшнего человека нет иного выбора. Пассивное психологическое принятие сложившихся стереотипов бытия ведет к упрощению личности, к «тихому угасанию» ее мощных возможностей, а следовательно, к потере созидательного, да и обычного жизненного тонуса со всеми вытекающими отсюда последствиями. Только активное, целенаправленное созидание жизни в себе и вокруг себя, соединенное с высокой психологической культурой и нравственностью, может служить подлинной основой формирования и развития личности.

Предисловие

Представляемая читателю книга доктора медицинских наук Л. П. Гримака является примером того, как такая, казалось бы, академическая наука, как психология, может быть привлечена для непосредственной практической помощи человеку, решающему свои повседневные, порой очень трудные жизненные задачи. Зная автора на протяжении вот уже 20 лет как ученого-психофизиолога, успешно разрабатывающего проблему управления состоянием человека, функционирующего в экстремальных условиях, я всегда полагал, что ему есть что рассказать об этом самой обширной аудитории. Динамизм эпохи привел к тому, что «список проблем» у современного человека становится все длиннее: гиподинамия и скученность, избыток информации и недостаток эмоциональных контактов, массовые миграции населения и сложности климатической адаптации, покорение океанических глубин и освоение космоса. И везде, в любых условиях человек должен работать наилучшим образом. Это возможно только при условии, если личность прилагает усилия в целях постоянного самосовершенствования, самопрограммирования, самоорганизации. Результаты такого рода активного самовоздействия оказываются тем продуктивней, чем больше при этом учитываются законы психической деятельности.

На наш взгляд, именно подзаголовок книги («Введение в психологию активности») очень точно отражает ее содержание. Следует отметить, что психология активности как раздел учения о личности находится лишь в стадии становления и поэтому было бы преждевременно говорить о ее законченных теоретических концепциях и установившемся методическом арсенале. Однако нет сомнений, что в ближайшие годы психология активности будет располагать достаточным количеством новых научных фактов, которые позволят с большей уверенностью определить наиболее эффективные и теоретически обоснованные методы. Надо сказать, что работа в этом направлении ведется большая. Во многих отраслях производства со сложными видами труда, на транспорте создаются «кабинеты психологической разгрузки», где на практике отрабатываются различные приемы самопрог-

раммирования и саморегуляции; оценивается эффективность их использования в целях оптимизации самочувствия и работоспособности. Как видно, автор все это учитывал, и не случайно излагаемые в книге материалы он расценивает именно как введение в психологию активности. Можно спорить о том, какие разделы психологической науки имеют более тесное отношение к психологии активности. В данной книге делается акцент на эффекторной, деятельностной стороне личности. Такой подход представляется, несомненно, правильным, так как личность проявляется именно в деятельности и именно через деятельность получает возможность самосовершенствования.

Стремление человека к самопознанию и самосовершенствованию уходит своими корнями в глубокую историю. Посвященные этому материалы первой главы, в которой прослеживаются истоки психологии активности, представляют собой, по существу, оригинальное исследование, имеющее самостоятельное значение. Это не только повышает познавательную ценность книги, но и подчеркивает безусловную актуальность излагаемых в ней материалов.

Первые главы книги, в которых рассматриваются очень непростые взаимоотношения «духа и тела», являются ключевыми для понимания психологических механизмов, делающих человека самоорганизующейся и самосовершенствующейся системой. Надо подчеркнуть, что эти вопросы, имеющие сугубо научное значение, важны и с мировоззренческой, философской стороны, так как касаются одной из главных проблем познания — об отношении материи и сознания, тела и «души» человека. Здесь издревле процветали разного рода идеалистические концепции, проявления которых можно встретить и сегодня в некоторых объяснениях «загадочных» сторон психики. Последовательный анализ автором новейших научных фактов с диалектико-материалистических позиций показывает их рациональный смысл.

Поведение и деятельность суть две плоскости, в которых, собственно, и проявляется способность человека к самоорганизации и самосовершенствованию. Думаю, что в характеристиках понятий поведения и деятельности часто существуют терминологические неточности, тогда как с точки зрения психологии активности важно не смешивать эти понятия. Л. П. Гримак вводит собственное определение различий между ними. Важнейшим отличием

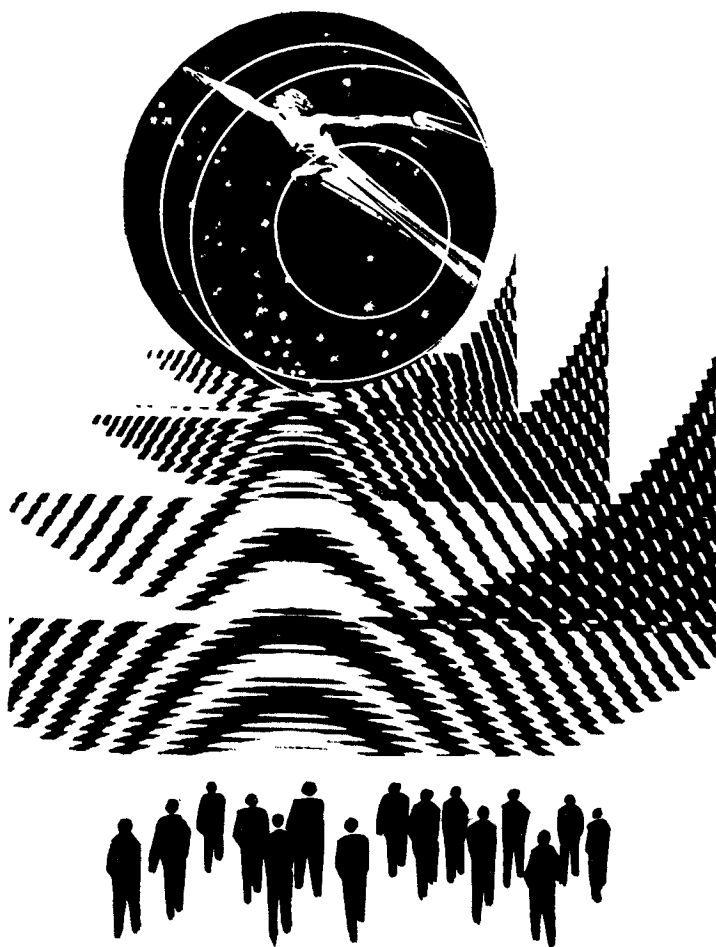
деятельности от поведения, считает он, является то, что в результате деятельности возникает определенный продукт предметного или информационного плана, тогда как поведение прежде всего выражает отношение субъекта к природной и социальной действительности.

В данной книге читатель найдет весьма полное и интересное изложение материалов по вопросам саморегуляции. Такие из них, как аутогенная тренировка и один из ее вариантов — медитация, были апробированы индийским летчиком-космонавтом Р. Шарма даже в условиях космического полета. Позволю себе высказать некоторые собственные суждения на этот счет. В поведении и деятельности элементы самоорганизации и самосовершенствования формируются тем эффективнее, чем полнее человек признается социальной значимостью своих действий. Вспоминая сейчас время подготовки и осуществления космического полета на корабле «Союз-5» и выхода в открытый космос, я особенно четко осознаю, какими предельно требовательными к себе и внимательными друг к другу становятся космонавты. Ведь каждый из них составляет частицу коллектива и любое свое действие, каждый поступок должен совершать, считаясь с его интересами. В подобных ситуациях человек перестает полностью принадлежать самому себе. Он ничего не может решить без согласия с товарищем, даже не имеет права выпить стакан холодной воды. И никакой посторонний контроль здесь не поможет. Внутренняя самодисциплина, глубокое понимание смысла происходящего события и чувство огромной ответственности за дело помогают эффективной реализации процессов самопрограммирования и самоорганизации.

В настоящей книге речь идет, в сущности, не о каком-то частном методе, но о многосторонней программе реализации интеллектуальных, эмоциональных, волевых и физических резервов человека, что очень важно с точки зрения успешного выполнения тех ответственных задач, которые решаются сегодня советскими людьми. Достоинство книги я вижу и в том, что она написана в увлекательной форме, сопровождается многочисленными примерами и практически важными рекомендациями. Читатель, несомненно, воспримет ее не только с большим интересом, но и с реальной пользой.

Герой Советского Союза
летчик-космонавт
Е. В. ХРУНОВ

Введение



Психологической науке не везло. Слишком долго она существовала как чисто описательная наука, скрупулезно излагающая те или иные экспериментальные факты, полученные в лабораторных условиях. Закономерности восприятия, запоминания, воспроизведения, скорость двигательных реакций — такие отдельные кирпичики выдерживались из стройного и непостижимо сложного здания человеческой психики и подвергались детальному и зачастую скучному описанию. Это был неяркий, но естественный и необходимый этап в развитии психологии — этап накопления и «инвентаризации» разрозненных фактов, которые, однако, еще не могли с достаточной полнотой охватить многосложность психических явлений. Указанное обстоятельство вызывало немало нареканий со стороны ученых.

Крайняя неудовлетворенность положением дел в психологической науке нашла в свое время отражение в словах И. П. Павлова. «...Мне представляется безнадежной, со строго научной точки зрения, позиция психологии как науки о наших субъективных состояниях, — писал он. — Конечно, эти состояния есть для нас первостепенная действительность, они направляют нашу ежедневную жизнь, они обуславливают прогресс человеческого общежития. Но одно дело — жить по субъективным состояниям и другое — истинно научно анализировать их механизм. Чем больше мы работаем в области условных рефлексов, тем более проникаемся убеждением, как разложение субъективного мира на элементы и их группировка психологом глубоко и радикально отличаются от анализа и классификации нервных явлений пространственно мыслящим физиологом»¹.

¹ Павлов И. П. Полн. собр. соч. М.—Л., 1951, т. 3, кн. 1, с. 244—245.

И действительно, сугубо аналитический подход к изучению разрозненных психических процессов не давал, да и не мог дать, представления о многогранности и тесной взаимосвязи всех компонентов психических явлений. Поэтому и сама психология выглядела сугубо академической дисциплиной, далекой от интересов повседневной жизни и запросов практики. Именно этот период в развитии психологии имел в виду видный советский психолог А. Р. Лурия, выступая с докладом на заседании Московского отделения Общества психологов 25 марта 1974 года. «Я начал свой путь в науке с того, — говорил он, — что получил прочное, длительное и совершенно безоговорочное отвержение к психологии... Чтобы понять это, нужно посмотреть, какой была психология в то время, когда я начинал работать, — кстати, такой и осталась классическая психология за рубежом до нашего времени... А могло ли быть иначе? Я обратился к лучшим авторам — Вундту, Эббингаузу, Титченеру и прежде всего Гейдингсу... Ничего живого в этих книгах нет, нет там никакой истории идей, никаких фактов о распространении и уж тем более воздействии на людей. Ни в этих, ни в каких других книгах по психологии тех времен и намек не было на живую личность, и скупища от них охватывала человека совершенно непередаваемая. И я для себя сделал вывод — вот уж наука, которой я никогда в жизни не стану заниматься!» Случилось, однако, так, что он все-таки занялся психологией и всю жизнь потратил на то, чтобы психология стала не только интересной, но и практически полезной наукой.

В абстрактности, сухости, в забвении интересов практики обвинял психологию и Л. С. Выготский. Он пошел дальше. В своем труде «Исторический смысл психологического кризиса», написанном в 1925 году, он намечал основные пути развития, которые могли бы вывести психологию из тупика бездеятельности и превратить ее в активную, конкретную науку о «формировании психических деятельностей». «Камень, который презрели строители, должен лечь во главу угла» — такой эпиграф поставил Л. С. Выготский к своему труду. Под «камнем, который презрели строители», он имел в виду практику жизни. Психология, считал он, прежде всего должна стать конкретной, практической наукой — наукой о воспитании и обучении, о развитии ребенка, о трудовой деятельности. Только эта задача может превратить психологию в живую и нужную науку.

Достаточно красноречив и следующий факт. Известно, что, когда выдающийся советский актер и режиссер К. С. Станиславский занялся систематической педагогической работой, психология того времени не могла ему помочь в решении самых элементарных вопросов, которые ставила перед ним практика обучения актерскому мастерству. Путем обобщения и глубокого анализа своего собственного артистического опыта, опыта своих товарищей и учеников он открыл и сформулировал основные законы психологии сценического творчества. В высшей степени удачно он назвал их элементарной грамматикой драматического искусства, подчеркнув тем самым психологическую универсальность принципов актерского труда.

Подобное положение существовало не только в психологии театрального творчества. Советский писатель Михаил Зощенко, размышляя о важности психологических знаний для повседневной практики людей, писал: «В сущности, до сего времени нет каких-то элементарных правил, элементарных законов, по которым надлежит понимать себя и руководить собой не только в области своего труда и своей профессии, но и в повседневной жизни... Ведь все специальности выработали особую и наилучшую технику работы, причем эта техника работы постоянно рационализируется и улучшается. Художник отлично изучил краски, которыми он работает, но жить он по большей части не умеет и предоставляет свою жизнь случаю, природе и собственному неумению»¹.

В этой связи нельзя не вспомнить повесть Вольтера «Микромегас», написанную более двухсот лет назад. Микромегас — высокоразумное существо гигантских размеров («двадцать четыре тысячи шагов»), обитающее на Сириусе. Посетив Землю и встретившись с людьми, он воспринял их как «разумные атомы» и, естественно, поинтересовался уровнем их умственного развития. Как убедился Микромегас, знания «разумных атомов» оказались весьма обширными: они могли определить расстояние от Сириуса до звезды Кастор в созвездии Близнецов, вычислить, сколько земных диаметров укладывается в расстояние от Земли до Луны или же вес объема воздуха по сравнению с тем же объемом чистой воды и червонной золота. Пораженный этой впечатляющей эрудицией, Микромегас наконец спросил: «Поскольку вы обладаете столь обширными знаниями о том, что вне вас, вы, несомненно,

¹ Зощенко М. М. Избр. произв. В 2 т. Л., 1968, т. 2, с. 114.

должны быть еще лучше осведомлены о том, что внутри вас. Скажите, что такое душа и как образуются у вас мысли?» Ответы землян на этот вопрос оказались столь противоречивыми, примитивными и нелепыми, что, слушая их, Микромегас покатывался с хохоту. С помощью этой фантастической притчи Вольтер со свойственной ему сатирической остротой попытался показать односторонность современной ему науки, проявлявшей неоправданное равнодушие к сущностным особенностям человека и отдававшей предпочтение изучению всего того, что человека окружает.

Надо признать, что со времен Вольтера ситуация существенно не изменилась. Несмотря на то что весь ход развития науки подводит к тому, чтобы человек наконец-то обратил внимание на самого себя, древняя заповедь «познай самого себя» все еще во многом остается благим пожеланием. Человек знает мельчайшие подробности строения и существования великого множества микроорганизмов и удаленных на миллионы световых лет галактик, но только сегодня делает поразительное открытие о наличии у себя самого «лимфатического сердца» и все еще строит робкие предположения о возможном существовании в человеческом организме третьей системы регуляции — на уровне биоэнергетических полей. Красноречивый факт: ученый, разрабатывающий практические вопросы управления климатом, не рискует находиться у открытой форточки, опасаясь очередного жестокого насморка.

Мы создаем уже не только «думающие машины», но и машины, способные реагировать эмоционально на свои «машинные действия». Вместе с тем собственная творческая деятельность, собственные эмоции, собственные поступки остаются для нас во многом тайнами за семью печатями. Человек все еще по-прежнему убежден в том, что величайшее счастье откроется ему лишь после установления полной власти над природой, и в пылу титанических усилий, прикладываемых в этом направлении, забывает, что не менее важно научиться в такой же мере «властвовать собою» как частью той же самой природы. В такой ситуации невольно напрашивается вопрос: а не слишком ли самоуспокоился человек, в свое время назвав себя «вещью творения» и тем самым утвердившись в мысли о собственном совершенстве и правомерности любых действий, направленных на покорение природы?

Справедливость требует отметить, что сегодняшний уровень развития психологии довольно высок. Широко

популяризируются и практически необходимые психологические знания. Тем не менее еще и сегодня далеко не каждый читатель, взяв в руки популярную книгу по психологии (не говоря уже об учебнике), станет читать ее с интересом от начала до конца. Старый парадокс продолжает сохраняться: наука о самом интересном, самом важном и близком для каждого — человеческой психике — излагается, как правило, сухо, отвлеченно и неинтересно, да и не всегда можно усмотреть практическую ценность излагаемого.

Вместе с тем популярность самой психологической науки в наши дни продолжает расти. Список даже самых объемистых изданий по психологии оказался бы весьма внушительным. «Психология и космос», «Инженерная психология», «Психология летного труда», «Психология искусства», «Психология влечений человека», наконец, «Психология футбола» — даже эта очень краткая выборка из большого количества соответствующих книг показывает, что сегодня в сфере внимания психологов и психологии находятся все основные виды человеческой деятельности.

Психологи, продолжая изучение нейрофизиологических основ психических явлений, психологических аспектов трудовой деятельности, все более углубленно разрабатывают проблемы инженерной, педагогической психологии и психологии общения. Наряду с этим сохраняется необходимость дальнейшей комплексной разработки проблем общей психологии и теоретических проблем ее прикладных аспектов. Остается весьма актуальным исследование психологии личности, формирования социалистического сознания людей и развития их общественной активности, изучение психологических проблем общественного труда, творческой деятельности и пр.

Чрезвычайно возрос ныне интерес к психологическим вопросам труда и быта. Научные знания, в том числе и психологические, все более становятся мощной производительной силой. Так, внедрение на ряде предприятий научных рекомендаций психологов в практику управления производственными коллективами дало довольно значительный экономический эффект, срок обучения операторов сократился на 40%. Поэтому овладение сведениями из области психогигиены, психопрофилактики, саморегуляции и самопрограммирования личности, которыми так богат исторический опыт человечества, имеет не только теоретический интерес, но и непосредственное практическое

значение. Современный хорошо информированный человек уже достаточно подготовлен не только для восприятия этого опыта, но и для понимания сущности психических процессов, лежащих в его основе.

Советский ученый-палеонтолог и писатель-фантаст И. А. Ефремов в отнюдь не фантастической статье «Космос и палеонтология» развил идею о конвергентной направленности эволюционного процесса в целом, о туго скрученной спирали развития жизни и сужении этой спирали с каждым витком, выводящим к человеку. В этой идее образно выражено, что сущность человека открыта будущему, что ее возможности универсальны. Миру природы человек противостоит в своем бытии как сила универсальная, обладающая неисчерпаемыми возможностями, уходящими в бесконечность. И это диалектическое единство постоянного, устойчивого и непрерывно меняющегося — одна из наиболее важных характеристик человека. Поистине человек — самое изменчивое существо.

Уверенность в неисчерпаемых потенциальных возможностях человека с впечатляющей силой была высказана в свое время К. Марксом: «Чем иным является богатство, как не полным развитием господства человека над силами природы, т. е. как над силами так называемой «природы», так и над силами его собственной природы? Чем иным является богатство, как не абсолютным выявлением творческих дарований человека, без каких-либо других предпосылок, кроме предшествовавшего исторического развития, делающего самоцелью эту целостность развития, т. е. развития всех человеческих сил как таковых, безотносительно к какому бы то ни было *заранее установленному* масштабу. Человек здесь не воспроизводит себя в какой-либо одной только определенности, а производит себя во всей своей целостности, он не стремится оставаться чем-то окончательно установившимся, а находится в абсолютном движении становления»¹.

Примечательно, что значительно позже советский физиолог И. П. Павлов уже располагал неоспоримыми научными фактами из области высшей нервной деятельности человека, чтобы сделать вывод: «Человек есть, конечно, система... в высочайшей степени саморегулирующаяся, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая»².

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 46, ч. I, с. 476.

² Павлов И. П. Полн. собр. соч. М.—Л., 1951, т. 3, кн. 2, с. 187—188.

В связи с этим перед такими науками о человеке, как психология, педагогика, медицина, стоит большая задача приумножения, развития и использования тех величайших резервов нервной системы и психики человека, на которые указывал И. П. Павлов. Между тем авторы некоторых работ, посвященных перспективам развития и совершенствования человека, считают реализацию естественных внутренних возможностей его самосовершенствования менее эффективной по сравнению с генной инженерией, разного рода стимулирующими пилулями и тому подобными средствами.

По нашему глубокому убеждению, хирургия, какой бы она ни была совершенной, будет всегда связана с отсутствием лучшего выхода из положения. Таблетки же, пусть самые чудодейственные, никогда не сделают человека сильнее, богаче и содержательнее; являясь чем-то привнесенным извне, со стороны, они ослабляют его личность в целом, подрывают его веру в свои внутренние силы и возможности, создают зависимость от определенных внешних условий. Вряд ли можно считать правильным, писал академик П. К. Анохин, если мы среди самых широких слоев населения сделаем слишком популярной надежду на такого рода таблетки. «Мне,— заявлял он,— такая пропаганда кажется демобилизующей: зачем работать над собой, улучшать социальные условия существования человека, если можно создать таблетки, повышающие интеллект»¹. Более того, предостерегал П. К. Анохин, если когда-то и будут предприняты попытки сделать интеллектуальные способности людей продуктом химических и обучающих лабораторий, то вполне может случиться так, что при последующем развитии науки с более высокого ее уровня мы увидим, что внесли в мозг человека необратимые изменения, которые, к несчастью, уже нельзя будет устранить.

Преимущества психического самопрограммирования перед всякого рода фармакологическими и генохирургическими воздействиями мы видим прежде всего в том, что такое самопрограммирование делает человека истинно свободным творцом собственной личности. Именно этот путь совершенствования личности исключает всякий соблазн навязать что-то ей несвойственное или, тем более, преднамеренно программировать ее поведение посредством постороннего вмешательства.

¹ Анохин П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. М., 1980, с. 195.

А соблазн здесь весьма велик. Нередко уже и сейчас в зарубежной печати приходится читать сообщения о хирургических операциях на мозге, проводимых без согласия самого человека или его родственников и преследующих цель сделать его психику «более пластичной», а характер — «покладистым». Аналогичные цели могут преследовать и случаи подмешивания в пищу определенных фармакологических веществ, и некоторые другие воздействия, которые лишают человека инициативы, воли, самостоятельности и модифицируют его психику таким образом, что он становится идеально послушным биологическим роботом. В подтверждение сказанного уместно привести некоторые выдержки из книги А. Л. Толкунова «Похитители разума». Нелишнее предупредить читателя, что эта книга представляет собой не очередной выпуск научной фантастики, а полностью основана на материалах зарубежной прессы и официальных документах.

Второго марта 1967 года, читаем на одной из ее страниц, в Маниле был арестован некий американец Луис Анджело Кастильо. Он был обвинен в подготовке заговора с целью убийства тогдашнего президента Филиппин Маркоса. Во время допросов следователи по просьбе самого Кастильо дали ему «сыворотку правды» и провели с ним ряд сеансов гипноза. Во время одного из таких сеансов арестованный признался, что участвовал в одном убийстве четырьмя годами раньше. По его словам, он был запрограммирован убить человека, который должен был проехать в открытой машине. Хотя Кастильо не знал его имени, все приметы сходились с далласской трагедией 22 ноября 1963 года. После этого признания арестованный попросил политического убежища. При этом он много говорил о некой мадам Крепс. В докладе гипнотизера, работавшего с ним в манийской тюрьме, отмечалось: «Кем бы ни была эта мадам Крепс, она полностью контролировала поведение и сознание Кастильо». Этот же гипнотизер обнаружил, что его подопечный может пребывать на четырех различных гипнотических уровнях. В соответствии с каждым из них менялись манеры поведения арестованного, его личность. В состоянии «зомби-1» Кастильо был полностью уверен, что он — Антонио Рейес Елориага (как и значилось в его паспорте), «зомби-2» — несговорчивый агент ЦРУ, «зомби-3» — агент, который провалился и собирается совершить самоубийство. В состоянии «зомби-4» Кастильо признался, что его настоящее имя Мануэль Анджело Рамирес, ему 29 лет, он уроженец района

Бронкс в Нью-Йорке. Он также вспомнил, что проходил подготовку в специальной оперативной группе ЦРУ в лагере, где его обучали диверсионной деятельности. На каждом из этих уровней у него менялись пульс, частота дыхания, потовыделение.

Филиппинские врачи и психиатры, исследовавшие поведение Кастильо, составили доклад, в котором констатировалось: «Феномен «зомби» представляется нам как сомнамбулическое поведение, которое проявляется в виде реакции на серию слов, фраз, заявлений, очевидно, неизвестных человеку в его нормальном состоянии. В состоянии «зомби» человек может вставать с постели, передвигаться, нажимать на курок пистолета. Он безучастно озирается, может упасть на пол без видимых признаков болевых ощущений. Экспериментально доказано, что цель поведения данного «зомби» — убийство президента Маркоса...»

Здесь следует объяснить содержание самого термина «зомби». Так называли в африканских племенах людей, психика которых с помощью наркотических веществ и специальных психических воздействий жестко программировалась; они выполняли с высокой надежностью любое поручение вождя и даже могли убить себя, свою мать, своих детей.

Аналогичные примеры известны из истории. Так, венецианский путешественник Марко Поло упоминает о том, что в одной из азиатских стран ему рассказывали о таинственном «старце гор» Алаодине, создавшем армию идеально управляемых убийц и державшем в страхе все близлежащие поселения. На горных вершинах Алаодин построил великолепные дворцы с пышными садами. Обитали там самые прекрасные гурии. Эти сады были подобны тем райским кушам, о которых, по преданиям, рассказывал пророк Магомет. У входа стояла неприступная крепость. Сюда заманивались юноши от двенадцати до двадцати лет. «Старец гор» опаивал их сильнодействующим снадобьем. После долгого и глубокого сна они просыпались, окруженные очаровательными гуриями. Юноши были уверены, что попали на небеса, и Алаодину ничего не стоило уговорить их совершить любое убийство, посулив вечную прописку в райских садах. Местные правители, охваченные страхом, беспрекословно покорялись хозяину этих одурманенных убийц.

Наверное, Алаодин был одним из первых, кто с помощью контроля над человеческим сознанием создал армию управляемых убийц. В настоящее время методы

контроля над психикой человека используются американской разведкой при обработке курьеров, посылаемых с совершенно секретными документами. Отряды американских «зомби» действовали во Вьетнаме и других странах. Эта же методика практикуется ФБР и полицией.

Мы не сомневаемся, что ознакомление с закономерностями и методами программирования психической деятельности поможет читателю лучше понять приведенные примеры, которые он не без основания мог воспринять с недоверием. Важнее, однако, другое: читатель убедится в том, что методы самопрограммирования и саморегуляции психических состояний предоставляют широкие возможности для самосовершенствования человека, создавая дополнительные «степени свободы» для его многостороннего развития. Овладение соответствующими навыками позволяет не только в высокой степени интенсифицировать свой интеллектуальный и физический труд, но и сознательно и систематически преодолевать отрицательные черты своего характера и даже корректировать некоторые физические недостатки собственного тела. Именно такой высокий уровень саморегуляции личности исключает возможность постороннего отрицательного влияния и духовного насилия. По нашему глубокому убеждению, именно развитая способность к саморегуляции и самопрограммированию, проявляемая на основе высокого нравственного уровня и идейной убежденности, станет одной из основных характеристик психологического облика человека будущего.

Наше время, динамичное и противоречивое, время стремительной научно-технической революции, характеризуется прогрессирующим изменением условий жизни общества и окружающей среды, ростом интенсивности нервно-психической деятельности человека. Уже сегодня от него требуется небывало высокий уровень психической пластичности и адаптивности. До сих пор человек в известных пределах сравнительно свободно приспосабливался к меняющимся условиям жизни. Не уменьшились его внутренние резервы и сегодня. Известно, что в связи с этим во многих развитых странах в порядок дня выдвигается весьма оптимистическая проблема третьего периода жизни — «активной старости», охватывающей возрастной период от 60 до 70—80 лет. В этом плане психология активности также может способствовать сохранению долголетия и полноценного здоровья.

Резюмируя сказанное, сформулируем основные задачи

психологии активности, круг которых складывался в соответствии с жизненными потребностями человека на протяжении многих столетий и которые более или менее успешно решались практически. Современное состояние знаний позволяет дать строго научное объяснение эмпирически установленным психологическим явлениям. Понимание же смысла и механизмов психологических методов повышает степень их действенности, так как в этом случае проявляется мощная стимулирующая роль сознания.

Круг задач, стоящих перед психологией активности, должен, в частности, включать:

- понимание психологических особенностей и закономерностей формирования основных психических состояний человека;

- понимание психологических механизмов коррекции и самокоррекции психических состояний с целью устранения отрицательных состояний (в том числе стрессовых) и целенаправленного формирования положительных продуктивных состояний;

- овладение приемами самоуправления жизненным тонусом, уровнем работоспособности и творческих возможностей;

- выработку необходимых навыков психогигиены, рациональных привычек, свойств личности, черт характера;

- рациональную постановку и разумное обоснование жизненных целей (как ближайших, так и перспективных), выбор приемлемых путей их достижения;

- понимание прямого влияния нравственного облика на устойчивость нервно-психической сферы и состояние здоровья человека.

Последнее положение требует более подробного объяснения. Дело в том, что современная медицина занимается телом и психикой человека, как правило, только в тех случаях, когда появляются определенные болезненные изменения. Нравственных, моральных сторон жизни она не касается. Сегодняшняя педагогика озабочена преимущественно тем, чтобы вложить в голову учащегося все возрастающий объем информации. К тому же в последние десятилетия как-то стихийно сложилось представление, что знания сами по себе делают человека воспитанным, нравственным. Мы слишком уверовали в силу знаний и не понимаем, что во многих случаях человека может удержать от дурных поступков именно совесть, а не знание. Жизнь систематически предоставляет убедительные

тому доказательства. Работу по формированию нравственного облика человека следует начинать с самого раннего детства. Именно с этого начинается настоящая забота о его здоровье, о его жизненной устойчивости.

Следует иметь в виду, что в наборе психических качеств человека имеется качество, которое играет исключительную роль в управлении человеком самим собой, своим поведением, своими поступками. Это — чувство ответственности личности, чувство долга, или то, что в повседневной жизни мы называем совестью. Характерно, что, не порождаясь само по себе какими-то определенными потребностями, чувство ответственности впоследствии выполняет высшую регулирующую функцию по отношению к самим потребностям, ранжирует их, различает по признаку дозволенных и недозволенных.

Нравственность — важнейшее условие полноценного физического и психического здоровья, жизненной устойчивости. Лишенный нравственности человек лишается и основных рычагов для осуществления процесса самосовершенствования. В этом случае оказываются выключенными, неадекватными высшие механизмы психической регуляции и защиты личности.

В заключение следует подчеркнуть, что интеллектуальные психические и физические резервы организма чрезвычайно велики. Их развитие, приумножение и практическое использование в повседневной жизни человека — задача, которую надо решать уже сегодня. Для этого важно с учетом своеобразия законов функционирования организма научиться систематически повышать уровень его резервов и целесообразно использовать их в соответствующих случаях. Главное условие, которое здесь необходимо, — изначальная активная позиция самого человека, рассматривающего свои психические и физические возможности как продукт своего собственного труда, своих внутренних сознательных усилий. И не существует на пути самосовершенствования личности — при наличии соответствующих социальных условий — иных препятствий, кроме тех, которые создает себе она сама.

В качестве первого и необходимого этапа аргументирования выдвинутых положений мы непосредственно обратимся к тем материалам, которые предоставляет в наше распоряжение история.

Глава I
ИСТОКИ
ПСИХОЛОГИИ
АКТИВНОСТИ



Михаил Ломоносовъ.



Ghand



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ



Нельзя считать, что в своих длительных поисках истины предки оставили нам одни лишь ошибки и заблуждения.

Д. Чаттопадхьяя

Первому учебнику по психологии немногим более 150 лет. В нем впервые была произведена начальная систематизация психологических знаний, которые до тех пор были рассредоточены в философии, педагогике, медицине и других науках, изучающих человека. Да и выделившись в отдельную дисциплину, психология лишь в наши дни начала приобретать черты действенности и активности. Поэтому достаточно полный обзор исторического развития психологии активности — задача необычайно трудная. Систематическое исследование этого вопроса требует анализа не только основных литературных источников с начала появления письменности, но и тех методов и приемов, которые использовались народной медициной, педагогикой и религиозно-культовыми институтами всех времен и народов в целях направленного воздействия на психику человека.

Цель настоящей главы значительно скромнее. В ней на примере отдельных литературных источников исторически прослеживается лишь тот факт, что проблемы психологии активности всегда сохраняли свою актуальность, так как людей постоянно волновали вопросы воспитания и самовоспитания, всегда интересовали тайны психической жизни, связанные со здоровьем, болезнью и возможностью поистине беспредельного совершенствования психики и тела.

Эмпирический опыт человечества накопил чрезвычайно много весьма интересных и практически ценных наблюдений, относящихся к психической жизни человека. При этом прикладные аспекты закономерностей психической деятельности человека зачастую оказывались в сфере внимания идеализма, становясь предметом его особой заботы. На это в свое время указывал К. Маркс. «Главный недостаток всего предшествующего материализма — вклю-

чая и Фейербаховский — заключается в том, — писал он, — что предмет, действительность, чувственность берется только в форме *объекта*, или в форме *созерцания*, а не как *человеческая чувственная деятельность, практика*, не субъективно. Отсюда и произошло, что *деятельная* сторона, в противоположность материализму, развивалась идеализмом, но только абстрактно, так как идеализм, конечно, не знает действительной, чувственной деятельности как таковой»¹.

Вполне естественно, что, оказавшись во многих случаях в роли «первооткрывателя» тех или иных психологических методов, идеализм затем использовал их в качестве доказательств первичности «духа», его божественной природы. Этому нередко способствовало и то обстоятельство, что многие приемы и методы психического воздействия, сохранявшиеся веками, еще не могли быть объяснены наукой. Проходило время, и эти «таинственные» явления психики, получив материалистическое освещение, переходили в разряд разгаданных, становились полезным достоянием практики. Достижения современной психологии и нейрофизиологии в исследовании психических явлений бесспорны. Однако, как замечал академик В. М. Глушков, «нервная система человека, его мозг еще зададут нам немало загадок».

Поэтому, наверное, не стоит слишком поспешно и категорически объявлять предрассудками и заблуждениями еще не понятые явления психической жизни. Значительно полезнее тщательно разобраться, какая объективная закономерность кроется за тем или иным «предрассудком», какой может быть его полезная нагрузка в качестве психогигиенического или профилактического фактора. И исторический опыт человечества в конечном счете направлен на то, чтобы со временем отбрасывать все случайное и бесполезное и сохранять рациональное.

В настоящей главе характеризуются лишь наиболее общие тенденции развития психологии активности и отдельные этапы ее становления. История развития частных проблем затрагивается при их непосредственном изложении в соответствующих главах и разделах.

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 42, с. 264.

Взамен наших лабораторий индусы имели целые столетия терпения и свою гениальную интуицию.

Р. Роллан

ПРИНЦИП САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ФИЛОСОФИИ ВОСТОКА

Особенность древней восточной, в частности индийской, философии состояла в том, что в ней, во-первых, главное внимание уделялось исследованию внутреннего мира человека и, во-вторых, не признавалось наличия мысли без действия, поскольку считалось, что лишь действие дает законченность мысли. Поэтому именно в индийской философии идеализм культивировался не только в виде весьма замысловатых теорий, но и в качестве изощренной практики, регламентировавшей буквально каждое действие человека в повседневной жизни ¹.

Ее зарождение относится к середине II тысячелетия до н. э., когда на территорию Северной Индии переселились пастушеские кочевые племена, называвшие себя ариями. Они еще не имели письменности, но обладали удивительным даром устного творчества, плоды которого в виде своеобразных песнопений, гимнов, заклинаний передавались из поколения в поколение. Связанные определенным содержанием группы таких песен-сказаний назывались ведами (от слова «веда» — «знание», чаще — «непогрешимое знание»).

Зафиксированные с появлением письменности в виде литературных списков, веды получили название «упанишад», т. е. «сокровенное учение», в котором заключена конечная мудрость жизни. Характерно, что уже на самой начальной стадии формирования философского отношения к миру в Упанишадах в форме некоего «мистического опыта» освещаются и некоторые вопросы устройства мироздания. Так, высшей реальностью вселенной призна-

¹ См.: Бродов В. В. Индийская философия нового времени. М., 1967; Гусева Н. Р. Индуизм. История формирования. Культурная практика. М., 1977.

ется *брахман*, некий вселенский дух, невыразимый в словесных терминах и потому обозначаемый как «это» или «то». Ближе всего он соотносится с понятием «душа» (*атман*), которая представляется «сгустком чистого сознания» и находится в состоянии «чистого блаженства». В соответствии с религиозно-мистической мировоззренческой системой в Упанишадах намечаются и практические пути совершенствования человеческой природы в целях приближения к брахману.

Последующие многочисленные разновидности индийского идеализма отдавали предпочтение тем или иным положениям Упанишад и развивали различные приемы «преодоления оков материального мира» и, в частности, методы, с помощью которых «дух получал полную власть над материальной оболочкой тела». Наиболее полного развития эти методы достигли в сектах так называемых йогачаров (буквально это слово означает «практика йогов»; «те, кто практикует йогу»). Йогачары придавали йоге исключительное значение в овладении техникой медитации и транса как средством ухода от всего внешнего к чисто внутреннему для достижения «высших истин».

Подробный анализ этих психологических методов с материалистических позиций и с учетом наших сегодняшних знаний о возможностях мозга вполне оправдан с точки зрения поиска «рациональных зерен» способов саморегуляции человека, мобилизации его внутренних психофизиологических резервов.

Надо признать, что, несмотря на колоссальные экономические и социальные успехи, достигнутые человечеством за все последующее время, проблема повышения жизненной устойчивости личности продолжает оставаться «вечной проблемой» и сохраняет свою актуальность, а во многих отношениях становится все острее и в наши дни. Во всяком случае, и медицина, и психология, и педагогика делают в настоящее время, может быть, не столь уж неожиданный, но довольно резкий поворот в сторону поиска методов активизации естественных внутренних резервов человеческого организма. И если внимательно присмотреться к кругу тех вопросов, которые пытаются решать сегодня соответствующие специалисты, то будет уместно вспомнить слова Р. Роллана, сказанные им по аналогичному поводу: «Мы хорошо знаем, что все человеческие идеи вращаются в ограниченном кругу, то появляясь, то исчезая, но не переставая существовать. И как раз те, которые кажутся нам самыми новыми, зачастую

оказываются самыми старыми: дело лишь в том, что мир их давно не видел...»¹

Некоторыми восточными учениями (прежде всего йогой) были накоплены и использовались в повседневной практике методы, направленные на то, чтобы развить в человеке способности к самопрограммированию психических и физических функций. Эмпирически была установлена психологическая закономерность: самопрограммирование организма осуществляется наиболее эффективно отнюдь не в любом состоянии, но лишь при достижении полной уравновешенности психики. При этом равновесие психики мыслилось не только как неперемное условие самопрограммирования личности, но и как важная составная часть его конечного результата². К слову сказать, одно из популярнейших «изобретений» в области психогигиены и психотерапии — аутогенные тренировки основываются на использовании именно этой закономерности.

Эффективность своих методов йога старалась повысить посредством дифференцированного подхода к людям с различной по своему характеру психикой. Исходя из деления людей на три основных типа: активный, эмоциональный и рассудочный, йога выступила в трех формах — йога труда, любви и анания (карма-йога, бхакти-йога и джнана-йога).

Слово йоги, писал в свое время Р. Роллан, скомпрометировано на Западе всевозможными шарлатанами и мошенниками, которые употребляли его недостойным образом. На ее основанные на испытанной веками психофизиологии духовные методы, способы воздействия, реальные или воображаемые, набросился «корыстный прагматизм тысяч дураков, грубый спиритуализм которых мало отличается от коммерческой операции: вера становится разменной монетой для приобретения благ мира сего...»³.

Первым и неперменным условием достижения устойчивого равновесия психики, согласно учению йоги, является полная внутренняя свобода, отсутствие жесткой зависимости человека от физических и психологических факторов окружающей среды. С этой целью йога разрабатывает специальную систему физических тренировок (хатха-йога), усвоение которой призвано сделать человеческое тело подвластным воле и рассудку, настолько повысить

¹ Роллан Р. Собр. соч. Л., 1936, т. 20, с. 7.

² См.: Философские тексты «Махабхараты». Вып. 1, кн. 1. Бхагавадгита. Ашхабад, 1977, с. 88.

³ Роллан Р. Собр. соч., т. 20, с. 16.

выносливость человека к экстремальным факторам внешней среды, чтобы он мог без особого труда их игнорировать.

Условием внутренней свободы человека, считает йога, является и свобода от «предметно-вещных» привязанностей, в том числе от соответствующих денежных эквивалентов, а также такое понимание чувства долга, которое не должно ассоциироваться с внутренним напряжением, моральным принуждением.

Утверждая, что «вселенная трудится ради свободы», карма-йога усматривает путь к полному внутреннему равновесию, самосовершенствованию в труде, однако этот результат считается достижимым лишь тогда, когда человек не оказывается привязанным к плодам своего труда. Даже жажда похвалы или награды за труд также расценивается как своеобразная «привязанность», нарушающая внутреннюю свободу.

Еще один путь, который ведет к установлению внутреннего равновесия человека, — это путь сердца, путь любви, предлагаемый бхакти-йогой. Казалось бы, здесь перед нами противоречие: путь сердца всегда приводил к порабощению, рождая наиболее сильные и беспокойные привязанности, истина же, рождающая свободу, всегда была добыта разумом. Под любовью, дающей свободу, бхакти-йога понимает не любовь к отдельному человеку, к группе людей, а любовь ко всему живому в этом мире как к высшему выражению сущности бытия.

И наконец, третий путь достижения внутренней свободы — путь разума, рассудка — предлагает джнана-йога, утверждающая, что ни одна из йог не должна отказываться от знания. Его объектом становится и сущность жизни и смерти, указанным же знанием рекомендуется руководствоваться индивиду в целях повышения жизненной устойчивости. Вместе с тем йога предостерегает от таких действий разума, которые могут оказаться слишком «внешними» для того, чтобы они могли разъяснить вещи, являющиеся, по существу, «внутренними».

Безусловно, разработанная в рамках йоги система методов воздействия на психику не может быть отделена от религиозно-этической направленности этого учения. Подчинение протекающих в организме процессов сознанию и воле как высшему продукту психики рассматривается здесь как путь, способствующий «освобождению» души из-под власти материи, очищению ее от «суетных» устремлений.

Для управления общим психофизиологическим состо-

янием человека, и прежде всего орудием его мысли — мозгом, индийскими мудрецами была разработана специальная психологическая система, получившая название раджа-йога (царственная йога). Индийский мыслитель Вивекананда называл ее «психологической йогой», так как полем ее деятельности является руководство психической жизнью. Практически эта задача решается посредством выработки умения сосредоточивать мысль. Раджа-йога считает, что в обычном состоянии мы бесполезно расточаем нашу энергию. Сила духа — рассеянные лучи света. Чтобы они засияли огнем, их нужно собрать в пучок — сосредоточить.

Упражнениям в концентрации мысли предшествуют упражнения физиологического характера: асаны — специфические положения тела и пранаяма — овладение дыханием. За этим следуют три психологических этапа тренировки концентрации внимания и мысли. Первый из них — пратьяхара — состоит в отвлечении органов чувств от внешних воздействий и полном сосредоточении внимания на внутренних ощущениях. Следующий этап — дхарана — характеризуется тем, что внимание в течение определенного времени (постепенно удлиняемого) сосредоточивается лишь на одном или нескольких объектах сознания. Высший этап концентрации — дхиана — исключает всякие предметные (образные) формы созерцания. Сосредоточение направляется в данном случае на идею, смысл, не связанный с какой-либо конкретной формой. Такое состояние, как правило, сопровождается экстазом и называется «самадхи».

Невзирая на множество внешних различий, отмечает Е. И. Парнов, основной и единственной целью индо-буддийской медитации является состояние самадхи (широко известно определение: «йога — это самадхи»). Говоря о своеобразии экстатического состояния, сопутствующего самадхи, он напоминает о том, что все канонические сочинения предупреждают о невозможности описать его словесно. Пытаясь определить его как «не то и не это» или сравнивая с пустотой, йогические авторы достигают немногого. Вполне естественно напрашивается мысль о том, что явление, которое никак нельзя передать словами, не существует как объективная реальность¹.

Не случайно в многословных и выпренных описаниях «озарений» мы не находим каких-либо идей или открытий,

¹ См.: Парнов Е. И. Боги лотоса. М., 1980, с. 111—112.

реально обогативших человечество. Связано это, однако, не с невыразимостью мистического опыта, как думают сами мистики, а с тем, что выражать им просто нечего. Отчеты мистиков содержат информацию не о внешней объективной реальности, а о реальности внутренней, психической, т. е. о пережитых в мистическом трансе состояниях сознания, сквозь призму которых они пытаются осмыслить имевшиеся ранее представления о боге и мире¹.

Действительно, здесь усматривается определенная «странность». Ведь йоги подробно описали и «классифицировали», например, множество телесных движений. Каждый жест, каждое мимическое движение, каждая поза имеют у них свое значение. Система этих значений весьма разнообразна — соответствующий язык тела состоит из многих сотен знаков. В их танце можно насчитать 600 движений одних только рук. Богаты оттенками внутренних ощущений и переживаний и описания специальных психических упражнений, предшествующих достижению состояния самадхи. И только при описании самого этого состояния словарный запас йоги оказывается несостоятельным, а самым «выразительным» его определением оказывается «не то и не это».

Конечно, здесь могут быть непреодолимые трудности: ведь нужно выразить словами состояние, в котором функционально выключены все органы чувств и «отторжены» в сознании все предметные образы. Как полагает советский исследователь коммуникативных особенностей языка В. В. Налимов, в данном случае можно говорить о высвобождении реликтовых форм дологического мышления, которое непосредственно связано с «континуальным» (глубинным) потоком сознания. Этот вид сознания, считает он, присутствует в нас, но остается закрытым логико-структурированной формой рефлексивного мышления. Поэтому не может быть описано словами то состояние, которое не получает отражения в сознании в словесных и образных формах².

Несмотря на то, что европейская культура, казалось бы, уже имеет более или менее полное представление об учении йогов, о их мировоззрении и возможностях, все же время от времени появляются отдельные публикации, которые удивляют даже сегодняшнего эрудированно-

¹ См.: *Попова М.* «Спасательная» миссия дзэн.— *Наука и религия*, 1979, № 12, с. 22.

² См.: *Налимов В. В.* Непрерывность против дискретности в языке и мышлении. Тбилиси, 1978, с. 73.

го читателя. Речь в них идет о некоторых возможностях йогов¹. Можно полагать, что активность психики, тренированной изощренными физическими и психическими упражнениями йоги, будет еще долго изумлять европейцев. Реальные же и целесообразные границы развития психической активности человека современная наука еще только начинает выяснять.

Другим религиозно-мистическим направлением, предполагающим «делание» психики и психологии человека, явился дзэн-буддизм — специфическая дальневосточная модификация буддизма. Он сложился примерно в VI веке до н. э. в Индии и затем получил распространение в Центральной, Юго-Восточной и Северо-Восточной Азии. Кочуя по странам, буддизм претерпевал немало изменений, дробясь на школы и секты. Одной из таких сект и явился дзэн. Его возникновение связывается со следующей легендой. Однажды Будда вместо многословной проповеди молча поднял вверх цветы. Ученики пришли в замешательство. И только старец Махакашьяпа со спокойной улыбкой смотрел на учителя, понимая красноречие его безмолвного наставления, которое гласило: «Я обладаю самым драгоценным сокровищем, духовным и трансцендентным, которое я передаю сейчас тебе, о почтенный Махакашьяпа!» Это событие, якобы раскрывающее сокровенную глубину духа Будды, и положило, согласно преданию, начало учению дзэн. Его название происходит от санскритского слова «дхъяна» (в китайской транскрипции — «чань»), что означает молчаливое созерцание, самоуглубление, внутреннее сосредоточение.

Будучи индийским по происхождению, учение дзэн широко распространилось в Китае (X—XIII вв.), но вскоре было вытеснено даосизмом и конфуцианством. Однако к этому времени дзэн уже успел распространиться в Корею и Японию, где и достиг своего полного развития. Достаточно отметить, что дзэн-буддизм оказал большое влияние на идеологию и культуру средневековой Японии. Его этика легла в основу рыцарского кодекса чести — бусидо («путь воина»). Методы дзэн широко использовались при подготовке самураев. С восстановлением в Японии власти микадо (1868 г.) дзэн был оттеснен официальной государственной религией — синтоизмом.

Как уже говорилось, «теоретическим» обоснованием

¹ См.: например: Якубенюк Л. В. Под крылом Вишну (Очерки о Непале). М., 1975, с. 273—277.

дзэн явился буддизм, в частности так называемая его северная ветвь — махаяна. Она акцентировала внимание на культе терпимости и выдвинула идеал бодхисатвы, сущность которого состоит в просветлении и который связан с космическим принципом объединения всех существ взаимным состраданием и взаимной помощью. Освободив махаяну от примитивной мифологии и вычурной обрядности, дзэн сосредоточил внимание на последнем пункте указанного Буддой «восьмиричного благородного пути». Именно этот пункт предписывал «праведное сосредоточение» как одно из условий спасения души.

Согласно преданию, первый полулегендарный патриарх дзэн Бодхидхарма (VI в.) просидел в молчаливом сосредоточении в пещере лицом к стене девять лет, пока не пережил просветление. Со временем его последователи отошли от традиционной индийской практики и добивались лишь пробуждения в человеке «высшей формы интуиции, ведущей к просветлению».

Для постижения конечной реальности, т. е. для познания истины, утверждает дзэн, нет необходимости изучать окружающий мир, достаточно погрузиться в себя, узреть собственное высшее Я, обнаружить Будду в своей собственной природе.

В отличие от классического буддизма, ориентирующего на тихое созерцание, дзэн делает акцент на акте внезапного просветления — сатори. Толчком к такому состоянию может быть любое сильное потрясение. Для этого же разработана и специальная техника тренировок, направленная на то, чтобы выбить человека из круга привычных представлений и связей, подавить логическое мышление, разбудить дремлющую интуицию.

Разные направления дзэн-буддизма культивируют различные системы подготовки к сатори. Так, школа сото требует овладения сложной системой физических и психических тренировок, сурового самоограничения, следования строгим этическим правилам. Школа риндзай делает ставку на коаны — специально разработанные алогичные тексты для размышлений, призванные пробудить «дух вопрошания». Неотъемлемой частью быта всех монастырей дзэн является физический труд, регламентируемый принципом: «День без работы — день без еды».

Система психических упражнений включает, к примеру, специальные «пять размышлений о еде», содержащие следующие вопросы и утверждения:

1. Чего я стою? Откуда это подношение?

2. Принимая это подношение, я должен думать о несовершенстве моей добродетели.

3. Очень важно следить за своим собственным сердцем, не допускать появления таких недостойных чувств, как жадность, зависть и пр.

4. Я принимаю пищу как лекарство, для того чтобы поддерживать в теле здоровье.

5. Я принимаю пищу и для того, чтобы обеспечить свое духовное продвижение.

Аналогичные цели преследуют и так называемые «четыре великие клятвы», включающие программу продвижения по пути совершенствования:

1. Сколь бы ни были многочисленны живые существа, я клянусь их всех спасти.

2. Сколь бы ни были неистощимы дурные страсти, я клянусь их все искоренить.

3. Сколь бы ни были непостижимы священные доктрины, я клянусь их все изучить.

4. Как бы ни был труден путь будд, я клянусь достичь на нем совершенства.

Считается, что выработанные подобными приемами самодисциплина мышления и система физических ограничений способствуют развитию сатори. А это, утверждают основоположники дзэн-буддизма, открывает человеку высший смысл бытия, ведет к радикальному обновлению личности, к перестройке ее мироощущения, нравственного самосознания, образа жизни, стиля поведения по отношению к окружающим.

Отработанная до мелочей в течение тысячелетий система йоги и дзэн-буддизм, бесспорно, располагают весьма мощными методами «модификации» человеческой психики, хотя в основе данных методов (и этого не следует забывать) лежит мистическое представление о ее природе и жизненных целях человека. Некоторые исследователи полагают, что йога обладает многими преимуществами по сравнению с обычной лечебной гимнастикой, физиотерапией и прочими средствами внешнего воздействия на организм, открытыми европейской наукой. Неудивительно, что рекомендации йоги изучаются в научно-исследовательских учреждениях всего мира.

Знакомство европейцев с йогой и дзэн-буддизмом началось давно. Однако первые общедоступные исследования, излагавшие их основы, стали появляться лишь в начале нынешнего века.

Зародившись в академической и богемной среде, увлечение дзэн-буддизмом охватило в конце 50-х годов широкие круги западной интеллигенции и студенческой молодежи в виде альтернативы кризису европейской культуры.

Во многих странах Западной Европы и в США открылись специальные исследовательские центры и залы медитации. Этому способствовало появление широко рекламируемых теоретических работ о сущности дзэн. Так, известный популяризатор дзэн-буддизма Т. Д. Судзуки утверждал, что дзэн не религия и не философия, это образ жизни, обеспечивающий человеку гармонию с самим собой и с окружающим миром, избавляющий от страха и других тягостных переживаний, ведущий к абсолютной свободе и полной духовной самореализации. Мир, писал он, мало изменился со времени своего возникновения. Вера в разум и науку — опасный предрассудок западного общества. Накопив большое количество бесполезных, а зачастую и опасных знаний, люди не стали лучше. Следовательно, пока сам человек не подвергнется коренному изменению, никакая наука не улучшит его положения. Идеальный путь духовного и нравственного перерождения, заявлял Судзуки, открывает перед человечеством дзэн. Чтобы достичь этой вожаделенной цели, нет необходимости отбивать поклоны, пилигримствовать, подавлять плоть и иссушать ум схоластической премудростью. Достаточно «войти в контакт с внутренними процессами нашего существования», «углубиться в наше высшее Я», «приобщиться к истокам собственного бессознательного».

По словам видного американского психолога-неофрейдиста Э. Фромма, дзэн способен активизировать внутреннюю энергию человека, предохранять от психических заболеваний и душевных надломов. Подобных высказываний можно было бы привести немало.

Экзотика и реклама сделали свое дело. Только в США пасчитываются десятки учреждений, разрабатывающих самые разнообразные методы модификации психики человека. Как правило, эти методы с учетом спроса круто «замешены» на религиозно-философской основе йоги или буддизма и «сдобрены» большими или меньшими порциями фрейдизма, экзистенциализма и других не менее «острых приправ». О масштабах распространения этих методов можно судить хотя бы по следующим примерам. Шестидесятилетний монах из Индии Макариши Махеш Йоги организовал в США широко разветвленную организацию, культивирующую «трансцендентальное созерцание». Эта организация имеет 400 центров и насчитывает около миллиона человек, прошедших соответствующую подготовку. Основной курс по освоению методики и техники созерцания рассчитан на четыре учебных дня, каж-

дый из которых включает четыре получасовых занятия. Прошедшие курс обучения должны заниматься созерцанием два раза в день по 20 минут перед завтраком и ужином. Перед окончанием курса каждому ученику вручается тайная индивидуальная «мантра» (молитва). Считается, что постоянное повторение «мантры» способствует обретению душевной гармонии и обостряет работу сознания, вступающего в так называемое «четвертое состояние сознания». Оно трактуется как начало трансцендентности — выхода за пределы логического мышления.

Значительное распространение в США, особенно среди поэтов и писателей, получил тибетский буддизм, представленный прежде всего Институтом Наропа (возглавляемым ламой Чогиамом Трунгпой) в штате Колорадо и Институтом Наингмы в Калифорнии. Эти учреждения заняты также обучением технике созерцания и другим методам «расширения сознания».

Институтом аналогичного профиля является Арика — учреждение, возглавляемое боливийским мистиком Оскаром Ичасо. Здесь сосредоточены различные направления — суфизм, буддизм, каббала, даосизм — и используются различные методы психотерапии. С 1971 г., когда Ичасо и его 42 ученика обосновались в США, институт подготовил более 2 тысяч инструкторов. 25 тысяч человек прошли здесь полный курс подготовки. Главная квартира института находится в Нью-Йорке. Программа подготовки включает усвоение различных методов созерцания и размышления, физические и дыхательные упражнения, знакомство с особыми режимами питания, концентрацию внимания на «мантрах» и «янтрах» — словесных и графических символах, имеющих «особый духовный смысл». Арика стремится вернуть человека к его подлинной сущности, освободить от притворств и иллюзий, влечений и зависимостей от своего Я.

Мы не останавливаемся на ряде других методов и «школ», имеющих меньшее отношение к восточным учениям и использующих различные вариации психоанализа и гештальтпсихологии. Основателями их являются не только дипломированные психологи, но и математики, профсоюзные деятели и даже... бывшие продавцы подержанных автомашин.

Следует отметить, что квинтэссенция восточных религий оказалась приемлемой для «поддержания жизненного тона» христианской церкви. Так, католический монах Т. Мертон увидел в буддийской медитации средство про-

буждения «нового христианского сознания». Ученые дзэн заинтересовались и другие христианские церкви, которые стали вводить его элементы в учебные программы своих духовных семинарий. В богословской печати все чаще появляются статьи и книги с характерными заголовками: «Дзэн и христианство», «Запад готов принять дзэн», «Диалог буддизма с христианством» и т. п.

Таким образом, разработанные в недрах восточных философских учений методы психологии активности начали эксплуатироваться современными религиями и нередко оказываются средством для большого бизнеса у людей с «темным прошлым и неясным настоящим».

Изучение истоков психологии активности — непременное условие правильного понимания общего направления развития современной науки о человеке вообще и его психике в частности. Проводя этот исторический экскурс, мы стремились постоянно иметь в виду предупреждение Ф. Энгельса о том, что «наше понимание истории есть прежде всего руководство к изучению, а не рычаг для конструирования на манер гегельянства»¹. Именно под этим углом зрения следует рассматривать те психологические приемы и методы, которые тысячелетия были связаны с теми или иными религиозно-философскими системами. Оправдывая общественную пассивность индивида, уход от борьбы за изменение окружающей действительности, эти системы декларировали социальное неравенство людей (кастовость), угнетение, эксплуатацию. И может быть, потому, что выжить человеку в такой социальной среде было совсем непросто, и возникла изощренная система психотренинга и психической саморегуляции. Совершенствуясь в течение многих веков, она достигла поразительных результатов. Не использовать эти достижения в целях обогащения общей культуры психической деятельности современного человека было бы неразумно. Ведь не отказываемся же мы от физической культуры и олимпийских видов спорта лишь потому, что зародились они у древних греков в связи с культовыми празднествами в честь Олимпийского владыки богов и людей — Зевса. Смешно было бы отказывать в психофизиологической эффективности и дыхательным упражнениям, познотонической гимнастике или тренировке на концентрацию внимания лишь на том основании, что в течение веков эти элементы психотренинга служили для подготовки к

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 37, с. 371.

«копечному слиянию с Брахмой». В подобных «проблемных ситуациях» следует помнить глубокую мысль К. Маркса: «Общественная жизнь является по существу *практической*. Все мистерии, которые уводят теорию в мистицизм, находят свое рациональное разрешение в человеческой практике и в понимании этой практики»¹.

Это не значит, разумеется, что, решая такого рода проблемы, можно ослабить нашу повседневную идейно-политическую бдительность. Как уже отмечалось, сегодня йога, дзэн-буддизм и другие восточные религиозно-философские учения передко выступают в качестве элементов буржуазной контркультуры — и как один из идейно-психологических источников религиозного модернизма, и как фактор культурной экспансии буддизма. Не случайно в арсенале наших противников давно уже подготовлены и апробируются планы использования модернизированных и «европеизированных» вариантов этих учений в качестве альтернативы материалистического мировоззрения. И тогда появляются утверждения, что элементы психотренинга, свойственные йоге, неэффективны, если они не обусловлены соответствующей мировоззренческой перестройкой сознания. Понятно, что в подобных случаях расчет ведется на недостаточно окрепшую юношескую психику, еще не способную подойти критически к религиозно-философским учениям Востока. При этом многие их стороны заведомо и необоснованно переоцениваются. Встречи с нашими «доморощенными» йогами, беседы и дискуссии с ними по различным аспектам проблемы «бытия и сознания» убеждают в правильности оценки этого явления, данной И. А. Донцовым: «Порок встречающихся в нашем обществе упований на систему йоги состоит в том, что ее достижения воспринимаются слишком наивно, некритически, без учета того, к какому преобразованию личности ведет практика йогического самосовершенствования, какому идеалу оно соответствует. Вольно или невольно значение йоги, ее гипотетические заслуги в совершенствовании личности переоцениваются, а порой и противопоставляются теории и практике научно-материалистического формирования личности»².

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 42, с. 266.

² Донцов И. А. Самовоспитание личности. М., 1984, с. 131.

Всем людям свойственно позна-
вать самих себя и мыслить.

Гераклит

АНТИЧНАЯ ФИЛОСОФИЯ ОБ АКТИВНОСТИ ПСИХИКИ

Общие закономерности развития психологических идей на Востоке и на Западе одни и те же. Повсюду зарождение и эволюция научных представлений находились в зависимости от опытного изучения организма как части природы. Повсюду эти представления пробивались сквозь мистико-религиозную догматику. Первоначальное причинное объяснение сущности объективного мира, в том числе и человека, и на Востоке и на Западе сложилось в виде представления о пространственном смещении и перемещении основных вещественных частиц. Советский историк психологии М. Г. Ярошевский допускает, что на Востоке это учение появилось несколько раньше¹. Во всяком случае, оба философа, представлявших это учение в Греции, Эмпедокл (ок. 490 — ок. 430 гг. до н. э.) и Демокрит (ок. 460 — ок. 370 гг. до н. э.), были непосредственно связаны с восточной наукой.

Собственно психологическая линия исследования в философии начиналась там, где явления психической деятельности выделялись из общего русла жизненного потока в качестве объектов специального анализа. У истоков этой линии стоял Гераклит (ок. 520 — ок. 460 гг. до н. э.). Так же как и другие сторонники материалистической философии, Гераклит искал, по выражению Ф. Энгельса, основу единства всего бесконечного многообразия природных явлений «в чем-то определенно-телесном, в чем-то особепном...»². Моделью строения вселенной для него послужил огонь и фазы его превращения. Мир, согласно учению Гераклита, — живой организм, пронизанный творческим первоогнем, пневмой, создающей космическую «симпатию» всех вещей. В «микрокосме» организма повторяется

¹ См.: *Ярошевский М. Г.* История психологии. М., 1966, с. 29.

² *Маркс К., Энгельс Ф.* Соч., т. 20, с. 502.

общий ритм превращений огня в масштабах всего «космоса». Огненное начало в организме и есть душа — психея. Она, согласно Гераклиту, испаряется из влаги, а вновь возвращаясь во влажное состояние, гибнет. Между крайними состояниями «огненности» и «влажности» имеется широкий диапазон их сочетаний. Так, опьяневший человек «не замечает, куда идет, ибо психея его влажна». Напротив, чем душа суше, тем она мудрее и лучше¹. Переходы от «влажности» к «огненности» в отдельном организме определяются внешним по отношению к нему законом (логосом), который «правит всем через все», но усваивается неодинаково: «...хотя логос всеобщ, большинство людей живет так, как если бы имело собственное понимание»².

Характерной особенностью древнегреческой философии являлось стремление постичь сущность психики человека, понять ее уникальные свойства в ряду других явлений природы. Возникновение и развитие соответствующих теорий было связано как с чисто материалистическими, так и с идеалистическими воззрениями, которые с достаточной полнотой освещены в литературе.

Не затрагивая всех философских течений Древней Греции, остановимся лишь на тех из них, которые вызвали наиболее заметный исторический резонанс и в той или иной мере наложили отпечаток на последующую психологию.

Благодаря Сократу (ок. 470—399 гг. до н. э.) активность психики человека впервые начала определяться знаменательным девизом: «Познай самого себя». Но здесь имелся в виду не анализ сознания как такового, а анализ целостной личности. Тем самым не отношение человека к другим людям, а именно отношение к самому себе становилось главной темой философского размышления. В этом плане разум для Сократа, как и для большинства других древнегреческих мыслителей, представлялся единственным и всемогущим двигателем и организатором поведения. Человек не достигает счастья не потому, что он его не хочет, считал Сократ, а потому, что не знает, в чем оно состоит. Именно из-за незнания он принимает за реальное добро то, что таковым не является.

Приоритет разума в жизни человека отстаивал и Платон (427—347 гг. до н. э.) в своеобразной философской

¹ См.: Материалисты Древней Греции. М., 1955, с. 52.

² Там же, с. 41.

системе объективного идеализма. Разумом, полагал Платон, познаются эйдосы — идеи, которых нет в видимом мире и которые поэтому недоступны для восприятия органами чувств. Эйдосы образуют истинное бытие — царство вечных и неизменных сущностей. По их образцу из бесформенной и пассивной материи возникли, стремясь им подражать, чувственные вещи. Чисто специфические свойства человека — доброту, мудрость — нельзя представить наглядно, в чувственной форме. Следовательно, душа как основа личности неадекватна материальным объектам. Регуляция же поведения человека должна осуществляться этическими принципами; при этом образ становится образцом, а идея — идеалом, ибо только поведение природных тел определяется законами материального движения.

Глубокие соображения о душевной деятельности человека были высказаны Аристотелем (384—322 гг. до н. э.). Кроме специального тракта «О душе» эти вопросы затрагиваются во многих других его произведениях. Важно здесь и то обстоятельство, что учение Аристотеля строилось не только на чисто умозрительных, логических принципах, но и на естественнонаучном материале: в юности он прошел курс учения у медиков Северной Греции. Стремясь вскрыть биологические корни души человека, Аристотель подробно рассматривает ее функции и «архитектонику», роль души в жизнедеятельности организма. Детальному анализу подвергает он и более конкретные психологические вопросы, такие, как осязающая способность, функция представлений и фантазии, понятия о стремлении и разуме.

В трудах Аристотеля нашли место и некоторые чисто практические стороны активности психики. Так, если Сократ учил, что, познав правильное, человек уже не может не следовать ему, то, согласно Аристотелю, знание, как таковое, само по себе еще не делает человека добродетельным. Для этого необходимо дополнительное условие — упражнение характера. «...[Все] то, чем мы обладаем по природе, мы получаем сначала [как] возможность, а затем осуществляем в действительности»¹. Помимо знания необходимо частое повторение справедливых («правосудных») и благоразумных действий: «...благодаря правосудным поступкам человек становится правосудным и благодаря благоразумным — благоразумным: без таких поступков нечего и надеяться стать добродетельным»². Человек, учил

¹ Аристотель. Соч. В 4 т. М., 1983, т. 4, с. 78.

² Там же, с. 83.

Аристотель, есть то, что он сам в себе воспитывает, вырабатывает благодаря своим регулярным поступкам. Таким же образом надлежит бороться и с избыточностью аффективных реакций, которые мешают правильно мыслить и действовать. Оптимальный способ реагирования необходимо вырабатывать посредством упорной систематической тренировки.

Некоторые философские школы уделяли особенно большое внимание вопросам активности психики человека. Одной из таких школ был стоицизм. Стоицизм (от греческого *στόα* — портик, т. е. галерея с колоннами, в Афинах, где ученики постигали основы философии) был основан философом Зеноном из Китиона (ок. 333—262 гг. до н. э.). Он возродил учение Гераклита об огне — логосе и рассматривал космос как живой организм, пронизанный творческим первоогнем — пневмой, образующей космическую «симпатию» всех вещей. Главным содержанием философии Зенон считал разработку этических вопросов, а идеал мудреца усматривал в жизни Сократа и Диогена Синопского. Нравственность, по Зенону, должна непременно исходить из познания жизни природы, так как внутренняя сущность человека должна быть созвучна естественной гармонии, существующей в мире.

Стоики различали в мире два начала: претерпевающее — бескачественную материю и действующее — разум, логос, бога. Основу их учения составляло признание господствующей в мире строжайшей необходимости. Все составляющие мира, все тела и все существа зависят от целого, определяются целым и его совершенством. Отсюда вытекала необходимость и непреложность «судьбы», «рока». Действия людей происходят только по необходимости и различаются лишь по тому, каким образом — добровольно или по принуждению — исполняется неотвратимая во всех случаях необходимость. Судьба ведет того, кто добровольно ей повинует, и насильно влечет тех, кто ей сопротивляется. Мудрец стремится вести жизнь, согласованную с природой. Именно разумная и согласующаяся с природой жизнь добродетельна, она придает безмятежность существованию и является его высшей целью. Добродетель поддерживается господством человека над собственными страстями. Поскольку же человек не только отдельное существо, но также и существо общественное и вместе с тем представляет собой часть мира, то его личность должна предусматривать и органично вклю-

чать не только интересы государства, но и всего мироздания в целом.

В условиях могущества эллинистического государства и Римской империи стоицизм брал под защиту отдельного человека, весьма своеобразным путем стремился обосновать и вселить в него внутреннюю уверенность, помочь ему выработать непоколебимую стойкость. Идеализируя психологическую позицию мудреца, который «любит свой рок», стоицизм видел в этом отражение космической гармонии. Не понимающие этой гармонии тщетно волнуются и страдают, любя себя, а не свою судьбу, «кроме которой ничего не существует». Между мудростью и глупостью, утверждали стоики, переходных ступеней нет. Глупость — это сумасшествие, состояние, свойственное подавляющему числу людей, так что мудрецы составляют лишь небольшую их часть. Только поэтому в мире так много несчастных.

И все же для стойков человек — высшее и наиболее разумное существо в природе. Его «сила духа» рождается из постижения мудрости природы и выражается в виде сформулированных Платоном добродетелей. К сожалению, человеку присущи и аффекты, вносящие в разум смуту, а следовательно, подлежащие решительному искоренению из его души.

Психологические качества, которые, согласно этике стойков, должен вырабатывать у себя человек, сводились к следующим:

- полнейшее бесстрашие, т. е. выработка умения подавлять все аффективные реакции;
- непоколебимая моральная «выпрямленность»;
- твердое следование по пути обязанности, по пути честно и посильно выполняемого долга (поэтому «выпрямленность» есть «совершенная обязанность»);
- презрение к потребностям повседневной жизни, особенно к тем, которые диктуются комфортом;
- следование по пути, подсказанному человеку природой, этой «абсолютно бесстрастной, идеальной художницей жизни».

Будучи последовательным в своем учении, стоицизм проповедовал абсолютный ригоризм. Это значит, что хотя и допускались такие ситуации, когда мудрец против своей воли может запутаться в хаосе жизненных отношений, но если он оказывается не в состоянии самостоятельно «упорядочить» этот хаос, то обязан покончить с собой, так как только смерть может выключить его из неконтроли-

руемой ситуации и снова возвратить в положение идеальной разумности мирового порядка.

В лице Марка Аврелия (121—180) — римского императора представлен в истории последний крупный философ стоического направления. В его произведении «Наедине с собой» отразились типичные черты поздней Стои, растерявшей к этому времени свои прежние материалистические элементы и принявшей отчетливо выраженный религиозно-идеалистический характер. Фатализм, полная покорность судьбе и крайний пессимизм, безразличие к внешним благам и абсолютное смирение перед лицом неизбежного — вот основное содержание этого произведения. Именно в этом виде стоицизм и оказал свое мощное влияние на формирование сложившихся позже философско-психологических основ христианства.

Как видим, активность психики, согласно учению стоиков, является достоянием отдельных мудрецов и лишь в ничтожной степени — рядовых людей, преимущественный удел которых — длинная цепь «сумасшедших» поступков. В этом отношении стоицизм значительно отличался от учения йогов, буддизма, других восточных философских школ, которые пытались дать рядовому человеку хотя бы иллюзорную психологическую опору в жизни. Отличались в этом отношении от стоицизма и некоторые философские направления Древней Греции.

В частности, почти полной противоположностью стоицизму на протяжении нескольких столетий являлось учение Эпикура (341—270 гг. до н. э.) — одного из выдающихся философов Древней Греции. Развивая атомистическую теорию построения мира, Эпикур утверждал, что прямолинейное движение атомов сочетается с внутренне обусловленным их отклонением. Это отклонение решительно меняет некую «усредненную» картину движения, нарушает общую ритмику атомного ансамбля. Индивидуальный характер движения каждого из атомов приводит к их взаимодействию и в конечном итоге — в результате их встреч и сочетаний — к образованию физических тел.

Душа человека, согласно Эпикуру, также представляет собой систему особого типа атомов. При этом человек сам может повлиять на движение атомов души, задать им определенный ритм, привести их в гармонию, чтобы душа не находилась в смятенном состоянии. Таким образом, философская позиция Эпикура обосновывала развитие активных начал психики человека вне зависимости от воли «мирового духа». Этому способствовала и весьма своеобраз-

разная роль, которую Эпикур отводил богам. Он допускал их существование, но только с той поправкой, что боги не имеют никакого отношения к делам людей и вселенной. Находясь в пространстве между мирами, боги тем не менее являют собой образец отрешенности от тревог и волнений, оставаясь погруженными в вечное созерцание истины. Как писал К. Маркс, боги Эпикура, «будучи похожи на людей, живут в межмировых пространствах действительного мира, имеют не тело, а квазитело, не кровь, а квазикровь; пребывая в блаженном покое, они не внемлют ничьей молитве, не заботятся ни о нас, ни о мире...»¹.

Заслуживает внимания учение Эпикура о земном человеческом счастье, формулировка которого представляется весьма емкой и для настоящего времени: счастье — актуальное наслаждение; несчастье — актуальное страдание. Согласно Эпикуру, для счастья может быть достаточно удовлетворения незначительных потребностей существа, тренированного в самодисциплине и самоограничении. Самое главное, чтобы радость бытия не поглощалась необходимостью удовлетворения чрезмерно больших потребностей. Активность психики человека в данном случае должна направляться на выработку навыка соизмерения наслаждений и выбора лишь тех из них, которые не влекут за собой страданий. Так воспитывается своего рода искусство соизмерения «благ жизни».

Согласно учению Эпикура, человек достигает подлинного счастья тогда, когда полностью освобождается от страдания и обретает состояние атараксии — спокойствие души. Поэтому из множества вариантов возможного поведения преимущество должно отдаваться тому, который ведет к спокойствию, «несмятенности» души, наслаждению дружбой и наукой, прежде всего философией. В данном случае Эпикур выступает в роли своеобразного врача, заботящегося о психическом здоровье человека, — «целителя души». При этом имеются в виду те «душевные болезни», которыми неизбежно переболевает каждый из живущих и которые вызываются раздумьями о конечности своего личного бытия, проблемами смерти и бессмертия, страданиями из-за болезней, утратой физических возможностей с возрастом, потерями родных и друзей и т. п. Найти лекарства для преодоления подобных страданий человеческой души — центральная задача философии Эпикура.

Людей нашего века, рассуждали приверженцы этого

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 40, с. 174.

учения, терзают четыре страха: кажущаяся невозможность достичь счастья, боязнь страданий, богов и смерти. Эти четыре страха-болезни предлагалось лечить «четверным лекарством» («тетрафармаконом»). Этические принципы, которые должны были активизировать психику человека на преодоление страхов-болезней, можно кратко сформулировать следующим образом: «Нечего бояться богов. Нечего бояться смерти. Можно переносить страдания. Можно достичь счастья». Указывалось также, что нет никаких «надфизических» фетишей (поскольку боги не вмешиваются в дела земные), которые бы угрожали человеку. Это ориентировало его на поиск земных, человеческих путей к счастью, путей, ведущих не к богу, но к человеку.

Учение Эпикура не могло вывести личность за границы созерцательности (да и не ставило такой цели). Не мощное стремление вперед, захватывающее человека и заставляющее биться его сердце, а лишь спокойствие души — таков идеал этого учения. Он достижим. Только не надо многого требовать от жизни. Пусть немного, что у тебя есть, воспринимается как ценность. Наслаждайся этим.

Несколько столетий эпикуреизм вызывал симпатии людей. Он привлекал к себе сторонников во всем античном мире — в Греции и Малой Азии, в Сирии, Иудее и Египте, в Италии, римской Африке и Галлии. И если стоицизм во многом определил формирование этических принципов христианства, то учение Эпикура на протяжении веков являлось мощным катализатором атеистической мысли, заставляя человека размышлять над путями достижения земного счастья. Не напрасно же и христианская церковная ортодоксия, и Талмуд называли эпикурейцами всех свободомыслящих, а работы последователей Эпикура предавались огню или до неузнаваемости фальсифицировались. Бывало, что сжигались не только книги эпикурейцев. Костер — такова судьба учителя Николая из Отрекура, отважившегося выступить против церковных догм с проповедью эпикуреизма. С легкой руки христианских идеологов само слово «эпикуреизм» приобрело сугубо негативный, примитивно циничный смысл как характеристика людей, предающихся низким чувственным удовольствиям.

О непреходящем значении учения Эпикура свидетельствует внимание к его воззрениям со стороны основоположников марксизма-ленинизма. К. Маркс в своей докторской диссертации «Различие между натурфилософией Демокрита и натурфилософией Эпикура» показал огромную

роль афинского мыслителя в истории человеческой мысли. Работая над изучением античной философии, В. И. Ленин в своих конспектах, вошедших в «Философские тетради», решительно отвергал заключение Гегеля о скудости теории познания Эпикура: «Все будет *dürftig* (скудно.— *Ред.*), если исказить и обокрасть»¹.

Что же касается вклада этики Эпикура в психологию, то важнейшее значение имело формулирование им принципа активности субъекта по отношению не только к внешнему миру, но и к внутренним психическим процессам, признание их зависимыми от воли и интеллекта субъекта.

¹ Ленин В. И. Полн. собр. соч., т. 29, с. 266.

Испытание природы трудно... однако приятно, полезно, свято. Чем больше тайнства ее разум постигает... чем далее рачение наше в оной простирается, тем обильнее собирает плоды для потребностей житейских.

М. В. Ломоносов

ПСИХОЛОГИЯ АКТИВНОСТИ В ОСВЕЩЕНИИ РУССКИХ АВТОРОВ

Появление на Руси первых сочинений, в которых так или иначе затрагивались психологические вопросы, связывается с принятием в X веке христианства как официальной общегосударственной религии. Оправдывая неравенство, эксплуатацию, являясь врагом науки, христианство вместе с тем дало значительный толчок развитию русской книжности. Поэтому и первым письменным источником психологических знаний на Руси явилась церковная литература. С течением времени в нее все больше проникали элементы античной философии, которые не только служили для обоснования тех или иных особенностей важнейших христианских догм, но и затрагивали многие вопросы повседневной практики «делания» праведной жизни.

К античным традициям, обнаруживающим явное влияние учений Платона и Аристотеля, восходят, в частности, и те начала знаний о человеческой психике, которые имеются в памятниках древнерусской письменности. К этим произведениям относятся «Слово о законе и благодати» митрополита Илариона (сер. XI в.), «Повесть временных лет» (нач. XII в.), «Слово о полку Игореве» (кон. XII в.).

Литературные памятники даже XI—XII веков содержат нередко оригинальные философские рассуждения и психологические экскурсы, где с христианским учением о неземном происхождении души подчас сочетаются реалистические взгляды на сущность человеческой психики.

Движениями, противоречившими официальному церковному учению о божественной сущности человека, являлись так называемые ереси, получившие особенно широкое распространение в XV—XVI веках, в послемонгольский период. В них формировалась тенденция к оппозиции косности богословия и к отражению действительности

п ее центральной фигуры — человека — в реальных понятиях.

В XII веке на Руси появилось первое сочинение, предназначенное для «массового» чтения, — «Пчела». Это был сборник кратких изречений преимущественно нравоучительного характера — своеобразная энциклопедия житейской мудрости, — пользовавшийся широкой известностью у русских людей. Он включал высказывания философов, поэтов и историков античности: Демокрита, Сократа, Платона, Аристотеля, Эпикура, Эпиктета, Анаксагора, Эсхила, Софокла, Еврипида, Плутарха, Геродота и других. В качестве основного положения сборника провозглашалось бессмертие человеческой души. При этом понятие о душе связывалось с непрерывной борьбой двух начал — духовного и телесного, находящихся в непрестанном противоречии.

На страницах «Пчелы» освещались и такие психологические вопросы, как сущность человеческой памяти, состояний сна и бодрствования, разума и мудрости. Излагая особенности деятельности разума, неизвестный автор рассматривает его проявления в неразрывной связи с чувствами и исходит из того, что разум — светлое начало в человеке, чувства — темное. Между ними идет непрерывная борьба. Низменная природа чувств проявляется в том, что люди, «ослепленные» какой-либо страстью, теряют контроль над своими действиями, уподобляясь «болящим огнем зело и не чюющим, что творять или что молвьть» (больным горячкой, не сознающим, что делают и что говорят). Поэтому не может быть никакого согласия между разумом и чувством. В самой природе страсти лежит то, что она омрачает ум так же, как облака закрывают солнце («Многажды осеняють облаци солнце, а страсть ума»).

Практический вывод, следующий из этого положения, состоит в том, что в повседневной жизни необходимо всячески охранять свой ум от порабощения его страстью, гнать от себя мысль о том, что может увлечь на путь страстного поведения. Ум не уничтожает самой страсти, но он может ей противодействовать («ум не искореняеть страсть, но супротивится»). Этой концепции уже нельзя отказать в целостности. Вместе с тем дуалистическое противопоставление души и тела, разума и чувства прямо вытекало из общепринятых официальных религиозных догм.

Оценивая общее содержание «Пчелы» и тот круг вопросов, который непосредственно примыкал к практиче-

ской жизненной психологии человека, следует признать их достаточную полноту, о чем свидетельствуют и названия отдельных статей: «Слово о душе», «Слово о мудрости», «Слово о сне», «Слово о вольном и невольном», «Слово о ярости и о гневе» и т. п.

Следующим литературным источником, в котором достаточно полно выражены господствовавшие в тот период (XIII в.) взгляды на природу и психологию человека, является «Толковая Палая». Это сборник библейских и апокрифических высказываний, приводимых для толкования «Ветхого завета». Интересно, что религиозные и мистические рассуждения неизвестного автора довольно часто соседствуют в нем со стремлением объяснить явления природы и сущность человеческого организма вполне материальными причинными силами. И здесь вопросы психической деятельности человека трактуются с точки зрения традиционного представления о душе и теле как вечно противоборствующих началах. Либо душа, либо тело непременно берут верх в этой борьбе. Если душа действует в тесном содружестве с умом («в сужичьстве едином спрягшася»), то совместными усилиями они подчиняют себе «телесный сосуд». Но, с другой стороны, тело может «поработить душу и ум», и тогда душа «нечистоты и всякого скаредья (мерзости) исполниться и... в бесконечную погибель вовлечется».

Ум, по разумению автора «Палея», — судья и регулятор всех рождающихся в сердце желаний и страстей. А сердце — источник всевозможных «неправедных», «лукавых» и «лихих» «помышлений», толкающих человека на «безумье», когда торжествует плоть и забывается душа. «Наводя» «разум на безумье», осмысливая свои желания и влечения с точки зрения норм общепринятого поведения, человек добивается того, что пламя страстей, kloкочущих в «окаянном» теле, затухает и страсти теряют свою власть. Характерно, что мозг здесь представлен как синоним ума, тогда как сердце — источник желаний и влечений. К сердцу тоже «сходятся» нервы, «жилы», приносящие ему «всяко чютие», т. е. всевозможные ощущения.

В литературном памятнике XI века «Диоптра» («Зерцало»), автором которого был византийский писатель Филипп Пустынник, подчеркивается, что в «прениях», происходящих между душой и телом, активным началом оказывается тело, а не душа, т. е. душа ставится в подчиненное отношение к телу. Душа тем не менее причастна к бо-

жеству и потому именуется «божественнейшей». Плоть же есть носитель всего низкого и греховного в человеке, в соответствии с чем ей дается ряд уничижительных эпитетов: «мерзкая», «гнусная», «скверная», «всезлая» и т. п. Декларируя простоту и неделимость души, автор «Зеркала» в то же время различает в ней три «силы» и две «части». Три душевные силы — это разум, чувство (гнев) и желание (похоть). Из двух частей души одна — «словесная», другая — «безъсловесная». Словесная часть души берет свое происхождение «от бога», от «вышнего и небесного мира». Что касается чувства и желания, то они зарождаются в органах тела и «примешиваются» к душе. Они не составляют душу в собственном смысле этого слова и после смерти человека «отъемяются от нея, яко чужая». В соответствии с этим «зависть», «злопомнение», «боязнь» и тому подобные предосудительные чувства трактуются не как «свойства», а как «страсти» (заблуждения) души.

К концу XV века интерес к вопросам психической жизни человека настолько усилился, что возникла потребность в специальных произведениях на эту тему. Первым опытом в этом направлении явилось сочинение Нила Сорского — крупного церковнополитического и литературного деятеля последней четверти XV — начала XVI века.

Будучи «постриженником» Кирилло-Белозерского монастыря, он имел возможность пользоваться его богатейшими книжными собраниями. Отсюда же он отправился в Константинополь и на Афон, где изучил греческий язык и ознакомился с собранием книг афонских монастырей, имевших сочинения Аристотеля, Платона, Гомера, Софокла, Геродота и других античных авторов. Здесь же он проявил интерес к учению «исихастов» — представителей религиозного направления, призывавшего человека к отчуждению от «мирской суеты», и по возвращении на родину начал проводить их идеи в жизнь.

Дошедшее до нас литературное наследие Нила Сорского невелико. Оно включает несколько посланий к разным лицам, монастырский устав (наиболее значительный его труд) и наставление ученикам, поселившимся в основанном им скиту. Для нас представляет интерес его устав, в котором формулируются основные принципы нравственного совершенствования и управления психической деятельностью. С этой целью он включил в устав целый психологический «трактат» — развернутое учение о природе человеческих страстей и методах их обуздания.

Анализ страстей осуществляется здесь в трех направлениях: 1) прослеживаются момент зарождения и развитие страсти, те этапы, через которые проходит страсть в своем проявлении; 2) дается классификация страстей с описанием отличительных признаков каждой из них; 3) указываются пути и способы борьбы со страстями вообще и с некоторыми их видами в частности.

Согласно воззрениям Нила Сорского, началом всякой страсти является «прилог» — непосредственное впечатление, произведенное предметом при его восприятии, или же образ предмета, возникший перед мысленным взором при воспоминании о нем. Мимолетные мысли и чувства, которые при определенных условиях становятся источником страсти, появляются независимо от нашей воли, а потому и не подлежат моральной оценке.

Следующая ступень развития страсти — «сочетание», т. е. присоединение к первоначально возникшим образам и мыслям новых психических компонентов — зачатков чувства и воли. Оно имеет место в тех случаях, когда человек поддается «лукавому помыслу», останавливает внимание на порочной мысли. Нил Сорский характеризует эту ступень как принятие («приятие») помысла, усвоение его, что происходит уже по нашей собственной воле («от произволения нашего»). На этой ступени начинается моральная ответственность человека, ибо «страстный помысел» теперь перестает быть «безгрешным», каким он был на стадии «прилога». Вместе с тем здесь и начало внутреннего конфликта, нравственной борьбы.

Дальнейшая фаза страсти — «сложение». Если на стадии сочетания человек лишь заинтересовывается страстным образом, то теперь он внутренне склоняется привести в исполнение «греховную» мысль, т. е. «слагает в мысли свой тако быти, якоже глаголет вражий помысел». Это — начало страстного увлечения возникшей мыслью, вспыхнувшим чувством.

Если человек не в силах преодолеть начавшееся «приклонение души» к «лукавому помыслу», наступает следующая, четвертая ступень развития страсти — «пленение». Оно означает прекращение внутренней борьбы, признание человеком бессилия перед овладевшей страстью, в результате чего он «яко бурею и волнами носим». Различаются две формы пленения страстью: человек отдается во власть страсти добровольно или же невольно, против своего желания. И в том и в другом случае он «не может в тихое и мирное устроение прийти», так как теряет самообладание.

Пятая и последняя ступень развития «страстного помысла» — это «страсть» в собственном смысле этого слова. Отличительный признак этой ступени — ее длительность. Завладевшая страсть не дает человеку ни минуты покоя, всегда и везде рисует ему «вещь страстну». В результате он становится рабом своей страсти, «побеждается» ею. Страсть настолько укореняется в душе человека, что изменяет его характер, накладывает отпечаток на его личность. И все это происходит «от небрежения», от того, что человек вовремя не начал борьбы с разраставшейся в его душе страстью, позволял себе слишком много думать о соблазнительном предмете.

Классифицируя страсти, Нил Сорский выделяет основные «страстные помыслы», по отношению к которым остальные оказываются их производными. К основным страстям, по его мнению, относятся: «чревообъядение», любовная страсть, «сребролюбие», гнев, печаль, уныние, тщеславие, гордость. Внимание его обращается только на «греховные» страсти, с которыми необходимо вести борьбу.

Развивая религиозную концепцию «обуздания страстей», аскетизма, Нил Сорский высказал своеобразные для того времени психологические взгляды.

Непосредственную практическую направленность имеют психологические исследования великого русского ученого-энциклопедиста М. В. Ломоносова (1711—1765). Разрабатывая в «Риторике» проблему влияния на слушателей, он формулировал ее как проблему «слова и страсти»: «...должно самым искусством чрез рачительное наблюдение и философское остроумие высмотреть, от каких представлений и идей каждая страсть возбуждается...»¹ Как видим, вопросы психологического воздействия и здесь непосредственно затрагивают «вечную» проблему управления страстями.

«Страстию,— писал М. В. Ломоносов,— называется сильная чувственная охота или неохота, соединенная с необыкновенным движением крови и жизненных духов, при чем всегда бывает услаждение или скука»². Включив в определение страсти чувственное желание или отвращение, он тем самым подчеркнул в ней определенный момент активности. Благодаря этому страсть в его системе взглядов приобретает значение двигателя человеческих действий, источника их мотивов. Отсюда же возникает тенден-

¹ Ломоносов М. В. Полн. собр. соч. М.—Л., 1952, т. 7, с. 166—167.

² Там же, с. 167.

ция рассматривать страсть как динамический процесс: веселье переходит в удовольствие, гнев — в ярость и т. д. Многие страсти являются продуктом сложения других страстей. Положение о переходе страстей друг в друга вырастает у Ломоносова в учение о противоположных страстях, о том, что «каждая страсть имеет себе противную».

Интересны сформулированные М. В. Ломоносовым основные моменты, которые должен учитывать ритор, если он желает добиться эффективного воздействия на слушателей. К таким моментам, в частности, относятся: 1) *Возраст*. Малые дети более склонны к «нежным страстям», у взрослого легче вызвать радость и гнев. Старые более склонны к зависти, ненависти, мщению, причем страсти у них вызвать труднее, чем у молодых. 2) *Пол*. «...Мужеский пол к страстям удобнее склопается и скорее оные оставляет, но женский пол, хотя на оные еще скорые побуждается, однако весьма долго в них остается и с трудом оставляет...» 3) *Воспитание*. «Кто к чему привык, от того отвратить трудно; напротив того, большую к тому же возбуждать склонность весьма свободно...» 4) *Общее развитие человека*. В отношении невежественного и грубого человека рекомендуется употреблять «всю силу стремительных и огорчительных страстей, для того что нежные и плачевные столько у них действительны, сколько люто у медведей». У людей, овладевших политическими и научными знаниями, «надлежит возбуждать страсти с умеренною живостию и с благочинною бодростию, предложениями важного учения исполненными...» 5) *Индивидуальные различия*. «...Надлежит высматривать склонность слушателей, чувствами ли они больше увеселяются или разумом; последних хотя и мало бывает, однако для них должно вмещать при возбуждении радости важные и ученые предложения»¹.

Имея в виду активизирующую роль положительных страстей, М. В. Ломоносов указывает на необходимость соединения разума со страстями: «Глубокомысленные рассуждения и доказательства не так чувствительны, и страсти не могут от них возгореться; и для того с высокого сидища разум к чувствам свести должно и с ними соединить, чтобы он в страсти воспламенился»². Выступая за преодоление дуализма разума и страстей как мотивов человеческого поведения, М. В. Ломоносов тем самым положил

¹ Ломоносов М. В. Полн. собр. соч., т. 7, с. 168—169, 172.

² Там же, с. 170.

пачало традиции, связанной с именами великих революционных демократов А. И. Герцена, В. Г. Белинского, Н. Г. Чернышевского, Н. А. Добролюбова.

Управлять своим поведением, считал Ломоносов, — значит управлять своими страстями. Для этого он предлагал два приема: 1) Каждая страсть имеет себе противоположную. Для того чтобы устранить нежелательную страсть, необходимо сосредоточиться на противоположной, «и так противное от противного уничтожится». 2) Каждую страсть можно представить в виде силлогизма и потом одну или обесылки опровергнуть, вскрыв при помощи рассуждения неосновательность повода для радости или огорчения. В этом случае воспламеняющимся страстям противопоставляется отрезвляющее действие логики.

Вслед за М. В. Ломоносовым большое внимание проблемам психологии человека уделял А. Н. Радищев (1749—1802). Рассматривая его психологические воззрения, следует иметь в виду, что отнюдь не психология находилась в центре жизненных и научных интересов этого непримиримого борца с самодержавием и выдающегося общественного деятеля. Отсюда видно, какое серьезное значение он придавал психологическим проблемам, если в сложившихся тогда обстоятельствах считал необходимым их решать.

Видное место в своих сочинениях А. Н. Радищев также уделял «действенным силам» страстей, но для объяснения их влияния обращался к принципу «деятельности души». «...Самые страсти, самые желания наши суть действия нашей души, а не телесности. Хотя корень их веществен есть, хотя и цель оных нередко такова же; но что дает страсти в человеке толикую энергию и силу? Что силы дает ему на преодоление препятствий?»¹ Страсти, особенно в период юности, могут явиться фактором, способствующим умственному развитию, но могут служить и тормозом. В юности рассудок человеческий «слаб еще на их обуздание», поэтому не каждому молодому человеку удастся обратить неистраченную энергию страстей на приобретение полезных знаний. В «Слове о Ломоносове» Радищев обращался к великому ученому: «Блажен! что в возрасте, когда волнение страстей изводит нас впервые из нечувствительности, когда приближаемся степени воз-

¹ Радищев А. Н. Избранные философские и общественно-политические произведения. М., 1952, с. 390—391.

мужалости, стремление его обратилось к познанию вещей»¹.

А. Н. Радищев считал, что «корень страстей благ и основан на нашей чувствительности», что не следует желать «быть совсем бесстрастну», ибо «бесстрастие есть нравственная смерть». Вместе с тем он предостерегал и против необузданных страстей: «Чрезвычайность во страсти есть гибель». К желательному равновесию страстей, писал он, «не иначе приблизиться можно, как трудолюбием». Следует упорно трудиться «телом», «сердцем» и «разумом», и тогда страсти будут использованы для благоприятного развития личности. Необходимо уметь управлять страстями, не подавляя их, направлять к желанной цели: «...буде страсти ваши опытностию, рассудком и сердцем направлены к концу благому, скинь с них бразды томного благоразумия, не сокращай их полета...»²

В трактате «О человеке» А. Н. Радищев развивает мысль, что чувства человека и животного имеют один и тот же биологический источник — половой инстинкт. Но если у животных это состояние является временным, то у человека оно «всегдашнее» и, кроме того, подчиняется «очарованиям приятности», а потому имеет известную свободу по отношению к телесным влечениям. Определенный интерес для психологической оценки чувств человека представляет разработанная им теория «соучастования». Радищев считал, что «соучастование» — это такая форма чувств, которой не знают или почти не знают животные. Сюда он относил такие переживания, как грусть, жалость, сострадание, а их происхождение видел в том, что, «обыкнув себя применять ко всему, человек в страждущем видит себя и болезнует». Впрочем, «соучастование» распространяется не только посредством отрицательных эмоций: «Человек сопечалится человеку, равно он ему и веселится». Это явление, по мнению Радищева, составляет основу эстетического восприятия и подражательной деятельности. Кстати сказать, «подражательностью непреодолимой» объяснял Радищев все «чудеса» животного магнетизма Ф. Месмера (1734—1815), который, как известно, связывал явления гипнотизма с воздействием «флюидов», исходящих из человеческого тела. Таким образом, «соучастование», по мнению Радищева, — это фак-

¹ Радищев А. Н. Избранные философские и общественно-политические произведения, с. 203.

² Там же, с. 114, 115.

тор, который способствует сплочению людей в первичные общественные группы и дает начало развитию общественных чувств — одного из психических образований, свойственных только человеку.

Во второй половине XVIII века, после открытия в России Академии наук (1725 г.), психическая жизнь человека начинает исследоваться с «медицинской», физиологической точки зрения. Наиболее известные физиологи этого периода — Н. М. Амбодик-Максимович, В. Ф. Зуев, М. Х. Пеккен, Севастьянов, отец и сын Загорские и др. Типичным образцом популяризации психологических знаний того времени можно считать курс лекций по гигиене И. И. Венцеля, дошедший до нас в виде книги «Диэтика человеческой души, или правила сохранять силы и здоровье разума и сердца посредством внимательного попечения о сохранении здоровья телесного» (1803 г.). Здесь, в частности, говорится о том, что для здоровья «души» совершенно необходимо попечение о здоровье всего тела вообще, а «системы нервов» и желудка особенно. Нервы должны легко и хорошо принимать впечатления и быстро и верно передавать душе движение, возникшее в результате этих впечатлений. Без этого условия наши идеи, понятия, представления, суждения и заключения бывают недостаточны, обманчивы и бесполезны.

Большая степень активности психологических позиций присуща работе профессора медицины Московского университета М. И. Скиадана, носящей название «Слово о причинах и действиях страстей душевных, также о способах умерять и укрощать оные для благополучной и спокойной жизни» (1794 г.). В соответствии с представлениями своего времени автор указывает два пути обретения душевной гармонии. Первый из них — «совершенствование представлений о добре и зле» — путь нравственного обогащения. Второй путь — неукоснительное соблюдение правил гигиены тела (диета, режим, пребывание на свежем воздухе и т. п.), своевременное лечение организма в случае возникновения болезни.

Как видим, психология этого периода еще не обрела самостоятельности и пребывала в виде своеобразных научных «вкраплений» в ряде медицинских дисциплин. Сама же психика рассматривалась скорее всего как пассивная функция жизнедеятельности тела. И хотя эмпирический жизненный и врачебный опыт сплошь и рядом свидетельствовал о наличии явлений противоположного характера — о мощном и непосредственном влиянии психики на

здоровье и состояние человека, серьезных попыток научной систематизации этого опыта еще не делалось.

Русские революционные демократы В. Г. Белинский (1811—1848), А. И. Герцен (1812—1870), Н. А. Добролюбов (1836—1861), Н. Г. Чернышевский (1828—1889) внесли серьезный вклад в материалистическое объяснение поведения и сознания личности, впервые сформулировали принципы ее психологической и социальной активности. Выступив в эпоху назревания крестьянской революции, резко обострения классовых противоречий в России, они выдвинули ряд философско-психологических концепций, обосновывавших необходимость коренного преобразования социального строя. Решить эту задачу, по их замыслу, призваны были «новые люди», поведение которых было бы полностью подчинено высшим идеалам служения угнетенному народу. Однако утверждение такого рода «свободной» активности противоречило господствовавшей в то время в философии теории вульгарного материализма с ее жестко детерминированным, механическим объяснением поведения. Революционные демократы, считая подобные взгляды ошибочными, утверждали, что исходным принципом функционирования психики человека является не отправление мозга, как таковое, а «деяние», реальный акт жизнедеятельности. Сочетание принципа активности сознания с принципом детерминизма придавало своеобразную направленность их психологической концепции. В противоположность вульгарным материалистам, для которых существовала лишь одна необходимость — физиологическая, А. И. Герцен различал необходимость физиологическую и историческую, полагая, что человек должен быть понят как центр их взаимодействия. Диалектический склад мышления позволил революционным демократам подняться над всем домарксистским материализмом.

В работе Н. Г. Чернышевского «Антропологический принцип в философии» доказывалось, что человеческое сознание не есть некая эманация другой патуры, обнаруживаемая только внутренним опытом, или интроспекцией; психические акты неотделимы от явлений, изучаемых естествознанием, ни со стороны сущности, ни со стороны познаваемости. «Психология, не опирающаяся на физиологию, — писал В. Г. Белинский, — так же не состоятельна, как физиология, не знающая о существовании анатомии»¹. По своей природе психика — одна из форм жизне-

¹ Белинский В. Г. Полн. собр. соч. М., 1956, т. 10, с. 26.

деятельности, и она доступна объективному изучению в такой же степени, как и другие феномены природы. Изучаемые психологией явления нравственного порядка, утверждал Н. Г. Чернышевский, проистекают одно из другого и из внешних обстоятельств по закону причинности. А если это так, то психология должна искать настоящие причины любого наблюдаемого явления в окружающей человека среде, так как «то явление, которое мы называем волею, само является звеном в ряду явлений и фактов, соединенных причинною связью»¹. Аналогичные мысли по вопросу о свободе воли были высказаны и Н. А. Добролюбовым, считавшим, что воля «еще более, нежели чувство, зависит от впечатлений, производимых на наш мозг внешним миром»².

Таким образом, революционные демократы, отвергая господствовавший в то время в психофизиологии механистический взгляд на рефлекс, подготовили почву для по-
вой, сеченовской модели психического.

¹ Чернышевский Н. Г. Избр. филос. соч. В 3 т. М., 1951, т. 3, с. 211.

² Добролюбов Н. А. Избр. филос. соч. М., 1945, т. 1, с. 178.

Самому себя совершенствовать, самому себя образовывать и, в случае склонности ко злу, развивать в себе нравственные качества — вот в чем обязанности человека.

И. Кант

ПСИХОЛОГИЯ АКТИВНОСТИ В ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКОЙ ФИЛОСОФИИ

Исторический экскурс к истокам психологии активности будет далеко не полным, если обойти молчанием основные психологические концепции, которые складывались в недрах философской мысли Западной Европы. При этом следует сразу оговориться, что западноевропейская философия, как правило, не ставила своей целью «психологическое обеспечение» повседневной жизненной практики человека. Эта функция нередко отдавалась на откуп религии. Философская же наука в основном пыталась найти решение коренных проблем бытия, вопросов социального устройства, морально-этической проблематики. В тех же случаях, когда от ответов на психологические вопросы уйти не удавалось, философы нередко представляли психику как обусловленную богом сущность, проявляющуюся «в наилучшем из всех возможных миров». Таковы были, к примеру, взгляды немецкого философа-идеалиста Г. В. Лейбница (1646—1716). Разносторонний ученый — математик, физик, биолог, языковед, — Лейбниц высказал и ряд положений о функционировании человеческой психики, многие из которых лишь начинают серьезно исследоваться современной психологией.

Лейбниц одним из первых — и в этом его важная заслуга в истории психологического знания — занялся изучением бессознательного. «...Убеждение в том, что в душе имеются лишь такие восприятия, которые она осознает, является величайшим источником заблуждений»¹, — писал он, полагая, что и при отсутствии сознания непрерывно продолжается незаметная, подспудная деятельность психических сил.

Лейбницем впервые было введено понятие о «малых

¹ *Лейбниц*. Соч. В 4 т. М., 1983, т. 2, с. 117.

перцепциях» (неосознаваемых или подпороговых восприятиях), что позволяло объяснить некоторые психологические эффекты суммацией подпороговых воздействий. Кстати сказать, современная психология, лишь недавно приступившая к разработке этого вопроса, подтверждает, что в данном случае Лейбниц был прав. По существу, Лейбниц стал одним из родоначальников учения о психической причинности. Правда, его взгляды в конечном счете оказались квазидетерминистскими по своей сущности, но они содержали и рациональный момент, поскольку он поставил вопрос о реальной динамике психических явлений.

И тем не менее философское учение Лейбница о монадах — последних элементах вещей — оставляло совсем немного возможностей для собственной психической активности человека. Монады — это своеобразные неделимые атомы материи, замкнутые в себе центры жизненных сил, которым свойственно стремление к самоопределению, к действию, так как они построены по образу и подобию рефлектирующей души. Поэтому, по словам Лейбница, по всей материи рассеяны души. Внутренние силы природы изображались им также по типу психических.

Трактуя мир монад как бесконечную градацию совершенств, Лейбниц выделил в этой непрерывной шкале несколько уровней. Животные обладают душами. Они не являются простыми автоматами. Разум им заменяют ассоциации, что объединяет их с людьми. Но людям, кроме того, свойственно ясное понимание вещей и постижение вечных истин. Согласно Лейбницу, душа — это преформированное, предуготовленное устройство; способность его к восприятию истин нельзя считать только возможностью: «...это предрасположение, задаток, преформация, которая определяет нашу душу и благодаря которой эти истины могут быть извлечены из нее. Это подобно разнице между фигурами, произвольно отсекаемыми из камня или мрамора, и фигурами, которые прожилками мрамора уже обозначены или предрасположены обозначиться, если ватель воспользуется ими»¹.

Предустановленная гармония характеризует и взаимоотношения души и тела. Обе эти сущности человека совершают свои операции независимо и автоматически в силу своего внутреннего устройства. Как видим, учение о предустановленной гармонии делало бессмысленным не

¹ Лейбниц. Соч. В 4 т., т. 2, с. 82.

только изучение телесной детерминации психического, но и какое-либо активное вмешательство в течение психических процессов. Нигилистическое отношение к взгляду на тело как на субстрат душевных проявлений и возможный их регулятор отрицательно сказалось на концепциях немецких психологов И. Гербарта, В. Вундта и других, ведущих свою научную родословную от Лейбница.

Тем не менее вопросы, имеющие отношение к психологии активности, в последующем затрагивались многими западноевропейскими философами.

Крупнейшей фигурой в ряду таких философов является И. Кант (1724—1804) — родоначальник немецкого классического идеализма. Среди его философских исследований нет работ, непосредственно затрагивающих вопросы психической активности. Большая часть его положений о возможностях психики человека, о формах ее активности содержится в лекциях по педагогике, которые он читал в Кенигсбергском университете, в таких работах, как «Антропология», «Пролегомены», в частных письмах и заметках. Подобно другим представителям просветительской философии, Кант придавал огромное значение воспитанию как основному методу в деле усовершенствования человеческой природы для реализации «идеи человечества». При этом род людской должен собственными усилиями постепенно из самого себя выработать все свойства, присущие природе человеческой.

Первым шагом на пути к воспитанию, по Канту, является дисциплина, которая не дает человеку уклоняться от его назначения человечности. «Заманчиво представить себе,— писал он,— что благодаря воспитанию человеческая природа будет развиваться все лучше и лучше и что ей можно придать такую форму, которая соответствовала бы идеалу человечности. Эта надежда открывает перед нами в перспективе будущее, более счастливое поколение людей»¹.

«Два человеческих изобретения,— отмечал Кант,— можно считать самыми трудными, а именно: искусство управлять и искусство воспитывать...»² Воспитание и «разумность» находятся в зависимости друг от друга, и поэтому уровень воспитания в историческом плане может повышаться лишь очень постепенно. Значительный прогресс уровня воспитания Кант связывал с выработкой

¹ Кант И. Тракаты и письма. М., 1980, с. 448.

² Там же, с. 450.

его теоретических основ, полагая, что только при этом условии оно становится «сознательным искусством».

Среди основных задач воспитания, включающих привитие дисциплинированности, трудовых навыков, морально-этических норм, Кант особо выделяет такие, как «научить детей думать», а также «культуру душевных способностей». «Что касается свободной культуры душевных способностей,— писал он,— то следует наблюдать, чтобы она постоянно развивалась. Она, собственно, должна касаться высших способностей. Низшие всегда развиваются параллельно, но только по отношению к высшим; остроумие, например, по отношению к разуму. При этом главное правило здесь то, что каждую способность души следует воспитывать не отдельно, но лишь в отношении к другим: например, способность воображения только исходя из пользы рассудка. Низшие способности одни сами по себе не имеют никакой ценности... Остроумие рождает лишь пошлости, если к нему не присоединяется способность рассуждать»¹. При этом, считал Кант, «душевные способности воспитываются лучше всего тогда, когда человек *сам делает* все то, что хочет сделать...»². Сущность «культуры душевных способностей» раскрыта Кантом более полно в его статье «О способности духа силою только воли побеждать болезненные ощущения», имеющей непосредственное отношение к психологии активности человека. Далее мы остановимся на ней подробно.

Активность психологических позиций Канта проявилась и в оценке роли разума в развитии человека. При этом он подчеркивал практическую направленность (правда, понимаемую идеалистически) интеллектуальной познавательной способности человека. Правильный рассудок, сила суждения и основательный разум создают весь объем интеллектуальной познавательной способности главным образом постольку, поскольку эта способность рассматривается как средство для содействия практическому началу, т. е. для достижения цели.

Отрыв разума от чувственного мира и человека ведет, по Канту, к мистике и метафизике. «...Предajoщийся раздумью человек,— считал он,— впадает в *мистику*... здесь разум уже не понимает ни самого себя, ни своих желаний, он предпочитает грезить, вместо того чтобы оставаться в пределах чувственного мира, как это подобает

¹ Кант И. Тракаты и письма, с. 476.

² Там же, с. 481.

его интеллектуальному обитателю. Отсюда берет начало чудовищная система Лао-Цзы о высшем благе, которое должно представлять собой *ничто*, т. е. сознание растворения себя в лоне божества благодаря слиянию с ним и уничтожению тем самым своей личности...»¹

В «Антропологии» Кант дал довольно точные описания индивидуальных особенностей личности, человеческих характеров, не потерявшие своего значения до сегодняшнего дня. В свете задач воспитания и самовоспитания им выделяется такое свойство человека, как твердость характера — основа доверия к самому себе, к своим решениям и действиям. В другом месте он замечает, что ровный характер — «радостное и веселое расположение духа» — присущ тем, кому не в чем себя упрекать. «Постоянно упражняясь, можно достичь того, что будешь в состоянии заставить себя в любой момент быть веселым членом общества»².

Пожалуй, Кант одним из первых среди западноевропейских философов не только указал на такую сторону психической активности человека, как «способность духа силою воли побеждать болезненные ощущения», но и сформулировал ряд частных психогигиенических и психопрофилактических принципов, имеющих непосредственное отношение к этой проблеме.

Психическая активность человека, считал Кант, зависит от его моральной культуры, которая должна строиться не на внешней дисциплине, а на принципах внутреннего характера. Первой заботой при моральном воспитании следует считать выработку качеств, определяющих способность действовать по принципам.

Чем больше привычек приобретает человек, тем меньше он свободен и независим в своих действиях. Психогигиенические рекомендации Канта касаются разных сторон жизни и деятельности человека, и многие из них остаются актуальными и сегодня. Вот лишь некоторые примеры рекомендаций такого рода. О работе: «Человек должен быть занят таким образом, чтобы его всецело поглощала та цель, которую он имеет перед глазами, чтобы он совсем не замечал себя и чтобы лучший отдых для него был после работы»³. О сне: «...каждому человеку изначально определена судьбой его доля *сна* и тот, кто в зрелом возрасте уделяет слишком много времени (больше

¹ Кант И. Трактаты и письма, с. 287.

² Там же, с. 503.

³ Там же, с. 476.

трети) сну, не вправе надеяться на то, что ему... удастся дожить до старости»¹. И если насчет «изначально определенного судьбой» времени на сон читатель вправе и не согласиться с Кантом, то современному любителю поспать трудно парировать следующий его афоризм: «...однако странно, что люди хотят долго жить для того, чтобы проспать большую часть своей жизни». Продолжение этой мысли оказывается еще более однозначным: «...переменяющееся пробуждение и дрема в длинные зимние ночи парализует, разрушает нервную систему и, создавая ложный покой, по существу, обессиливает; таким образом, изнеженность становится причиной сокращения жизни. Постель — это средоточие множества болезней»². Аналогичным образом желание поужинать после плотного обеда (в зрелом возрасте) Кант считает нездоровой и вредной привычкой, которую, «если принять твердое решение, удастся в такой степени подавить, что впредь она даже не будет возникать».

В одном из писем Кант недвусмысленно указывал на действительность психических усилий в деле сохранения собственного здоровья. «...Я,— писал он,— всегда в состоянии преодолеть недомогание и избежать болезни; впрочем, я считаю, что всего долее живут в том случае, если менее всего заботятся о продлении жизни, но соблюдают, однако, осторожность, дабы не сократить ее каким-либо вмешательством в нашу благотворную природу»³. В другом месте он подробнее развивает эту мысль, утверждая, что разумный человек не позволяет развиться ипохондрии. Если у него возникает страх воображаемых болезней, он прежде всего должен исключить все основания для таких предположений. Если же заболевание имеет место и предотвратить его невозможно, человек должен уйти в свои повседневные дела и тем самым избавиться от беспокойства. В ряде случаев и философский взгляд на ситуацию может сослужить хорошую службу человеку, не являющемуся философом. Нередко это помогает отстранять неприятные ощущения и вместе с тем вызывать побуждения, приносящие интерес в нашу духовную жизнь. Отдавая должное тренировке психических возможностей, развитию чувств человека, Кант в то же время расценивал их как чистую субъективность, что не могло не сказаться на разработке им психологии.

¹ Кант И. Тракаты и письма, с. 306—307.

² Там же, с. 303.

³ Там же, с. 550.

Исследуя исторические этапы развития философской мысли, оказавшие определенное влияние на психологические воззрения, нельзя не остановиться на психологическом наследии Г. В. Ф. Гегеля (1770—1831). Руководствуясь разработанным им на основе объективного идеализма диалектическим методом, Гегель сумел внести богатейший вклад в самые различные области человеческого знания, в том числе в психологию. «Продолжение дела Гегеля и Маркса,— указывал В. И. Ленин,— должно состоять в *диалектической* обработке истории человеческой мысли, науки и техники»¹.

Свою психологическую теорию Гегель систематически изложил в работе «Философия духа». «Субъективный дух» как первая ступень развития «конкретного духа» включает в себя «антропологию», «феноменологию духа» и «психологию». Эти три части «субъективного духа» представляют три стадии его развития, а именно души, сознания и субъекта (личности), и составляют основу его психологической теории. Однако цельное представление об этой теории можно получить лишь в результате анализа ряда таких работ Гегеля, как «Феноменология духа», «Наука логики», «Философия истории», «Философия права», «Лекции по эстетике», в которых содержатся ценные высказывания, относящиеся к психологии.

В своем учении о душе, сознании и личности Гегель попытался раскрыть основные психологические проблемы, исходя из принципов диалектического развития и историзма. На этой основе он показывал внутреннюю взаимосвязь и взаимопереходы психических явлений, вскрыл диалектику психических процессов. Диалектический принцип трактовки психики явился в дальнейшем одним из основных методологических инструментов, используемых в сфере психологии, построенной на материалистическом фундаменте.

Гегель подверг основательной критике эмпирическую и рациональную психологию своего времени. В отличие от эмпирической психологии, он считал необходимым исследовать психику не как случайное скопление лишь внешне связанных явлений, а как живой целостный процесс становления и развития. В этой связи он замечал, что «постигать различаемые действительные индивидуальности и рассказывать о них таким образом, что, мол, один человек более склонен к тому-то, а другой более склонен

¹ Ленин В. И. Полн. собр. соч., т. 29, с. 131.

к другому, что у одного больше рассудка, чем у другого, — гораздо менее интересно, чем даже перечислять виды насекомых, мхов и т. д.»¹. Что касается рациональной психологии, то она ищет всеобщие изначальные принципы и мотивы духовной жизни человека в идеальных, субстанциальных сущностях разума, точнее, рассудка, отрывая при этом сущность психики от ее проявлений, всеобщее — от единичного. Серьезная, хотя и несколько абстрактная, критика Гегелем недостатков эмпирической и рациональной психологии, если рассматривать его доводы с материалистических позиций, правильно вскрывала основные слабости этих психологических направлений. Не существует в действительности изолированных психических процессов (ощущений, представлений и т. д.), так же как и абстрактных всеобщих психических закономерностей, оторванных от конкретных психических явлений.

Собственно психологическое учение Гегеля начинается с учения о личности, которое, если отчленить его идеалистическую основу, представляет существенный интерес в силу своего активного начала. Именно в личности дух осознает себя как конкретную целостность, ибо он признает, что его предмет и его цель разумны. Деятельность духа предполагает творчество. Поэтому дух как личность начинает свое развитие со своих непосредственных определений, для того чтобы овладеть своим содержанием. Преодолевая свою ограниченность, дух должен реализовать себя в двух формах — теоретической и практической. Теоретический дух отрицает односторонность сознания, находящегося в зависимости от внешних объектов. Практический дух отрицает односторонность самосознания, замыкающегося в субъекте. Другими словами, теория призвана исправлять односторонность практической деятельности.

По Гегелю, теоретический дух (или ум) и практический дух (или воля) взаимопроникают и взаимопределяют друг друга, точнее сказать, одно определяет себя через другое. Не случайно такое понятие, как «разумная воля» (или «мыслящая воля»), является у Гегеля выражением единства теоретической и практической (с точки зрения Гегеля, опять же духовной) деятельности. Он считал несправедливым утверждение, что ум может действовать не желая, а воля может обходиться без ума. Конечно, замечает он, можно развить рассудок

¹ Гегель. Соч. М., 1959, т. 4, с. 163.

в ущерб сердцу и, наоборот, сердце — в ущерб рассудку и, быть может, существуют люди безрассудные, но добрые или бессердечные, но рассудительные. Однако это доказывает только то, что в мире есть место и для безрассудных и дурных людей.

И понятие ощущений, и понятие потребностей Гегель логически выводит из понятия жизни: живой организм, взаимодействующий с внешней средой, не может не ощущать потребности в постоянном воспроизведении себя как живого существа.

Верность диалектике прослеживается и в подходе Гегеля к пониманию чувств, которые выводятся им из потребностей. С точки зрения психологии активности важно его утверждение о том, что чувства рождаются и развиваются не параллельно ощущениям, а *в результате* воздействия интеллекта на ощущения как на первичные «элементы» психики, источником которых (вопреки тому, что утверждает Гегель-идеалист) является объективная действительность, реальная жизнь человека, отчего они и носят общественно-исторический характер.

Для Гегеля зло, как и боль, есть не что иное, как несоответствие между тем, что есть, и тем, что должно быть («между *бытием* и *долженствованием*»). В неорганической природе зла не существует, оно появляется в жизни, ибо только в жизни налицо жажда чего-то, что должно быть, но чего нет. Неосуществленность желаний рождает страдание и тревогу. Появляется сознание чего-то отрицательного, требующего ликвидации.

Согласно воззрениям Гегеля, человек как существо физическое несовершенен. Естественным мотивом его поступков является удовлетворение желаний. Совершенен человек лишь как существо духовное. Именно духовное начало призвано помогать ему преодолевать естественные склонности: непосредственность человека — это то, что необходимо преодолеть. Таким образом, Гегель понимал развитие человечества как время, необходимое разуму для того, чтобы в процессе истории изменить природу человека, уничтожить его эгоизм и придать духовность обществу. Это безусловно оптимистическая концепция.

Характеризуя соотносительную роль чувств и мышления, Гегель делает весьма важное для психологии заключение: «Если кто-либо по поводу чего-либо *ссылается* не на природу или понятие предмета, или по крайней мере на основания — на рассудочную всеобщность,

но на свое *чувство*, то ничего другого не остается, как предоставить его самому себе, ибо вследствие этого он отказывается от общения на основе разумности и замыкается в сую субъективность — в *круг своих частных интересов*»¹.

Образованный человек, по мнению Гегеля, в отличие от необразованного рассматривает свои ощущения все-сторонне и потому чувствует их глубже и объективнее. Он в большей степени управляет своими чувствами. Но не только образование человека играет положительную роль в отношении чувств, а также и то, руководствуется ли он объективными или субъективными, сугубо личными целями.

Важную роль в психической жизни человека Гегель придавал функции внимания, поскольку оно предполагает самостоятельное существование объекта и погружается в него для того, чтобы раскрыть его истинное содержание. Внимание непосредственно связано с образованием и развитием.

Говоря о взаимоотношении представлений и мышления, Гегель утверждал, что представления являются низшей ступенью субъективного духа по сравнению с его высшей формой — мышлением.

Следует отметить, что Гегель, как и многие другие западноевропейские философы, в своих теоретических построениях не затрагивал проблему конкретного человека. Если его теория сознания в целом насыщена новаторскими идеями, то его взгляды на психологию ограничиваются трактовкой ее лишь как одного из разделов учения о субъективном духе (индивидуальном сознании), причем и в исследовании индивидуального он считал достоянием внимания только всеобщее. Познание человеком самого себя (самопознание), отмечал он, «вырождается в самодовольное нянчение индивидуума со своими, ему одному дорогими особенностями», если оно не становится познанием «всеобщей интеллектуальной и моральной природы человека...»². Вместе с тем активность психологической позиции отдельного человека Гегель безусловно связывает с его причастностью к интересам и ценностям общества. Индивиды, вырванные из общества, считал он, начинают искать спасение в иррациональном погружении в ипостаси абсолюта. В «Феноменологии

¹ Гегель. Энциклопедия философских наук. М., 1977, т. 3, с. 270.

² Там же, с. 7.

духа» он всесторонне рассматривает этот этап развития человеческой психики, когда чувство, не находя предмета привязанности в обществе и опоры в себе самом, открывает сверхсубъективные горизонты в любви к абсолютному бытию, требующему величайшей жертвы — отказа от земных радостей и погружения в мистическое созерцание всевышнего. Душа, ведомая от внешнего мира к внутреннему, в страхе перед перспективой солипсизма и полным одиночеством изолированного существования убегает ввысь. Справедливость этих слов оказалась подтверждена впоследствии исполненной драматизма историей экзистенциализма.

Своеобразные воззрения на роль психической активности человека были присущи немецкому философу И. Г. Фихте (1762—1814). Он рассматривал внешний объективный мир лишь как самополагание Я — самосознающего и самоограниченного духа. Я воспринимает не внешний мир, а свои ощущения. В том, что мы называем познанием и рассмотрением вещей, считал Фихте, мы познаем и рассматриваем всегда только самих себя; во всем нашем сознании мы не знаем ничего, кроме нас самих и наших собственных определений. Наше мышление обусловлено нашим влечением. Воля определяет разум. Для Я его воля есть непосредственно данное, самополагающее, самоутверждающее. Дух проявляет себя через деятельную волю. Все законы воли в ней самой. Она является источником понятий о добре и зле.

Поскольку все определяется волей, задача совершенствования человека сводится к формированию его нравственной воли. Сам человек на основе развитой познавательной способности, творчества собственного духа должен создать для себя картину нравственной жизни, выработать свой нравственный идеал. Этому же способствует и вера, религия. В результате источником и критерием нравственного идеала мыслится чистое созерцание законов самого духа, всеобщей воли. Через образование, через развитую способность к умственной деятельности человек возвышается над своей собственной природой. А это может осуществляться только благодаря самодеятельности духа и любви к умственной работе.

Разрабатывая теорию воспитания, Фихте утверждал, что до сих пор не было ни правильного понятия об образовании человека, ни силы, способной выразить это понятие: людей хотели исправить при помощи наставительных проповедей и сердились и бранились, когда эти

проповеди оказывались бесплодными. Все дело в том, полагал Фихте, что воля человека имеет свое твердое направление до наставления и независимо от него. Люди испорчены не вследствие плохого воспитания, а в силу своих дурных природных склонностей. Единственный эффективный путь воспитания — прививать любовь к непосредственному добру как таковому. Пожалуй, одним из первых западноевропейских философов Фихте указал на решающее значение в развитии человека его собственной психической активности, «самодеятельности», способности к целенаправленной самостимуляции.

Тем не менее философская система субъективного идеализма Фихте показала неспособность подойти к научному разрешению практических проблем совершенствования человека. Провозгласив нравственную волю целью воспитания и самовоспитания, Фихте не мог дать научного обоснования этим понятиям и прибег к ссылкам на религию, всеобщую волю бога. При этом заявлялось, что выработка абстрактных философских понятий и категорий должна происходить вне всякой связи с познанием свойств вещей материального мира. Сама же способность к умственной деятельности превращалась у Фихте в какой-то мистический акт «перехода» чувственных инстинктов человека в сверхчувственный мир чистого созерцания и деятельности духа.

Заметное влияние на развитие психологической мысли в Западной Европе оказали работы немецкого философа-материалиста и атеиста Л. Фейербаха (1804—1872). Будучи студентом, он слушал лекции Гегеля, под воздействием которых и сформировались его взгляды. Дух гегелевского идеализма отразился и на его диссертации, носящей достаточно красноречивое название: «О едином, всеобщем и бесконечном разуме». Однако уже два года спустя он опубликовал анонимно книгу «Мысли о смерти и бессмертии», в которой решительно выступил против веры в бессмертие души. Авторство Фейербаха было установлено, его лишили преподавательских прав, и последние годы он провел в жестокой нужде.

Главным делом жизни Фейербаха являлась борьба против религии. Исследуя психологические механизмы религиозных иллюзий, он обработал огромный фактический материал и с убедительной последовательностью доказал, что первоисточником религиозной веры является зависимость человека от неподвластных его воле стихий и сил природы и бессилие перед ними. Нужда, пи-

сал он, является отцом религии, фантазия — ее матерью. Бессилие ищет выхода в порождаемых фантазией надежде и утешении. «...Бог,— по словам Фейербаха,— есть то, в чем человек нуждается для своего существования...»¹ Образ бога как «отчуждение» сущности самого человека естественным образом лишает его должной психической активности, той внутренней «самодетельности», которая призвана совершенствовать его сущность.

Недостаток атеистического учения Фейербаха и его материализма заключался в том, что происхождение религии он выводил не из общественных явлений, а из индивидуальной природы человека, трактовавшей им биологически. В то же время, выступая против гегелевского идеализма, Фейербах отверг и гегелевскую диалектику.

Непосредственное отношение к развитию психологических воззрений имеет учение Фейербаха о нравственности. Психологические истоки понятий о нравственности он усматривает в единстве и взаимосвязи психологических сущностей Я и Ты. Стремление к счастью признается им движущей силой человеческой воли. Отсюда с необходимостью вытекает сознание нравственного долга перед другим человеком, поскольку Я не может ни быть счастливым, ни вообще существовать без Ты. Таким образом, стремление к индивидуальному счастью перерастает рамки эгоизма, поскольку оказывается бесплодным вне человеческого единения. Этическое учение Фейербаха имело прогрессивное значение благодаря своей гуманистической, демократической и антирелигиозной направленности. Однако оно не приводило к выводу о необходимости преобразования общественного бытия.

Различного рода фальсификаторы учения Фейербаха нередко пытаются отрицать его принадлежность к материализму. В частности, так называемая диалектическая теология — религиозное течение, тяготеющее к экзистенциализму, — стремится использовать вскрытую Фейербахом иррационалистическую природу религии в пользу религиозной веры как психологического явления, освобожденного от рационального контроля. Анализ философских концепций экзистенциализма важен здесь не потому, что они оказали заметное влияние на характер некоторых направлений психологической науки. Существенное значение

¹ Фейербах Л. Избр. филос. произв. В 2 т. М., 1955, т. 2, с. 819.

этих концепций в том, что они лишают человека его активных психологических позиций, уводя в сторону иррационализма и иллюзий. Влияние экзистенциализма усиливалось по мере его широкого распространения в литературе и искусстве.

Основоположителем этого течения явился датский философ С. Кьеркегор (1813—1855). Воспитанный в интеллектуально-художественной среде, он окончил богословский факультет в Копенгагене. Его сочинения («Или — Или», «Страх и трепет», «О понятии страха» и др.) не пользовались в свое время широким признанием. Высказанные в них идеи и психологические воззрения получили громкую известность лишь в последующую эпоху. Кьеркегор выступил пламенным обвинителем земной несправедливости, ратуящим за честную, достойную жизнь. «Все в целом — мерзость, — писал он. — Эти две тысячи храмов, или сколько их там, с христианской точки зрения — мерзость; эта тысяча священников в бархате, шелке... с христианской точки зрения тоже мерзость»¹. Где же выход? Кьеркегор анализирует положение человека в современную ему эпоху и приходит к мрачному выводу: жизнь — пустыня, а мимолетные наслаждения — переходящие оазисы в ней. Жизнь, посвященная исключительно погоне за краткими мгновениями чувственной радости и приятных эмоций, похожа на дырявый кувшин, который невозможно наполнить. Более того, люди, находящие смысл жизни в стремлении к власти и обогащению, тоже теряют свое подлинное, личностное бытие в круговороте повседневных обязанностей, труда, службы на благо семьи и общества. Контакта с богом можно достичь лишь ценою полного аскетизма, ценою отказа от собственной природы.

Официальная религия, считает Кьеркегор, не указывает истинного выхода из положения. Потеряв содержание за формой, она служит усыплению нравственности. И самое главное — никакие внешние, материальные революции не могут ничего изменить в человеческой судьбе. Учение Кьеркегора провозглашало полное неверие в силу разума и преобразующей общественной деятельности, в возможность на основе познания развития общества изменить жизнь человека и его психологию, сформировать в ней новые активные начала.

¹ Цит. по: Коссак Е. Экзистенциализм в философии и литературе. М., 1980, с. 93.

Выход из мрачного тупика Кьеркегор видел лишь в модернизации, совершенствовании христианства. Прибежищем личности среди всех низостей окружающей жизни должна стать вера. Лишь она может спасти смысл несовершенного мира. Рассудочность, объективность убивают не только религию, но и философию. Я не могу познать себя путем умственного анализа своего внутреннего мира, утверждал Кьеркегор. Существование — живой поток, непрерывно создающий нас самих, а интеллектуальный анализ фиксирует какое-нибудь определенное состояние и не способен уловить этот живой поток. Субъект — вот истина. Сколько личностей — столько и истин. Истина — это тайна каждого из нас.

Таким образом, единственной проблемой, которая стоит перед человеком, является, по Кьеркегору, проблема нравственного выбора, и каждый человек решает ее сам. Сущность такой позиции, ее влияние на реальную практику психической активности человека открываются со всей определенностью. Не реальные факты, не практическая деятельность, а чисто духовные действия: нравственный выбор, внутренние решения, верность, направление страсти, искупление — вот что определяет жизнь человека, его человеческую ценность. Последующее развитие экзистенциализма не обогатило сколько-нибудь существенно содержательную сторону этого учения, а лишь акцентировало те или иные его аспекты.

Так, один из крупных представителей христианского экзистенциализма — Г. Марсель (1889—1973) в свою очередь сокрушается об утрате человеком своего места в мире. Разбитому, расколотому на части миру, полагает он, соответствует расколотый человеческий внутренний мир — неподлинная жизнь конкретных людей. Духовное возрождение людей требует прежде всего отказа от науки, ибо вера в ее всемогущество — вредная утопия: наука не способна объяснить, улучшить и спасти мир. Знание не решает проблем внутренней жизни, оно не может выявить подлинные ценности, утверждающие нравственный идеал. Интеллектуализация внутренней жизни является сама по себе делом рук дьявола. Человек — это паломник со взглядом, устремленным на непрерывно меняющиеся картины своего Я. Поэтому бытие — не состояние, а процесс непрерывного рождения. Философская концепция Марселя предусматривает и соответствующую психологическую активность человека. Нам, брошенным

в материальный, расколотый, «расщепленный» и бессмысленный мир, пишет он, надлежит найти абсолютные ценности, восстановить сферу нравственных норм, которые существуют в боге как объективные платонические идеи. Бытие других людей воспринимается через любовь. Именно посредством любви к ближнему я люблю в человеке образ бога — верю ему и преклоняюсь перед ним, независимо от того, как он ко мне относится. Земное существование человека — необходимое и очищающее испытание. Поэтому бедствия, войны, несправедливость и нищета, согласно этой концепции, естественные явления, способствующие развитию и совершенствованию души.

В основе воззрений другого представителя экзистенциализма, немецкого философа К. Ясперса (1883—1969) — страх традиционного гуманизма перед условиями жизни индустриальной цивилизации и беспомощным положением человека в сфере массовой культуры. Человек прошлого, по мнению Ясперса, находил утешение в религии. Несовершенство земного бытия компенсировали мечты о потустороннем мире. Однако, с тех пор как он ограничил себя эмпирическим миром, это несовершенство ежедневно рождает у него тоску и растерянность. Технизация и универсализация условий жизни ведут к унификации земных благ, стандартизации материальных и духовных потребностей. Исчезает радость труда и профессионализма из-за дробления трудовых процессов в крупной промышленности. Все это лишает человека радости творческой инициативы, видения жизненной перспективы. Потеряв возможность проявлять и культивировать свои индивидуальные качества, человек оказался перед полуосознанным ощущением собственной пустоты и ничтожности бытия.

Эту потерю должной активности человека и вызванный ею внутренний дискомфорт Ясперс предлагал компенсировать следующими социальными и психологическими мерами: 1) создание новой синтетической философии, которая бы более определенно обосновывала роль человека в мире и тем самым повышала его психологическую устойчивость; 2) создание элементов общего, сознательного и активного отношения к технизации мира, с тем чтобы новые возможности, усилившиеся благодаря техническому прогрессу, снова были поставлены на службу человечеству; 3) формирование новых межличностных связей, нового содружества людей доброй воли,

причастных ко всем гуманистическим ценностям культуры.

Развивая учение Кьеркегора, Ясперс отвергал «философию сущности», обобщающую объективные законы в природе и обществе, утверждая, что они равнодушны к конкретному существованию. Единственной подлинной, защищенной от лжи действительностью представлялось ему индивидуальное сознание как неограниченная, беспредметная свобода, игнорирующая рабство нравственных норм и социальных законов.

Однако, если выбор поведения ничем не определяется, сфера свободы превращается в мир трагического сознания, которое пользуется исключительно иррациональными стимулами. Таким образом, концепция Ясперса оказывалась лишь новой разновидностью иррационального индивидуализма, отстаивающего свою мятежность во имя достижения непередаваемой полноты и абсолютного совершенства.

Мы не останавливаемся на анализе работ других представителей экзистенциализма. Несмотря на кажущееся многообразие, их теории в конечном счете представляют собой лишь отражение — деформированное, одностороннее, абсолютизированное, но все-таки отражение — реальных общественных отношений эпохи империализма.

* * *

Между различными культурами издавна происходил интенсивный обмен материальными и духовными ценностями. Именно поэтому в настоящее время в отношении многих психологических идей практически утрачена возможность выяснить, возникли они на почве данной культуры или же оплодотворили ее, будучи усвоены от другой или других. Можно только утверждать, что повсюду зарождение и эволюция научных представлений находились в зависимости от опытного изучения психики как части природных явлений. Повсюду эти представления пробивались сквозь мистико-религиозную догматику, подавляющую свободное исследование.

В историческом плане психологические воззрения эволюционировали от категории души в древнем мире к категории сознания в период зарождения буржуазного общества. Вполне естественно поэтому, что психология зародилась в комплексе знаний, носившем имя философии. Близость психологии к философии обуславливалась

и тем, что основным объектом философского мышления было и остается отношение сознания к бытию. Понятие же о сознании, несомненно, имеет психологическую «модальность».

Мы пытались показать, что уже на этапе зарождения психологических концепций сознания во многих случаях предполагалась его чрезвычайно высокая действенность и активность.

Становление психологической науки было связано преимущественно с накоплением строгих естественнонаучных фактов, объясняющих закономерности функционирования психики. Подлинные же успехи в развитии психологии появились в конечном счете с утверждением исследовательских принципов научной методологии. В. И. Ленин подчеркивал «неразрывную связь стихийного материализма естествоиспытателей с философским материализмом как направлением, давным-давно известным и сотни раз подтвержденным Марксом и Энгельсом»¹.

В этой главе не рассматривались отдельно принципы психологии, обосновываемые философией марксизма-ленинизма, так как этому вопросу, по сути дела, посвящены все остальные страницы данной книги. Здесь следует лишь указать, что именно диалектико-материалистическая методология призвана вывести психологию на тот виток развития, когда она из науки описательной превращается в науку активную, деятельную, способную эффективно обслуживать повседневную жизненную практику и совершенствовать самого человека.

¹ Ленин В. И. Полн. собр. соч., т. 18, с. 367.

Глава II

ТЕЛО
И ПСИХИКА



Неужели так и оставаться человеку жалким рабом своего тела и своих страстей?

П. М. Амосов

Необычайно трудной, но и столь же интересной является проблема, обозначенная в заголовке данной главы. Трудной потому, что в том или ином виде она решалась всеми предшествующими поколениями людей, интересной — поскольку каждый человек является обладателем тела и психики, а следовательно, повседневно и практически сталкивается с их проявлениями. Более того, взаимоотношения тела и психики, этих слагаемых человеческого организма, чаще бывают отмечены теми или иными противоречиями, чем миром и гармонией, которых желал бы в идеале каждый человек. Вот почему рано или поздно эта проблема становится поводом для раздумий, недоумений, огорчений. По сути дела, активность психики начинает формироваться в ее взаимодействии с телом, что и приводит в конечном счете к выработке определенной внутренней позиции по отношению к нему. Непростая и нелегкая это задача, к тому же со многими неизвестными.

Глубокое смятение по этому поводу звучало уже в словах первых христианских подвижников: плоть моя, «она и друг мой, она и враг мой, она помощница моя, она же и соперница моя; моя заступница и предательница. Когда я угождаю ей, она вооружается против меня. Изнуряю ли ее — изнемогает. Успокаиваю ли ее — бесчинствует. Обременяю ли ее — не терпит. Если и опечалю ее, то сам крайне буду бедствовать. Если поражу ее, то не с кем будет приобретать добродетели. И отвращаюсь от нее и объемлю ее. Какое это во мне таинство? Каким образом составилось во мне это соединение противоположностей?»

Сменялись поколения, но вопрос, выраженный здесь почти поэтическим слогом, оставался без ответа.

Великий Гёте устами доктора Вагнера произносит:

Вот в чем я, например, не разберусь:
Душа и тело слиты нераздельно,
Так отчего же тесный их союз
Не оградил их от вражды смертельной? ¹

Попробуем проследить, как решает этот вопрос современная наука.

Собственное тело человек воспринимает в виде части своеобразной интимной окружающей среды, как однажды данный предмет, которым необходимо управлять, о котором необходимо заботиться. Оно может быть источником радости и гордости, но иногда причиняет немало страданий и горя.

Видный польский психиатр А. Кемпински отмечает, что картина нашего собственного тела строится в нашем сознании на несколько иной основе, нежели картина окружающего мира. Главные каналы информации — зрение и слух — играют в ее конструкции незначительную роль. Свой голос человек слышит иным, чем слышат его другие люди, и даже свое лицо в зеркале видит не таким, каким видят его посторонние. Это происходит потому, что смотрящийся в зеркало невольно меняет выражение своего лица. В общем, заключает А. Кемпински, картина нашего тела фрагментарна и неясна; картина же наших внутренних органов остается туманной и непонятной.

Приведенное утверждение скорее всего характеризует чисто субъективную сторону восприятия человеком собственного тела в повседневной жизни. Что же касается строго научных фактов, установленных исследовательскими работами в этой области, то они характеризуются большей определенностью, хотя могли бы быть и значительно точнее.

А знать особенности взаимоотношений тела и психики совершенно необходимо, так как именно внутри этих взаимоотношений формируется своеобразие психологических установок человека, его жизненный тонус, степень его психической активности, повседневное настроение.

¹ Гёте. Собр. соч. В 10 т. М., 1976, т. 2, с. 260.

Лишь широкая и разносторонняя жизнь тела во всем разнообразии его отправлений, во всем разнообразии восприятий, доставляемых им мозгу, сможет дать широкую и энергичную жизнь и самому мозгу.

В. В. Вересаев

МУДРОСТЬ ТЕЛА

Забота о собственном теле была присуща человеку всех времен. Вместе с тем и здесь можно встретить диаметрально противоположные точки зрения на сущность и значение тела. Известна сложная, требующая большого труда и терпения система физических тренировок, представляющая практическую сторону учения хатха-йоги и предназначенная для того, чтобы сделать возможным для человека достижение высших ступеней духовного совершенства, которое понималось как преодоление оков материального мира. Первостепенная роль придавалась физическому развитию людей в древней Спарте. В то же время некоторые религиозные течения, в том числе и христианство, рассматривали человеческое тело как некое вместилище греховности и потому всяческими способами стремились еще при жизни умертвить «недостойную плоть», дабы тем самым «возвысить душу».

И все же диалектическое единство тела и духа было отражено уже в известном изречении древних: «В здоровом теле — здоровый дух». В дальнейшем не только повседневная практика, но и наука доказала справедливость этого утверждения. И, может быть, наиболее выразительными в этом плане оказались слова А. И. Герцена: «Полноте презирать тело, полноте шутить с ним! оно мозолью придавит весь ваш бодрый ум и на смех гордому вашему духу докажет его зависимость от узкого сапога»¹.

Да, влияние тела на состояние центральной нервной системы огромно. Современной наукой установлено, что это влияние осуществляется многообразно и непрерывно. Первостепенное значение для нормального протекания психических процессов имеет, безусловно, физическая ак-

¹ Герцен А. И. Письма из Франции и Италии. С того берега. Л., 1931, с. 11.

тивность в силу того, что между деятельностью центральной нервной системы и работой опорно-двигательного аппарата человека существует очень тесная связь. В скелетной мускулатуре находятся специфические нервные клетки (проприорецепторы), которые при мышечных сокращениях по принципу обратной связи посылают в мозг стимулирующие импульсы. Исследования подтверждают, что многие функции центральной нервной системы зависят от активности мышц. С одной стороны, задача импульсов, идущих от проприорецепторов, состоит в том, чтобы сигнализировать мозгу о реализации совершаемых движений (например, таких, как поднятие руки, сжатие кисти и т. п.). С другой стороны, специфические нервные клетки одновременно повышают общий тонус коры головного мозга, в результате чего нарастает его общая функциональная способность. Общеизвестно, что многие люди лучше думают при ходьбе, чем в сидячем положении, что ораторы склонны сопровождать свою речь жестикულიцией, а актеры предпочитают учить свою роль во время прогулок.

Благодаря высокоразвитым функциям мозга человек приобрел свойство восстанавливать свою работоспособность во время физической и умственной активности. Еще И. М. Сеченовым было доказано, что активный организм быстрее восстанавливает свои силы, чем пассивный. Так, он установил, что работоспособность уставшей руки восстанавливается быстрее, если во время отведенного для нее отдыха будет работать другая рука.

Положительное значение регулярных физических тренировок показано во многих исследованиях. Американский физиолог Э. Джокел установил, что старые гимнасты — а они всю жизнь регулярно занимались спортом — по уровню физической и умственной работоспособности оказываются на 10—20 лет моложе своих сверстников, не занимавшихся спортом. Как известно, люди, систематически занимающиеся спортом вплоть до глубокой старости, реже заболевают наиболее распространенными старческими болезнями.

Однако автор вовсе не склонен провозглашать культ тела. Думается, что одним из авторитетов по этому вопросу следует считать древнеримского философа Сенеку, который не только много теоретизировал о взаимоотношениях тела и духа, но и практикой собственной жизни подтверждал сказанное: «Угождайте же телу лишь настолько, насколько нужно для поддержания его крепо-

сти,— писал он,— я такой образ жизни считайте единственно здоровым и целебным... Слишком многое порабощает раба собственного тела — того, кто слишком за него боится и все мерит его меркой... Чрезмерная любовь к нему тревожит нас страхами, обременяет заботами, обрекает на позор... К тому же груз плоти, вырастая, угнетает дух и лишает его подвижности... тело, хоть без него и не обойтись, для нас более необходимо, чем важно... Наш царь,— заключал Сенека,— это душа...»¹ и именно она управляет телом. Следовательно, внимание к телу оправдано лишь при том условии, если это способствует укреплению психики. То избыточное внимание к телу, которое ведет к его изнеженности и слабости, размягчает душу, лишает психику должной гибкости и устойчивости.

Таким образом, при всей важности крепкого и здорового тела, способствующего развитию крепости и силы духа, ведущая, главенствующая роль в жизни человека отводится именно духу. Нелишне будет привести и описание жизненного опыта Сенеки, давшего ему право на вышеуказанные выводы.

В молодые годы он был настолько болен, что дважды пытался покончить жизнь самоубийством. Именно в этот период своей жизни он павлек на себя гнев императора Калигулы, завидовавшего его уму и красноречию и поэтому отдавшего приказ его убить. Приближенные Калигулы посоветовали отменить этот приказ, так как Сенека, по их заключению, должен был умереть сам в ближайшее время. Однако Сенека не только не умер, но сумел через несколько лет полностью восстановить свое здоровье. Его работа над своим телом и психикой была настолько успешной, что он в одном из писем делал вывод: «Прожить сколько нужно — всегда в нашей власти». Пример Сенеки, утверждавшего, кстати говоря, что «философом надо быть не на словах, а на деле», показывает, что достигший полноты власти над своим телом человек способен провлять невообразимую силу духа.

Его смерть трагична. За участие в заговоре против императора Нерона он в возрасте 70 лет был приговорен к смертной казни. Нерон предоставил Сенеке возможность покончить жизнь самоубийством. Вот как это все описано историком Тацитом: «Сохраняя спокойствие духа, Сенека велит принести его завещание, но так как центурион вос-

¹ Сенека. Нравственные письма к Луцилию. М., 1977, с. 14, 25, 28, 43, 292.

препятствовал этому, обернувшись к друзьям, восклицает, что раз его лишили возможности отблагодарить их подобающим образом, он завещает им то, что остается единственным, но зато самым драгоценным из его достояния, а именно образ жизни, которого он держался... Вместе с тем он старается удержать их от слез то разговором, то прямым призывом к твердости, спрашивая, где же предписания мудрости, где выработанная в размышлениях стольких лет стойкость в бедствиях?»¹ Затем Сенека открыл себе вены на руках. Однако, увидя, что старческая его кровь вытекает медленно, он перерезал также артерии на ногах. Опасаясь, чтобы вид его не смутил жену, он велел перенести себя в другое помещение. Но смерть все не приходила. Сенека приказал дать себе яду, но и яд не подействовал. Тогда философ приказал посадить себя в горячую ванну. Сделав «возлияние Юпитеру Освободителю», он вскоре испустил дух.

К сожалению, не всегда большой ум сопровождается такой же силой духа. Нередко в подобных случаях развивается тяжчайшая дисгармония между телом и духом, отмечаящая каждую минуту жизни человека сознанием трагизма. Примером тому может служить жизнь немецкого философа Ф. Ницше. О своем уме он писал как о проявлении высшей человеческой возможности. В одной из его книг имеется глава, которая называется «Отчего я так умен». Тем не менее его отношение к своему мозгу и своему телу было поистине антиинтеллектуальным. В результате к 35 годам он потерял сон и аппетит. В течение 11 лет он почти ни разу не ложился спать без снотворного. Лишь за один месяц он мог принять 50 граммов хлоралгидрата. В 39 лет он пишет: «Страшные и почти непрерывные страдания заставляют меня с жадностью ожидать конца». В 45 лет он тяжело заболевает психически и в таком состоянии живет еще 11 лет.

Изучение человека с позиции диалектического материализма исходит из признания того факта, что человек представляет собой единство биологического и социального, организма и личности во всей сложности их взаимоотношений, причем это взаимоотношения внутри единого. Именно в этом заключается основная трудность исследования данной проблемы, так как далеко не всегда можно отделить влияние психического на соматическое от

¹ Тацит Корнелий. Соч. В 2 т. Л., 1969, т. 1. *Анналы*, Малые произведения, с. 307.

влияния соматического на психическое. Интуитивное ощущение их единства пробуждало человеческую любознательность с древнейших времен и заставляло вести поиск телесных примет, которые бы отражали душевные качества их обладателя. Физиогномика, френология и хиромантия — три несостоявшиеся науки, которые по внешним признакам тех или иных частей тела человека пытались выявить его внутреннюю психическую сущность.

Физиогномика разрабатывала систему корреляции между чертами лица человека и основными свойствами его характера, способностями и талантами, достоинствами и недостатками. Сторонники физиогномики считали, что ее начала находятся у истоков искусства, которое через внешние формы человеческого лица стремится уловить внутреннюю сущность изображаемого человека. Указывали при этом и на писателей, которые, характеризуя своего героя, подробно описывают его внешность и черты лица. Ссылались даже на предполагаемые генетически обусловленные способности людей считывать внутреннее состояние по мимике и выражению лица. Признавалось, что в повседневной жизни эти способности используются подсознательно и что особенной восприимчивостью в этом отношении обладают дети.

Пожалуй, первое и наиболее упрощенное воззрение подобного рода состояло в том, что физическая красота предопределяет моральную. Несколько позже для суждения о характере человека и его внутренней сущности стали принимать в расчет строение различных частей лица. Список таких признаков пополнялся и впоследствии лег в основу физиогномики.

Первый физиогномический трактат, дошедший до нас от древних греков, приписывается Аристотелю. Однако, по свидетельствам некоторых историков, еще раньше физиогномикой занимался Пифагор, которого и считают ее родоначальником. Примечательно, что уже в трактате, приписываемом Аристотелю, высказываются довольно трезвые суждения о ненадежности используемых физиогномикой методов, таких, как сопоставление форм и «характеров» животных и людей, изучение расовых различий в строении тела и соответствующих особенностей психики, установление специфики поведения и эмоционального реагирования в зависимости от внешности человека. Кроме того, в трактате излагались суждения о существенных и несущественных телесных признаках. Много эмпирического материала по физиогномике содержится в «Настав-

лениях оратору» Квинтилиана (конец I в.). Римский врач Гален (II в.) расценивал физиогномические знания как «возможные и полезные», однако это мнение не обосновывал.

Впервые пытался обобщить и осмыслить эмпирические поиски в этом плане швейцарский писатель И. К. Лафатер. В книге «Физиогномические фрагменты...» (1775—1778 гг.) он высказал ряд своеобразных, но весьма сомнительных мыслей. Так, он заявлял о возможности восстановить физиономию человека, никогда не виденного, лишь на основе знания его убеждений и действий, материалов его творчества. Эту идею Лафатер пытался реализовать в отношении изображений Иисуса Христа. Моральную красоту Лафатер, как и древние греки, выводил из физической. В истории науки он остался известен как наблюдательный и тонкий психолог. Однако этих чисто интуитивных способностей оказалось недостаточно, чтобы построить науку.

Весьма неудачным последователем Лафатера был австрийский врач Ф. Й. Галль, создатель френологии — учения о связи психических особенностей человека с наружной формой его черепа. Результаты своих исследований он опубликовал впервые в 1805 г. Суть френологии состояла в утверждении, что по форме и местонахождению выпуклостей и вдавлений на черепе человека можно было бы определить его характер, наклонности, умственные способности и т. п.

Подлинно научный подход к изучению корреляционных связей между внешними чертами лица и некоторыми внутренними свойствами личности начинается с работ П. Кампера о лицевом угле, исследований Ч. Белля, изложенных им в трактате «Анатомия и философия выражения» (1806 г.), Ч. Дарвина «О выражении ощущений» (1872 г.).

Следует остановиться в этой связи на книге Н. А. Белова «Физиология типов» (1924 г.), посвященной исследованию внешних признаков болезней и имеющей не только исторический интерес. Как отмечал в предисловии к книге В. М. Бехтерев, она «представляет собой сводку того, что уже сделано в этой области как предшественниками, так и самим автором». Н. А. Белов заведовал в то время физиологической лабораторией Института по изучению мозга и психической деятельности. Следуя передовым взглядам виднейших представителей отечественной медицины, он при рассмотрении психосоматических

взаимоотношений на первый план выдвигал не болезнь, как таковую, а больной организм со всеми его особенностями, что и послужило началом своеобразного учения о соматических типах личности. Материалы книги основывались не на использовании результатов специальных экспериментальных исследований, а на клинических наблюдениях и носили поэтому чисто описательный характер. Говоря о выразительных свойствах внешности человека, Н. А. Белов утверждал, что социальная жизнь, предполагающая непрерывное и неизбежное общение людей между собой, вольно или невольно заставляет считаться с типичными особенностями отдельных лиц. Современная наука, отмечал он, дает возможность распознавать многие характерные психические и физиологические особенности личности на основании внешности индивида.

Признавая наличие корреляции между всеми органами и тканями организма, нельзя, писал Н. А. Белов, не допускать того, что и нервно-психическая система развивается в строжайшем соответствии с остальными частями человеческого организма.

Действительно, некоторые психические особенности человека, его темперамент имеют и определенный мимический «паспорт». По складу и подвижности лица мы можем в определенной степени судить и о типе нервной деятельности. Недаром считают, что в глазах отражается интеллект, а в движениях рта, рисунке морщин проявляются эмоции. Существует, например, выражение «омега меланхоликов». Так, немного приподнятые и сдвинутые брови, напоминающие греческую букву «омега» (Ω), свидетельствуют о чувстве скорби. «Мышцей приветливости» названа нижняя часть кругового мускула глаза. Если при улыбке он не напрягается и нижние веки не поднимаются, это довольно верный признак неискренности.

«Будучи хотя бы в самой слабой степени огорчены чем-нибудь,— писал американский психолог У. Джемс,— мы можем заметить, что наше душевное состояние физиологически всегда выражается главным образом сокращением глаз и мышц бровей. При неожиданном затруднении мы начинаем испытывать какую-то неловкость в горле, которая заставляет нас сделать глоток, прочистить горло или кашлянуть слегка...» И далее: «При удивлении и испуге мы мигаем, хотя бы для глаз наших не представлялось никакой опасности; отворачивание глаз на мгновение может служить вполне надежным симптомом того, что ваше предложение пришлось не по вкусу да-

ному лицу, и вас ожидает отказ»¹. Лучи же морщин вокруг глаз свидетельствуют о веселом характере, искренней смешливости.

Все эти факты, говорящие о том, что то или иное психическое состояние человека находит какое-то свое внешнее выражение, не подтверждают, однако, выводов физиогномики и френологии об однозначной связи между внешним обликом человека и типом его личности, характера.

«Та доля истины, которая содержится в так называемой физиогномической науке,— отмечал Ч. Дарвин,— определяется, по-видимому... тем, что у разных людей, в зависимости от их предрасположений, одни мышцы приходят в действие чаще, чем другие»².

Известно и такое своеобразное направление «человековедения», сторонники которого с удивительной легкостью брались определять по внешним признакам не только внутреннюю сущность человека, но и его прошлое и будущее. Речь идет о хиромантии (в переводе с греческого — «гадание по руке»). Истоки хиромантии теряются в тысячелетиях. Ее знали в Древнем Китае задолго до нашей эры. В Индии старинным «искусством» гадания по руке занимались представители особой секты — йоши. Не были чужды хиромантии античные Греция и Рим. Историки того времени свидетельствуют, что в нее верили Пифагор и Гален, Сулла и Цезарь. А в эпоху средневековья, когда господствовали самые невежественные представления о мире, хиромантия занимала уже заметное место в ряду дисциплин, ее преподавали в нескольких университетах Европы.

Свои выводы хиромантия делает исходя из строения кистей рук, формы пальцев, выпуклостей и впадин на ладони, а главное — линий и бороздок, имеющих на ладонной поверхности. Сторонники хиромантии обосновывают свои взгляды тем, что руки имеют самое богатое представительство в мозгу человека и что поэтому вследствие обратных связей все мозговые явления отражаются на руках. Утверждается также, что хиромантия в своих заключениях значительно точнее физиогномики, поскольку лицу можно произвольно придать любое, даже не соответствующее внутренней сущности человека выражение, тогда как знаки на ладони изменить усилием воли нельзя.

¹ Джемс В. Психология. Спб., 1905, с. 325, 335.

² Дарвин Ч. Соч. М.—Л., 1953, т. 5, с. 919.

В наши дни хиромантия служит иногда своеобразным экзотическим развлечением в заскучавшей компании и, конечно, будучи разновидностью псевдонаучных представлений, не заслуживает серьезного отношения. И все же, отбросив всю мистику, нельзя не обратить внимание на информационные аспекты человеческих рук. Возможно, что именно богатство объективной информации, которую они несут, и дало повод нашим далеким предкам искать некоторые дополнительные «магические» и «окультурные» знаки, определяющие настоящее и будущее человека.

Вряд ли можно сомневаться в том, что характер трудовой деятельности накладывает определенный отпечаток на руки человека. Рука слесаря, пианиста, швеи — каждая из них несет признаки своей профессии. Присмотритесь еще внимательнее — и руки расскажут не только о его профессии, но и о здоровье. Врачи-терапевты, например, всегда внимательно осматривают руки пациентов, зная, что пальцы рук в форме «барабанных палочек» (слегка синюшные и расширенные кончики пальцев) свидетельствуют о хроническом сердечно-сосудистом заболевании. Известно, что «рисунок» кожи на пальцах у каждого человека строго индивидуален, и этим пользуются в судебной медицине для идентификации личности. Существует специальная наука — дерматоглифика, — которая по узорам на пальцах и ладонях помогает врачам установить некоторые наследственные заболевания задолго до того, как они проявят себя по-настоящему.

Следует сказать, что стремление выявить наличие определенного соответствия между строением тела или отдельных его частей и особенностями психики человека было свойственно всем историческим эпохам. Эмпирическая практика, поразительная человеческая наблюдательность порой выявляли здесь самые неожиданные корреляции. Приведем некоторые примеры.

«Покажи мне свои зубы, и я скажу тебе, кто ты», — заявлял один из психологов. И далее он конкретизировал следующие взаимосвязи: выступающие вперед, как у кролика, зубы и выдающийся вперед подбородок свидетельствуют о неуравновешенности характера и его слабости; белые, короткие, мелкие зубы слабого строения указывают на нервный, раздражительный характер; короткие, глубоко сидящие в деснах зубы указывают на упрямство и упорство.

«Психические особенности человека проявляются в

походке», — заявлялось в другом случае. «Психика ответственна за то, как у человека стираются подошвы на обуви», — доказывал в свое время швейцарский ученый Гарре, претендовавший на роль родоначальника новой науки — скариологии (от латинского *scarro* — подошвы). Утверждалось, что можно узнать характер любого человека по манере протирать подошвы.

Оставим достоверность подобных околонаучных разработок на совести их авторов. Со своей стороны обратим внимание читателей на следующее.

Состояние мышечной системы и всего опорно-двигательного аппарата, манера движений, в том числе ходьбы, весьма тесно связаны с тонусом коры головного мозга и особенностями реагирования человека. Поэтому мы безошибочно распознаем походку пожилого или сильно утомленного человека и можем по характеру движений определить человека, охваченного горем или переживающего сильную радость.

Совсем недавно поступили сообщения, что данный принцип достаточно успешно используется в диагностике заболеваний. Румынский врач В. Энэтеску применил для этого специальные программы обработки параметров движений человека при ходьбе с помощью компьютера. На дисплее одновременно появляются несколько разноцветных кривых, сигнализирующих о давлении подошвы пациента на поверхность, времени соприкосновения, положении центра тяжести тела, симметрии шагов, их длине и ширине, скорости и других величинах. Анализируя эти данные, врач ставит сложный диагноз по нескольким шагам пациента на специальной площадке. При этом учитываются также двигательные характеристики письма, рисунка, акустические изменения голоса. Согласно В. Энэтеску, многие нервные заболевания отражаются в манере ходьбы человека. Так, недостаток циркуляции крови в головном мозге приводит к неустойчивости походки и уменьшению длины шагов. Нарушения походки позволяют выявить на ранней стадии те или иные психологические отклонения у человека, кажущегося на первый взгляд совершенно здоровым.

Непосредственное влияние тела на психику сказывается и в том, что психические и физиологические функции в значительной степени могут определяться даже статической позой человека.

Во многих экспериментах были показаны конкретные формы влияния телесных поз на психику. Известно, на-

пример, что, если человека искусственным путем лишают зрительных, слуховых, тактильных и других ощущений, у него развиваются различного рода галлюцинации. Было выявлено, что в этих случаях они развиваются чаще, когда испытуемые находятся в положении лежа, и реже — в положении сидя. Это значит, что даже небольшое мышечное напряжение, имеющее место в положении сидя, в определенной степени тонизирует кору головного мозга и тем самым снижает интенсивность галлюцинаций.

В другом эксперименте изучалась взаимосвязь мыслительных процессов и положения тела. Было обнаружено, что изменение позы достоверно повлияло на 5 из 17 видов измерений при выполнении трех из пяти различных психологических тестов. Это значит, что в положении лежа действительно снижаются мыслительные функции и что в этом положении лучше не пытаться решать трудные задачи.

Интересны и соответствующие наблюдения советского психофизиолога К. И. Платонова над испытуемыми, находившимися в гипнотическом состоянии. Он вызывал у них различные эмоции путем одного лишь пассивного изменения положения их рук. Важно, что при этом менялись и физиологические параметры организма. В данном случае, отмечал К. И. Платонов, идущие в кору головного мозга импульсы от определенных групп сократившихся мышц активируют образ, который в прошлом сочетался у человека с различными эмоциональными состояниями и физиологическими реакциями.

Кстати сказать, именно эмоционально-формирующее влияние поз и движений составляет азбуку балета, а их определенное сочетание позволяет зрителю не только понимать содержание действия, но и в силу эмоционального сопереживания различать тонкие нюансы состояния героев и даже в определенной степени произвольно воспроизводить их мышечные микрореакции и тем самым активно изменять свое состояние. Английский художник У. Хогарт в трактате «Анализ красоты» (1753 г.) утверждал: «Движение есть род языка, который, быть может, со временем будет изучаться с помощью чего-либо вроде грамматических правил».

Ныне считается установленным, что, моделируя внешний мир, мозг человека одновременно отражает и образ (схему) его собственного тела. Ряд исследователей в последние десятилетия отмечали, что информацию, получае-

мую субъектом от собственного тела, обрабатывает именно правое полушарие. Невропатологи обнаружили, что поражения правого полушария значительно чаще (в 7 раз), чем поражения левого полушария, приводят к нарушению «схемы тела», т. е. нормального ощущения своего тела.

В наших исследованиях было показано, что правое полушарие мозга очень чутко реагирует на изменение веса тела, вызванное действием гравитационных сил. Это лишний раз подтверждает ведущую роль правого полушария в построении «схемы тела». Ведь первичной основой для построения такой схемы служит вектор силы тяжести, создаваемый гравитационным полем Земли, в котором постоянно протекает жизнедеятельность человека. Действием этого вектора обусловлены главные пространственно-ориентировочные понятия «верх» — «низ», а также связанные с ними добавочные координаты.

Существенный практический интерес в этой связи имеют факты, установленные американским психологом Г. Виткином. Согласно его наблюдениям, уровень развития ребенка в определенной степени зависит от того, как рано выработалась у него способность ориентироваться в окружающем мире, используя для этого постоянно действующую на тело силу тяжести. В самом раннем детстве ориентирование в пространстве может осуществляться двумя способами. В первом случае суждение о положении своего тела ребенок выносит из зрительной оценки взаиморасположения окружающих предметов, из того, как меняются их вид и размеры при его передвижении. Второй тип ориентации в пространстве связан с более тонким и полноценным использованием нервной импульсации, поступающей из органов, автоматически оценивающих и поддерживающих равновесие тела (гравиторецепторов). Замечено, что ребенок, пользующийся вторым типом ориентации, проявляет большую активность и самостоятельность. Со временем это распространяется на развитие всей чувственной сферы и на совершенствование двигательных реакций, что положительно сказывается на формировании характера и интеллекта.

Практические выводы, вытекающие из рассмотренных научных фактов, содержат два важных требования, которые необходимо соблюдать при обучении ребенка двигательной активности: предоставлять ему для движений побольше «беспредметного» пространства и не стре-

миться облегчать каждый его шаг, применяя для этого «ходунки» и другие хитроумные приспособления. Оказывается, что и здесь природу обмануть не удастся: все, что мы получаем с меньшей затратой сил и труда, оказывается менее полноценным.

Говоря о функциональной специализации полушарий головного мозга, нельзя обойти молчанием интересную концепцию Т. А. Доброхотовой и Н. Н. Брагиной. Используя большой клинический материал, позволяющий видеть особенности функций каждого полушария в отдельности, авторы пришли к выводу, что при этом по-разному меняется отношение больных к пространству и времени. Так, при поражении правого полушария мозга наблюдаются переходящие расстройства, выражающиеся в том, что пространство и время переживаются больными как менее актуальные, вплоть до их полного игнорирования. При этом игнорируются и все внешние воздействия, даже силы гравитации. Установлено, что правая половина индивидуального пространства человека более значима для формирования чувственных образов. Левая же половина этого пространства наделена иными функциями, которые способствуют деятельности абстрактного мышления и планированию произвольной двигательной активности. Таким образом, функции прошлого времени человека связаны с правым полушарием, будущего — с левым.

Будущее как бы ориентирует на себя цели движений, поступков, мыслей, планов, составляющих в целом наиболее активную сторону человеческой деятельности. В ее обеспечении у правшей главную роль играет левое полушарие. В результате, пока время является будущим, оно «используется» левой половиной мозга. Однако, переходя в настоящее, этот отрезок времени каким-то образом способствует парной работе полушарий мозга, формированию образов внешнего мира и самого себя, активизации планируемой деятельности. Превращаясь в прошлое, тот же отрезок времени становится как бы ответственным за хранение накопленного чувственного опыта. Прошлое несет в себе чувственные «знания» о мире и о самом себе, полученные в разные временные отрезки существования человека. Вместе с ними это время как бы «уходит» в правую половину мозга. «Непрерывное превращение будущего в настоящее, настоящего в прошлое предстает, таким образом, как «движение» времени человека слева направо в том смысле, что оно «начинается»

в левой и «кончается» в правой половине индивидуального пространства»¹.

Последовательная временная отмеченность событий способствует пространственно-временной организации опыта чувственного познания — «чувственной базы» сознания. Пространство и время являются поэтому непрерывным условием для формирования сознания и самосознания: человек осознает себя и окружающий мир только в конкретном пространстве и времени. Организация процессов чувственного познания в конкретном времени и пространстве обеспечивается специальными механизмами правого полушария. В то же время процессы абстрактного познания, как правило, свободны от рамок конкретного пространства и времени и непосредственно связаны с речью. Механизмы, предназначенные для этой цели, находятся в левом полушарии.

Таким образом, как пишут исследователи, рождаясь с определенной генетической программой, человек начинает свою жизнь с обращенностью в будущее, еще не имея собственного прошлого, не имея опыта восприятия самого себя и окружающего мира. В течение его жизни правое полушарие накапливает чувственный опыт; «обремененность» этой половины мозга прошлым временем все нарастает и достигает максимума к концу жизни.

¹ Брагина Н. Н., Доброхотова Т. А. Функциональная асимметрия мозга и индивидуальные пространство и время человека. — Вопросы философии, 1978, № 3, с. 146.

Как бы человек ни пытался забыть о пей, психическая энергия напомнит о себе. И дело просвещения — научить человечество обращаться с этим сокровищем.
Н. К. Рерих

СИЛА ПСИХИКИ

Мысли, чувства, волевые побуждения осознаются человеком как проявления его собственной внутренней сущности, составляющей своеобразный психический центр — субъект Я, который воспринимается как нечто постоянное, вневременное и в значительной степени неизменное. С течением времени у человека меняются наружность, привычки, образ мыслей, объем знаний, но его Я — в смысле внутреннего самоощущения процесса жизни — остается одинаковым в любом возрасте. Эта интереснейшая особенность субъекта Я была замечена уже на ранних уровнях развития человечества и послужила основанием для возникновения таких понятий, как «душа», «дух», а затем и для ожесточенных философских споров по этому вопросу, не утихающих и по сей день.

Для первобытного человека душа являлась универсальной сущностью, имеющей многообразные связи со всем окружающим миром. Она испытывает на себе влияние всех живых и неживых предметов и стихий природы и, в свою очередь, может активно и избирательно воздействовать на все, что ее окружает. Первобытный человек искренне верил в то, что психика как непосредственное проявление души определяет не только физическое здоровье его собственного тела, но при определенных условиях может оказывать воздействие на здоровье и поступки других людей, на состояние животных и растений и способна даже обуславливать ход явлений природы. Это давало ему основание обращаться непосредственно к земным стихиям с различными просьбами, пожеланиями, а в случае необходимости и активно вызывать их.

Известный исследователь методов первобытной психологии, сохраняющихся в нетронутых цивилизацией районах Южной Америки, Африки и на островах Океании, Г. Райт приводит немало примеров такого рода. «Тансц

грома», — пищет он, — служит свидетельством странной гармонии, существующей между примитивными обычаями этих людей и силами природы. Гармония эта недоступна логике и непонятна для представителей цивилизованного мира, однако она просто и совершенно естественно воспринимается сознанием туземцев» (речь идет о жителях Дагомеи, современное название — Бенин. — Л. Г.)¹.

Сам же ритуал, призванный воздействовать на силы природы, весьма необычен, и его описание стоит привести здесь полностью.

«На площадку танца, — пищет Г. Райт, — вбежал стройный мужчина, размахивая сосиаби — длинным танцевальным жезлом с острым и блестящим бронзовым топориком на конце. Резкими движениями жезла он рисовал в воздухе зигзаг молнии. Удары барабанов создавали впечатление отдаленного грома. Танцор начал кружиться на месте во все ускоряющемся темпе. Затем, зажав жезл в зубах, он начал выделять немыслимые фигуры. К нему постепенно присоединялись другие. Извиваясь в танце, они иногда склонялись так низко, что касались лбами земли. Танцор с жезлом как одержимый носился вдоль стены окружавших площадки людей, размахивал своим жезлом и чуть не задевал им зрителей.

В начале танца на небосклоне не было ни облачка. Взглянув случайно вверх, я заметил, что небо стали затягивать грозовые облака. Танец продолжался, послышались раскаты грома, еще больше воодушевившие танцоров. С криками и гримасами они совершали дикие прыжки. Я чувствовал, что и меня постепенно захватывает безумие, овладевшее ими, но оно не помешало мне испытать беспокойство при мысли, что тяжелые тучи, собравшиеся над нами, помешают мне делать снимки.

Принц Ахо, казалось, почувствовал мое беспокойство. Он склонил свой могучий торс вплотную ко мне и сказал на ухо: «Дождя не будет, мы не разрешаем ему идти без «танца дождя».

Я пользовался каждым мгновением для съемок, стараясь запечатлеть все детали этого зрелища. Но небо вскоре заволкло настолько, что продолжать съемку стало невозможно. Воздух был горячим и влажным, температура явно превысила сто градусов по Фаренгейту. Раскаты грома приближались, сливаясь с грохотом барабанов. Я ждал, что вот-вот блеснет молния и разразится ливень.

¹ Райт Г. Свидетель колдовства. М., 1971, с. 135.

Но раздался еще один удар грома, и танец неожиданно прекратился.

Танцор с железом сделал последний пируэт и упал на землю почти у ног принца. На его толстых губах выступила белая пена. Но по тому, как он распростерся на земле, не оставалось сомнения, что он действительно дошел до полного изнеможения. Он буквально дотанцевался до потери сознания.

Принц обернулся ко мне, на его отвислых губах появилась улыбка, он поднял глаза к небу. Солнце снова ярко сияло в густом синем небе. Угроза дождя миновала.

— На этот раз мы устроили это зрелище для развлечения, — сказал он, смеясь, — но в лесах такое развлечение иногда кончается плохо для жрецов — их убивают, если гром будет сопровождаться дождем»¹.

Следовало бы лишь добавить, что «танец грома» или «танец дождя» как целенаправленный ритуал, призванный «привести в действие» определенные силы природы, вызывающие гром или дождь, скорее всего мог возникнуть и поддерживаться в экваториальных регионах. Ведь именно здесь существуют метеорологические условия, которые легко обеспечивают эти явления и без особых ритуалов. Знание же малозаметных признаков надвигающейся грозы, с дождем или без него, легко может обеспечить успех соответствующему ритуальному тайцу. Для нас важно другое: раз человек делал попытки распространить свое непосредственное влияние на ход природных явлений, то было бы удивительно, если бы он не стремился психически влиять и на свою собственную физическую природу. И надо признать, что здесь его успехи часто были более очевидны и впечатляющи.

Сейчас мы уже знаем, что человеческий организм — в высшей степени самоорганизующаяся и саморегулирующаяся система. Достигнув высшей ступени эволюционной лестницы, мозг человека приобрел особое свойство — высочайшую степень пластичности, т. е. умение приспосабливать функции организма к самым разнообразным и неожиданным условиям существования. Встречаясь в повседневной жизни с различного рода трудностями и расценивая их нередко как непреодолимые, стоит вспомнить об истинных возможностях человеческой психики, о резервах нервной системы. Своевременно вспомнить о существовании этих резервов — значит в определенной

¹ Райт Г. Свидетель колдовства, с. 135—137.

степени уже мобилизовать их для преодоления трудных ситуаций.

Вот некоторые интересные примеры, иллюстрирующие широчайший диапазон приспособительных и продуктивных возможностей нервной системы человека и его психики, в частности.

В арсенале специальных тренировок тибетских йогов имеются упражнения по выработке «психического» тепла. Начинаящий йогин, освоивший это упражнение в совершенстве, признается достойным носить белую хлопчатобумажную рубашку или мантию. Для того чтобы достичь этой ступени признания, требуется продолжительный подготовительный период. Вначале йогин приучает себя к минимуму одежды и избегает огня для согревания собственного тела. Наряду с этим, отправившись в уединенное место, он занимается специальными упражнениями, усиливающими теплопродукцию организма. Усвоив этот метод, йогин приобретает способность переносить без неудобств значительный холод, будучи одетым в одну лишь хлопчатобумажную рубашку.

Подготовленные ученики подвергаются специальным испытаниям. В морозную лунную и достаточно ветреную зимнюю ночь их выводят на берег реки или озера, где они в обнаженном виде рассаживаются на землю со скрещенными ногами. Во льду, покрывающем водоем, пробивается лунка, в которой намачиваются специальные покрывала. Каждый испытуемый заворачивается в одно из них и принимается сушить его теплом собственного тела. Как только покрывало становится сухим, его снова намачивают и снова покрывают им тело йогина. В такой последовательности эта процедура продолжается до рассвета. Тот, кто высушил наибольшее количество покрывал, считается победителем в соревновании. Правила требуют, чтобы йогин высушил не менее трех покрывал. Дополнительное испытание позволяет более точно определить способность испытуемых произвольно активизировать теплопродукцию организма. Для этого каждый из них обнаженным усаживается на снег. Места в данном соревновании распределяются в зависимости от величины углубления в снегу, образовавшегося в результате его таяния.

Описанные процедуры и соответствующие способности организма вызывают недоверие к их достоверности лишь в первый момент. Но стоит только вспомнить при этом традиционные увлечения наших русских «моржей», чтобы первоначально возникшее недоверие рассеялось.

Ведь в принципе нет существенных различий в возможностях, демонстрируемых тибетскими йогами и нашими обычными «моржами».

Следующий пример носит несколько иной характер.

После первой мировой войны в цирках Европы гастролировал артист, именовавший себя То-Рама. Он демонстрировал полную власть над болевыми ощущениями, прокалывая себе плечи, ладонь и шею толстой и длинной иглой. В дальнейшем выяснилось, что он не индийский йог, а австриец. Участвуя в военных действиях солдатом, он был тяжело ранен и испытывал сильные и длительные боли. Путем упорнейшей тренировки волевых качеств и других свойств психики он научился превозмогать боль и, наконец, получил полную власть над нею. То-Рама говорил: «Я выработал свою систему победы над самим собой и вообще не испытываю страданий, если не хочу их испытывать».

В этой связи можно привести отрывок из одного рассказа Георгия Гулиа. «В старину, — пишет он, — абхазцы не знали наркоза. У них была песня, называлась она «Песней ранения». Если воина ранили в бою и в его ноге застряла пуля, ее, разумеется, надо было вынуть. Ну а боль? Боль утоляли песней. Друзья раненого пели, а опытный старик доставал из раны пулю.

Я как-то спросил горца, которому минуло сто десять лет:

— Неужели правда, что боль не боль, если поют «Песню ранения»?

Он сказал:

— Да, правда. А ты знаешь почему? Потому что это очень хорошая песня. Для сердца — сладкая, как мед. Это песня, которая не только боль заглушает, но и раны лечит. И сердце укрепляет».

Приведенные примеры можно дополнить менее экзотическими, но более наглядными и воспроизводимыми в любых подходящих условиях. Они показывают необычайную действенность влияния психического раздражителя на физиологические системы организма.

К руке человека, находящегося в глубоком гипнотическом состоянии, прикладывают обычный медицинский пинцет, вынутый из холодного дезинфицирующего раствора, и внушают, что пинцет раскален на спиртовке. Через несколько минут на месте прикосновения пинцета возникает покраснение кожи, а в некоторых случаях может образоваться и настоящий пузырь от «ожога».

Аналогичным образом свернутым в трубку листом бумаги экспериментатор ударяет испытуемого по руке, внушая, что удар нанесен твердым предметом, и через некоторое время в месте «удара» развивается типичный «синяк».

Нам неоднократно удавалось даже в неглубоких стадиях гипноза внушать испытуемым укус комара, имитируемый легким прикосновением карандаша, и спустя 2—3 минуты в месте «укуса» ощущался зуд и появлялся волдырь. Стоило лишь при повторном погружении в гипноз внушить, что «комара не было», как зуд прекращался, а через некоторое время исчезал и волдырь.

Повседневная жизнь постоянно убеждает в том, что наше физическое самочувствие определяется психическим состоянием. Представления полуинтуитивного, полупирического происхождения о глубокой зависимости здоровья от «душевного состояния», от психики необычайно стойко удерживаются на протяжении всех исторических эпох, находят яркое отражение в художественной литературе, в традициях и верованиях всех народов.

Идея психического влияния на телесные функции являлась ведущей идеей и всей предначинной психологии, в которой понятие психики теснейшим образом связывалось с понятием «души» как непознаваемой божественной сущности.

В первой половине XVIII века главными идеалистическими школами в психологии и естествознании были окказионализм, признававший «гармонизирующую» роль бога во взаимоотношениях души и тела, и философская школа Лейбница, а несколько позже — витализм, связывавший все живое с проявлением особых нематериальных факторов — «созидающих сил», энтелехий.

Виднейшим представителем окказионализма являлся французский философ Н. Мальбранш (1638—1715). Отрицая наличие причинной обусловленности явлений природы, он утверждал, что душа и тело — абсолютно независимые друг от друга сущности. Поскольку их взаимодействие в принципе невозможно, человек оказывается жертвой постоянных противоречий. Когда возникает определенное состояние в одной из этих сущностей, божество производит соответствующее состояние в другой. Таким образом, конечный результат активности человека зависит от «воли божьей».

Душа есть особое существо, присоединенное к телу «непонятным чудом», утверждал крупнейший из сторон-

ников учения Лейбница немецкий философ Хр. Вольф (1679—1754). Будучи наделена особыми силами, душа приобретает способность восприятия и способность произвольного движения. Все представления человека об объектах есть не что иное, как самопорождения нематериальной сущности. Именно спонтанная активность души, обладающей первично данными ей творческими возможностями, производит в психике человека весь мир представлений и стремлений.

Одним из основных сторонников витализма XVIII века являлся французский физиолог и врач Ф. Бишэ (1771—1802). Согласно его взглядам, все живое отделено от неживого непроходимой пропастью и управляется внеприродными закономерностями. В основе этого принципиального различия лежит наличие в организмах особой, непостижимой для человеческого ума «жизненной силы», которая и является последней причиной биологической жизнедеятельности в природе.

Уже на пороге XX века известный немецкий психофизиолог В. Вундт (1832—1920) сделал попытку дать психологические определения понятиям «дух» и «душа». В этой связи он писал: «Наш язык отличает от понятия души второе субстанциональное понятие — духа. Считают характерным для него признаком то, что между ним и физическим существованием нельзя установить такой необходимой связи при посредстве органов чувств, какая устанавливается между телом и душою. У духа эта связь может быть или чисто внешней, или даже совершенно отсутствовать... Иногда полагали, что между душой и духом есть только разница в степени, и человеку приписывали, например, дух, животным же только душу»¹. Критика идеалистических философских взглядов Вундта была дана В. И. Лениным в книге «Материализм и эмпириокритицизм»².

Открытие клеточного строения растений и животных значительно поколебало позиции идеалистов, так как позволило воочию увидеть интимнейшие процессы в тканях организма, проследить развитие болезненных процессов на клеточном уровне. Это был колоссальный по своей значимости скачок в развитии естественных наук. Вместе с тем это привело к тому, что ученые всех специальностей стали искать причины заболеваний исключительно

¹ Вундт В. Основания физиологической психологии. Спб., 1880, т. 1, с. 17—18.

² См.: Ленин В. И. Полн. собр. соч., т. 18, с. 57—58.

на клеточном уровне и, по существу, забыли о таком уровне регуляции организма человека, как психика. В течение длительного времени психосоматический принцип жизнедеятельности организма, признающий роль психического фактора в телесных изменениях и их влияние на психику, находился в забвении.

Первым и весьма сильным толчком к возрождению этого принципа послужили идеи И. М. Сеченова (1829—1905) о рефлекторной природе психической деятельности и его исследования деятельности головного мозга. Интенсивное развитие данного направления связано с учением И. П. Павлова (1849—1936) о высшей нервной деятельности, базирующимся на огромном экспериментальном материале, полученном с помощью объективного метода условных рефлексов.

Справедливости ради стоит упомянуть здесь о том, что решению важнейших проблем взаимоотношений психики и тела посвятил свою жизнь и еще один исследователь — З. Фрейд (1856—1939). Для своего времени им были поставлены проблемы большой важности: роль бессознательного в психике человека, психофизиологические механизмы страха и других эмоций, уровни психической регуляции функций организма и поведения человека и др. Трагедия Фрейда как ученого состояла в том, что точному эксперименту он противопоставил искусственные теоретические построения. И то обстоятельство, что мы являемся свидетелями падения влияния некогда нашумевшего фрейдизма, только подтверждает это.

Многие зарубежные авторы тем не менее пытались и все еще пытаются вдохнуть «свежую струю» в отживающее свой век учение. Так, американский врач и психолог Ф. Александер (1891—1964) выдвинул своеобразную концепцию о психическом происхождении некоторых заболеваний. Он утверждал, что при каждом заболевании, возникающем «на нервной почве», имеется ядро эмоционального конфликта, которое и является причиной болезни того или иного органа или же физиологической системы. Например, повышение уровня кровяного давления и учащение сердцебиения являются выражением ярости, сдержанного гнева и страха. Далее, из этой концепции следовало, что человеку присущи две антагонистические аффективно-инстинктивные тенденции: стремление к защищенности, к детской зависимости и стремление к власти, к овладению, к агрессии. Жизненные обстоятельства, считал Ф. Александер, могут подавлять ту или иную тен-

денцию, и тогда появляются соответствующие болезненные состояния.

Связь подобных концепций с учением Фрейда очевидна, и они не нашли широкого распространения даже за рубежом. Как отмечает советский физиолог И. Т. Курцин, наши исследователи придают психическому фактору большое значение в возникновении и развитии психосоматических нарушений. Вместе с тем они отрицают прямую связь различных видов эмоций (гнева, страха, горя и пр.) с влиянием на определенные внутренние органы (сердце, печень, почки и т. д.) и функциональные системы. Вероятно, один и тот же вид эмоций, например гнев, может в конечном итоге привести к нарушениям и сердечно-сосудистой, и пищеварительной, и дыхательной системы. Тот факт, что у одного человека поражается та, а не иная система, зависит не от специфики эмоций, а от значимости этой системы для данного человека и от наличия у него «слабых мест» в организме, которые могут возникать вследствие самых различных причин как местного, так и общего характера.

Несмотря на значительные успехи психосоматической теории, достигнутые ею за последние полвека, всесторонняя разработка вопросов взаимоотношений психики и тела все еще остается делом будущего. А ведь именно эти вопросы приобретают сегодня особую актуальность для реализации задач повышения внутренних резервов человека, для эффективного использования психологических знаний в целях совершенствования и самосовершенствования личности.

Существующее положение в значительной мере следует считать парадоксальным еще и потому, что для разработки этих вопросов у нас имеется такая концептуальная основа, как ленинская теория отражения и теория рефлекторной обусловленности высшей нервной деятельности Сеченова — Павлова.

В теории отражения, разработанной В. И. Лениным, отношения мышления и бытия, духа и тела получили философское решение, послужившее прочным фундаментом для дальнейшего исследования конкретных вопросов психологии, в частности для изучения психосоматических зависимостей в организме человека. Учение о высшей нервной деятельности, созданное И. М. Сеченовым и блестяще развитое И. П. Павловым, глубоко раскрыло значение многообразных проявлений центральной нервной регуляции, показав своеобразие высших форм нервной

деятельности. Важные положения, относящиеся к отражательной деятельности центральной нервной системы, были развиты также в концепции П. К. Анохина об оперативном построении функциональных систем организма и в теории Н. А. Бершштейна, сформулировавшего принципы опережающего отражения организмом изменяющихся условий окружающей действительности.

Известно, что В. И. Ленин рассматривал отражение как свойство, которое заложено уже «в фундаменте самого здания материи» и которое на определенной ступени развития, а именно на уровне высокоорганизованной живой материи, приобретает форму ощущения, восприятия, а у человека — также форму мысли, понятия. Согласно материалистическому решению основного вопроса философии — вопроса об отношении мышления к бытию, духа к природе, — первичным признается материя, бытие, природа. Сознание, мышление, психика — вторичное, производное от материи, высший продукт особым образом организованной материи, отражение мозгом объективного, вне нас и независимо от нас существующего материального мира.

В свете рассматриваемой здесь проблемы важно установить, каким же образом психика, представляющая собой субъективный продукт объективной реальности, приобретает способность воздействовать на материальные звенья физиологических систем. Для того чтобы ответить на этот вопрос, необходимо рассмотреть ту отличительную особенность в процессах отражения, которая появляется у живых существ, и у человека в частности.

Неживые объекты в процессе отражения окружающей действительности изменяются сами и меняют свою отражательную способность. Этот процесс носит в данном случае пассивный характер, а изменение отражательной способности происходит лишь в сторону увеличения меры неопределенности, т. е. с нарастанием энтропии. Так, поверхность камня отражает характер и силу внешних воздействий, которым он систематически подвергается. Со временем эти воздействия все больше разрушают его и в конце концов превращают в песок и пыль, и та информация, которую они несут в себе, оказывается уже значительно менее определенной.

Отличительным свойством биологических объектов является их преимущественная ориентация на усложнение систем, т. е. на реализацию процессов негэнтропии, на уменьшение степени неопределенности. Это обстоя-

тельство послужило причиной последовательной структурной и функциональной самоорганизации живых организмов. Как известно, процесс самоорганизации биологических организмов в ходе филогенеза (исторического развития) был неразрывно связан с совершенствованием их отражательных функций, что в конце концов привело к развитию органов чувств, а затем к высокоорганизованной психической деятельности человека. Отражение явилось тем условием, которое положило начало процессу развития живого, так как именно через отражение формируются все виды памяти, представляющей собой сохранение следов прошлого опыта, на основе чего биологические объекты получают возможность приобретать новые качества.

В этой связи отметим, что исследователи различают такие формы отражения, как отражение-след, являющееся основой памяти; отражение-изменение, характеризующее те перемены в объекте, которые происходят в процессе взаимодействия материальных систем; отражение — ответная реакция, связанное с активностью отражающего, направленной на внешнюю среду; наконец, отражение-воздействие, направленное на изменение окружающей действительности. Если процессы отражения в неживой природе охватывают первые две формы, то живая материя включает все четыре формы отражения. Существенная особенность состоит здесь еще и в том, что живое приобретает свойство отражать не только внешнюю, но и свою собственную внутреннюю среду. Кроме того, в отличие от неживого живое вырабатывает способность к избирательности отражения как внешних, так и внутренних воздействий. Это значит, что из десятков одновременно воздействующих внешних и внутренних факторов организм может активно реагировать лишь на те, которые он актуализирует, и, наоборот, оставлять без ответа остальные воздействия.

Таким образом, психика приобретает свойство активно менять направление, объем и характер отражательных процессов — и внешних и внутренних. Еще важнее то, что психика может ориентироваться не только на наличные результаты отражения реальных объектов, но и на те отражения-следы, которые зафиксированы в долговременной памяти в виде образов и понятий. Характеризуя действенность влияния на психику субъективных образов, И. М. Сеченов отмечал, что «между действительным впечатлением с его последствиями и воспоминаниями об

*этом впечатлении со стороны процесса в сущности нет ни малейшей разницы»*¹.

Ленинская теория отражения рассматривает чувственные образы человека как отпечатки, снимки независимо существующей реальности. Именно это сближает психическое отражение с «родственными» ему формами отражения, свойственными также и материи, не обладающей ясно выраженной способностью ощущения. «Но это составляет лишь одну сторону характеристики психического отражения; другая сторона состоит в том, что психическое отражение в отличие от зеркального и других пассивных форм отражения является субъективным, а это значит, что оно является не пассивным, не мертвенным, а активным, что в его определение входит человеческая жизнь, практика и что оно характеризуется движением постоянного переливания субъективного в объективное»².

Указанная особенность психического отражения дает человеку возможность целенаправленно и активно воздействовать на свое физическое и психическое состояние, избирательно ориентируя отражательную функцию психики на определенные внешние или внутренние объекты. При этом весьма важно представлять, каким путем протекает сам процесс «переливания субъективного в объективное». Узловым моментом, психическим толчком, дающим начало адекватным внутренним процессам, а затем и видимым внешним проявлениям, является чувственный образ. Для этого воображаемый образ должен быть не бедным и мимолетным, а возможно более «живым» и устойчивым. Он должен являться «объектом» живого, пристального и более или менее длительного внимания, ибо лишь тогда он приобретает те же активные свойства, которыми обладает и соответствующий реальный объект, и, следовательно, вызывает объективные изменения в организме.

Используя эту эмпирически найденную закономерность, закаленный и привыкший к холоду тибетский йог, отключив внимание от реальных раздражителей и активировав в памяти чувственный образ ранее испытанного зноя, получает возможность произвольно расширить кровеносные сосуды, интенсифицировать обмен веществ, а следовательно, и максимально повысить теплопродукцию организма.

¹ Сеченов И. М. Избр. произв. М., 1952, т. 1, с. 92.

² Леонтьев А. Н. Психический образ и модель в свете лепинской теории отражения.— Вопросы психологии, 1970, № 2, с. 37.

Немецкий врач Х. Линдеман, в одиночестве переплывший в надувной лодке Атлантический океан за 72 дня, высказывается в этом отношении вполне определенно. Специальные упражнения, включающие представления об ощущении тепла в теле, пишет он, защитили меня от болезненных нарывов, неизбежных при длительной неподвижности и долгом воздействии морской воды¹.

Нередко эта закономерность используется человеком интуитивно в трудных обстоятельствах.

Примером необычайной действенности воображаемых образов могут служить особенности артистической биографии И. Н. Певцова. В детстве он был большим заикой, в школе даже не мог отвечать вслух уроки и писал свои ответы на доске. Когда он заявил близким, что хочет стать актером, его называли сумасшедшим и смеялись над тем, что заика хочет играть на сцене. Тем не менее он начал упорно тренироваться и путем внутреннего волевого напряжения, фантазии и воображения пытался привести себя в состояние, при котором речь была бы нормальной. «...Вспоминая свои недавние работы на сцене, благополучные и неблагополучные,— отмечал он впоследствии,— я пришел к заключению, что в тех случаях, когда творческое мое воображение было настолько сильно, что переселяло всего меня в какой-то другой образ, с другой судьбой, с другими чертами характера, с другой манерой говорить, или, если сказать иначе, когда благодаря творческому воображению я делался кем-то другим, говорил текст, идущий органически от этого другого, как слова ему принадлежащие,— я не замечал, что я тружусь, что я Певцов, кого-то изображающий как исполнитель... Сила воображения побеждала этот недостаток»². Именно высокоразвитое и организованное воображение, способное длительное время удерживать в центре внимания представляемый образ, помогло И. Н. Певцову не только преодолеть «невозможное», но и внести большой вклад в театральное искусство.

Художественные натуры вообще отличаются особой способностью внутренне сосредоточиваться на чувственных образах, проходящих перед их внутренним взором, и поэтому нередко их состояние определяется не окружающей реальной обстановкой, а ситуациями, связанными с воображаемыми образами, с которыми они бессоз-

¹ См.: *Линдеман Х.* Аутогенная тренировка. М., 1980, с. 20.

² Илларион Николаевич Певцов. Литературное наследие. Воспоминания о Певцове. М., 1978, с. 17.

нительно себя идентифицируют. Гёте горько плачет, когда представляет себе сцену свидания в «Ифигении», а о «Вертере» говорит, что писал подобно лунатику, в каком-то забытии и внутреннем жаре, не отличая поэтическое от действительного, и боялся перечитать свой роман, чтобы снова не впасть в то «патологическое» состояние, в каком он его писал. Бальзак плачет от волнения, когда работает над «Лилией в долине», а создавая «Отца Горюно», объят воспоминаниями и чувством ужаса, которые терзают его десять дней подряд. Флобер, описывая первый припадок Эммы Бовари, так переживает его сам, что вынужден открыть окно, чтобы успокоиться: голова у него как в тумане, он дрожит от возбуждения. Когда же он описывает сцену отравления своей героини, то ощущает во рту вкус мышьяка, чувствует, что отравился, и ему становится плохо.

В ходе исторического развития человечеством накоплен огромный эмпирический опыт использования действительной роли чувственных образов именно в целях активного управления состоянием психики. Как будет показано далее, и гипноз, и аутогенные тренировки, и все другие методы самопрограммирования личности в качестве основной составляющей содержат приемы «манипулирования» чувственными образами. Особенность человеческой психики именно в том и состоит, что она может отвлечься от реальной действительности и руководствоваться актуализированным образом (символом, идеей, убеждением). И можно с уверенностью утверждать, что сила психики в этот момент становится равной силе и величию захватившего ее образа.

Глава III СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА



Мы еще толком не знаем даже,
почему человек смеется,
лишь человек, и никто другой.

Паруйр Севак

Человеческая жизнь — непрерывная цепь состояний, постоянно сменяющих друг друга, в принципе повторяющихся, но никогда полностью не совпадающих одно с другим.

Для того чтобы дать характеристику состояний человека, воспользуемся упрощенной аналогией. Представим себе, что каждый час бытия человека отмечается на какой-то достаточно длинной нити панизированием бусинки определенной окраски с учетом следующих условий. Состояние бодрствования обозначается белым цветом, сон — черным, а переходные состояния — от бодрствования ко сну и наоборот — серым цветом различной интенсивности. Допустим далее, что настроения и переживания в зависимости от их силы придают бусинке различные оттенки красного цвета, волевое напряжение — желтого, интеллектуальное — синего, физическое здоровье — зеленого. Тогда каждая бусинка будет иметь весьма своеобразный цвет, который практически не повторяется в течение суток. А поскольку каждые сутки общее самочувствие и другие компоненты психических явлений у человека меняются, все 24 бусинки последующих суток также будут отличаться по своей окраске от предыдущих. Короче говоря, в течение всей жизни человека его состояния практически не повторяются.

С развитием психологической науки состояния человека все чаще оказываются в поле зрения исследователей. Да это и понятно: ведь именно в конкретных состояниях находит свое законченное проявление жизненная и трудовая активность людей. Психолог Н. Д. Левитов определяет психическое состояние как «целостную характеристику психической деятельности за определенный период времени». Другой советский психолог — В. Н. Мясищев считает, что психическое состояние — это «общий

функциональный уровень, на фоне которого разворачивается процесс». Имеются и другие определения этого вида психических явлений, предлагающие, например, различать состояния по преобладанию того или иного компонента психики (эмоциональные, волевые, размышления и т. п.).

В общем, все сводится, как в нашем примере, к «доминирующему цвету бусинки». Добавим к сказанному, что состояния человека чаще всего проявляются в виде реакции на текущую ситуацию и носят приспособительный характер. Главная их функция — всесторонне уравновешивать организм с постоянно изменяющейся внешней средой, приводить его возможности в соответствие с конкретными объективными условиями, организовать взаимодействие со средой. Иное дело, что по многим причинам степень соответствия состояний вызвавшим их условиям может быть нарушена и это приводит к снижению их приспособительной роли. Так бывает, например, когда монотонность работы вызывает дремотное состояние или, наоборот, предшествующее рабочее возбуждение нарушает ночной сон.

Практическая неповторимость состояний имеет, несомненно, и другое жизненно важное значение психологического плана. Уникальность каждого состояния создает субъективное впечатление разнообразия переживаемых коллизий и эмоциональных реакций и тем самым способствует лучшему их запоминанию, а следовательно, и воспоминанию в последующее время. Без этого условия прожитые периоды жизни оставляли бы впечатлительные монотонности и скуки, а приобретаемый жизненный опыт труднее актуализировался в памяти, поскольку был бы лишен неповторимых чувственных признаков.

Из всего разнообразия состояний мы рассмотрим только три: бодрствование, сон и гипноз.

Два первых состояния настолько привычны, что почти не привлекают к себе нашего повседневного внимания, впрочем, до тех пор, пока не оказываются по тем или иным причинам нарушенными. Бодрствование и сон являются теми естественными противоположными видами состояний, между которыми располагается множество других, в значительной мере связанных с ними. Следовательно, разобравшись в специфике бодрствования и сна, легче понять и особенности промежуточных состояний, дать описание которых здесь нет возможности. Во введении в «Индийскую философию» С. Радхакришнан отмечал,

что индийская мысль уделяет большое внимание именно состояниям бодрствования, а также сна со сновидениями и сна без сновидений, т. е. главным естественным состояниям, которые регулярно чередуются у человека в течение жизни¹.

Гипноз рассматривается в настоящей главе как необычное, вызванное искусственным путем состояние, в котором удивительным образом сочетаются свойства сна и бодрствования. Именно эта его особенность позволяет лучше и реальнее выяснить тонкости функционирования центральной нервной системы человека и показать, как в повседневной жизни под влиянием тех или иных условий могут возникать варианты гипноза. В подобных случаях гипнотические явления становятся предметом различного рода недоуменных вопросов, опасений, а иногда и причиной заболеваний.

Наряду с этим мы хотели бы развеять ту нездоровую атмосферу таинственности и пастороженности, которая все еще продолжает окружать гипноз. Важнейшее отличие этого состояния от естественного сна состоит прежде всего в том, что если механизмы сна запускаются в основном врожденной, генетической программой, то гипноз вызывается специальной искусственной программой, формируемой другим человеком или же путем самопрограммирования (так называемый самогипноз). В обоих этих вариантах гипноз является одним из самых древних психологических методов. Современные научные исследования продолжают выявлять многие аспекты человеческой деятельности, где он может принести неоценимую пользу. Тем самым подтверждается справедливость утверждения известного французского психотерапевта Л. Шертока, что и в наши дни гипноз не является «законченной» проблемой.

¹ См.: Радхакришнан С. Индийская философия. М., 1956, т. 1, с. 18.

...Каждый проходит по времени!
Каждый проходит.

Каждый.

И каждому — поочередно —
то солнечно,

то темно.

Р. Рождественский

БОДРСТВОВАНИЕ

Две трети жизни человек проводит в бодрствующем состоянии, которое обычно противопоставляется состоянию сна. При этом подразумевается, что собственно жизнь и находит свое законченное выражение именно в состоянии бодрствования. Приходится лишь удивляться, что, несмотря на первостепенное значение этого состояния для жизни каждого человека и общества в целом, психология бодрствования как психология уровней ясности сознания еще не создана, да и вообще взаимосвязь и взаимообусловленность процессов, составляющих это психическое явление, выяснены еще далеко не достаточно. Считается, что каждому человеку от рождения присуще «умение бодрствовать» и никакой проблемы здесь не существует. И только психоневрологи да, пожалуй, педагоги начинают догадываться, что во многих случаях человека следовало бы с детских лет учить полноценному бодрствованию, причем безотносительно к его характеру и темпераменту. Несомненно, в будущем, когда наука о человеке, в частности психология, достигнет более высокого уровня, эта задача будет решаться практически. Рассмотрим подробнее, какие же реальные предпосылки имеются для ее решения.

Бодрствующее состояние человека связано с осмысленной деятельностью. Вместе с тем уровень бодрствования, сопровождающего деятельность, может быть крайне различным: в одних случаях он близок к дремотному, в других — внутреннее напряжение напоминает экстаз. Следовательно, бодрствование кроме содержательной стороны включает в себя определенную количественную характеристику, которую можно назвать интенсивностью бытия. (Мы не касаемся здесь вопроса о ложной интенсивности бытия, которая проявляется при отравлении наркотиками и при некоторых психических заболеваниях.)

Именно эта сторона бодрствования привлекает основное внимание исследователей. Повседневная практика изобилует примерами, свидетельствующими о том, что продуктивность бытия зачастую определяется интенсивностью сопровождающих его психофизиологических реакций. Интересно, что в свое время на важность этой особенности функционирования психики указывал Михаил Зощенко. «Скажем, мало кому известно о том,— писал он,— что наш организм может работать на разные скорости (как любая машина), причем часто большая скорость отнюдь не является вредной, а напротив того, чрезвычайно полезной и даже благотворительной. Случайно или по целому ряду обстоятельств человек, расходующий незначительное количество энергии и живущий, так сказать, на медленном темпе, по большей части так и продолжает жить, совершенно не предполагая, что он может создать энергию значительно большую... Тут чрезвычайно интересно отметить, что не только отдельного человека, но и целый народ... можно перевести на другую скорость, хотя бы и весьма непривычную. Для этого необходимо прежде всего расстаться с прежними привычками и выработать новые, которые, утвердившись, создают новую, повышенную работу организма»¹.

Несмотря на то что бодрствование представляет собой состояние, вызванное комплексной, системной реакцией всего организма, его принято рассматривать с психологической и физиологической сторон. В психологическом плане интенсивность бодрствования нашла свое отражение в повседневной речи в таких выражениях, как умственная энергия, напряжение духа, внутреннее усилие и т. п. В современной литературе к понятию интенсивности бодрствования ближе всего подходит термин «психическое напряжение». Подразумевается, что он отражает и степень энергетической мобилизации физиологических систем для организации поведения в каждый текущий момент.

В физиологии это явление получило название активации. При этом имеется в виду быстрое нарастание активности центральной нервной системы, что, в свою очередь, вызывает соответствующую интенсификацию периферических процессов в организме. С помощью тонких нейрофизиологических экспериментов было установлено, что интенсивность бодрствования определяется измене-

¹ Зощенко М. М. Избр. произв. В 2 т., т. 2, с. 114, 116.

нием активности специфического нервного аппарата, расположенного в стволовых отделах мозга и получившего название ретикулярной формации. Характерно, что эти нервные структуры ответственны и за пробуждение спящего организма. Повышение тонуса ретикулярной формации приводит к нарастанию интенсивности бодрствования.

Низшей ступенью бодрствования следует считать про сонное состояние — нечто среднее между сном и бодрствованием, — имеющее, как установлено еще И. П. Павловым, свои особые фазы, которые представляют весьма большую значимость для жизнедеятельности организма. Подробно об этом речь будет идти позже. Здесь важно лишь отметить, что сами по себе эти состояния способны оказывать замечательный «разгрузочный», «умиротворяющий» и успокаивающий эффект и чаще всего испытываются во время отдыха на природе.

Таким образом, состояние бодрствования можно было бы представить в виде своеобразной шкалы, где исходной нижней точкой является реакция пробуждения, а далее каждому приросту процессов возбуждения в центральной нервной системе соответствует новый уровень повышения интенсивности бодрствования вплоть до высших степеней эмоционального всплеска — экстаза, блаженства и т. п.

Представление о постепенном нарастании интенсивности бодрствования не предполагает, однако, что при этом пропорционально возрастают и продуктивные возможности организма. На шкале уровней бодрствования имеется лишь какой-то определенный диапазон активности организма, соответствующий наибольшей продуктивности поведения (деятельности). Возбуждение, превышающее этот диапазон, приводит уже к снижению возможностей организма.

Экспериментально установлено, что интенсивность бодрствования в значительной степени отражается на процессах обучения и запоминания. Уровень бодрствования может оказывать непосредственное влияние на продуктивность деятельности. Впрочем, эта зависимость является более сложной. Так, утомленный человек может некоторое время выполнять заданную работу со свойственной ему производительностью. Вместе с тем, если провести в этот период тщательное физиологическое обследование работающего, можно установить, что у него повышен мышечный тонус, учащено дыхание и сердцебиение, активизирован ряд других функций. Следовательно, несмотря на сохранность уровня производительности,

«энергетическая стоимость» работы в данном случае оказывается завышенной. И лишь на следующем этапе, когда резервные возможности организма уже на исходе, начинает снижаться и эффективность работы.

Установлено, что саморегуляция психического тонуса может осуществляться тремя путями: посредством изменения общего поведения организма, при помощи эмоциональных или же соматических (телесных) реакций. В свою очередь, эти реакции по обратным нервным связям воздействуют на мозг и тем самым изменяют интенсивность его работы¹. Теория саморегуляции психического тонуса, необходимого для оптимальной деятельности человека в данных конкретных условиях, была выдвинута в свое время американским психофизиологом Г. Фрименом². Согласно этой теории, чрезвычайная психическая активность, возникающая в результате избытка нервной энергии, приводит к ее разрядке через речевые, двигательные и физиологические реакции внутренних органов. Наоборот, недостаток психической активности сопровождается включением механизмов мозга, вызывающих местное или общее напряжение скелетных мышц, которые при этом вырабатывают большее количество нервных импульсов, поступающих в головной мозг, что и повышает его уровень бодрствования.

Для характеристики психического тонуса человека в каждый текущий момент Г. Фримен рекомендовал учитывать следующие показатели: 1) показатель пробуждения (arousal index), отражающий количество энергии, мобилизованной в организме в ответ на воздействующий стимул; 2) показатель разряда (discharge index), соответствующий количеству энергии, истраченной организмом на ответную реакцию; 3) показатель восстановления (recovery quotient), представляющий собой соотношение двух предыдущих показателей и указывающий на скорость восстановления энергии в организме.

Конечно, это весьма приближенный подход к оценке уровня бодрствования. Он не учитывает других существенных моментов этого чрезвычайно сложного процесса, и прежде всего то обстоятельство, что мозг способен контролировать приток раздражителей и интенсивность двигательной деятельности, а тем самым и уровень собственной активности. Не учитывается и то, что наличие неко-

¹ См.: Крауклис А. А. Саморегуляция высшей нервной деятельности. Рига, 1964.

² Freeman G. H. The Energetics of Human Behaviour. N.Y., 1948.

торого оптимального уровня нервной активности является обязательным условием нормальной работы механизмов головного мозга. Недооценивается роль расслабления скелетных мышц и режима дыхания в регуляции уровня бодрствования, а кроме того, не принимается во внимание еще одно условие: у человека нервное равновесие поддерживается не только посредством биологической и психической активности; важнейшим фактором саморегуляции психического тонуса человека является его социальная деятельность во всех ее многообразных проявлениях.

Исследуя комплексный характер ответных реакций организма на различные воздействия, А. А. Крауклис установил, что любая ответная реакция включает в себя первичные и вторичные приспособительные эффекты. Первичные представляют собой непосредственный ответ на конкретное воздействие, вторичные же вызывают неспецифическую реакцию — изменение общего уровня бодрствования организма и являются основными механизмами, обеспечивающими условнорефлекторную саморегуляцию уровня общей активности бодрствующего организма¹. Выявлено несколько типов такого рода саморегуляции.

Первый из них осуществляется посредством усиления двигательной активности. «Отреагирование» такого типа встречается, например, в тех случаях, когда взволнованный человек буквально «не находит себе места», беспрестанно двигается, ходит, стремится «излить душу» в разговоре даже с посторонним человеком.

Второй тип саморегуляции реализуется с привлечением дополнительного притока в мозг нервной импульсации. Сюда можно отнести такие распространенные средства тонизирования, как физическая нагрузка, воздействие на органы чувств, рецепторы кожи (музыка, холодный душ, массаж и т. п.). Таким образом, если в первом случае саморегуляции имеет место отвод избыточной нервной энергии от мозга, то во втором специально продуцируется дополнительная нервная импульсация, необходимая для тонизирования мозга.

Наконец, третий тип саморегуляции характеризуется использованием условных (привычных) сигналов, сочтавшихся ранее с определенным уровнем бодрствования и потому вызывающих его привычным образом. Так, высокая продуктивность работы связывается с дружественной

¹ См.: Обмен веществ и питание. Рига, 1962, с. 85; Крауклис А. А. Саморегуляция высшей нервной деятельности, с. 281.

обстановкой в коллективе и т. п. Все три типа саморегуляции высшей нервной деятельности взаимосвязаны и взаимобусловлены, вызывают, поддерживают или ослабляют друг друга.

Установлено также, что высокий уровень бодрствования мозга обеспечивает большую полноту анализа и синтеза воспринимаемой информации, лучшее использование накопленного опыта, а значит, и формирует более точные ответные реакции. В этих условиях текущая деятельность организма наиболее полно соответствует не только наличной ситуации, но и ее вероятным изменениям в ближайшем будущем. Следовательно, если человек может мобилизовать свои волевые усилия при встрече с трудностями и преодолевает их, имеются основания говорить о высоком уровне саморегуляции его высшей нервной деятельности. Наоборот, неспособность справиться с трудностями свидетельствует о низком уровне саморегуляции психики. Таким образом, задача саморегуляции состоит в том, чтобы обеспечивать адекватность и экономичность поведенческих реакций, т. е. высокую приспособительную эффективность психической деятельности в целом.

Рассмотрим теперь подробнее каждый из трех перечисленных механизмов саморегуляции уровня бодрствования и особенности их проявления в поведенческих реакциях.

1. Саморегуляция посредством *«отреагирования»* использует соотношение между активностью задержанной, т. е. циркулирующей в мозгу, и активностью, выходящей из мозга. Если количество выходящей из мозга импульсации больше поступающей, напряжение психической деятельности уменьшается. Наоборот, если соотношение между задержанной импульсацией и импульсацией, выходящей из мозга, отклоняется в сторону задержки, напряжение уровня бодрствования возрастает. Это, в свою очередь, уменьшает приток внешней информации в центральную нервную систему и тем самым предотвращает перевозбуждение организма. Такая циклическая нервная активность представляет собой основное условие для осуществления всех важнейших функций мозга. Она объединяет деятельность мозга в пространстве и во времени, обеспечивает отсчет времени, образование кратковременной и оперативной памяти. Другими словами, циркулирующая, т. е. задержанная в мозгу, активность является основой непрерывности психической деятельности и деятельности организма в целом. Охранительный характер

двигательного «отреагирования» подтверждается тем обстоятельством, что человек в подавляющем большинстве случаев способен волевым усилием ослабить или подавить вторичные двигательные приспособительные реакции. Как известно, при сильном и внезапном воздействии в головном мозгу развивается настолько высокая активность, что она не может быть срочно уравновешена в собственных системах мозга, и потому большая ее часть переключается на внешние двигательные и речевые реакции. Для образования нервных «тормозов» в этих случаях просто не хватает времени. Если же такие «тормоза» уже выработаны заранее, тот же сильный и внезапный раздражитель может и не вызвать соответствующих двигательных реакций. Например, сильное болевое или резкое звуковое воздействие способно вызвать бурную двигательную реакцию человека. Предупреждение же о таком воздействии нередко полностью снимает внешнее проявление подобных реакций.

Довольно часто, воспринимая внезапные и сильные эмоциональные раздражители отрицательного характера, человек по тем или иным причинам должен затормаживать естественные двигательные и голосовые компоненты ответных реакций. В этих случаях избыток нервной активности головного мозга по механизму компенсаторного процесса направляется к внутренним системам организма и вызывает их сильное напряжение. Обычно такие реакции проявляются в повышении кровяного давления, выраженном сердцебиении, учащении дыхания и других изменениях. Кроме того, неотреагированные отрицательные воздействия нередко вызывают застойное психическое напряжение, что значительно отягощает положение. Человек, как правило, не может отделаться от мысли о пережитом; эмоциогенная ситуация вновь и вновь возникает перед его мысленным взором, усиливая психическое напряжение, рождая всевозможные варианты ответов на отрицательное воздействие. Возросшее психическое напряжение переключается на двигательную и речевую системы и системы внутренних органов, осложняя их работу. Все эти изменения, образуя «порочный круг», усиливают психическое возбуждение. Вот почему народная мудрость с древнейших времен рекомендовала «не помнить зла», не «застывать» на огорчениях и обидах. В противном случае срабатывает «принцип бумеранга».

2. Саморегуляция посредством *изменения притока нервной импульсации* носит несколько иной характер.

Если первый тип саморегуляции включается в действие для того, чтобы устранить функциональные сдвиги, уже сформировавшиеся в центральной нервной системе, то второй тип саморегуляции призван предотвращать возможное психическое перенапряжение.

В физиологии установлена исключительно важная роль скелетной мускулатуры как мощного источника нервной импульсации, поступающей в мозг и способной в широких пределах изменять его уровень бодрствования. В свою очередь, высшие отделы центральной нервной системы весьма тонко регулируют поток нервных импульсов, идущих к мозгу. При этом мышечное напряжение, «энергизируя» центральную нервную систему, способствует улучшению работы органов чувств. Избыточное мышечное напряжение формируется во всех случаях, когда, несмотря на усталость, человек вынужден выполнять тонко координированную работу. Есть категория людей с невысоким психическим тонусом, которые в беспокойной, шумной обстановке работают лучше, чем в спокойной. Предполагают, что в этих случаях легкий дискомфорт деятельности приводит к дополнительному мышечному напряжению, повышающему уровень бодрствования мозга, а следовательно, и продуктивность деятельности.

Естественно, что мышечное расслабление, лишая мозг стимулирующей импульсации, приводит к снижению уровня бодрствования. Как известно, наибольшее расслабление скелетных мышц происходит во сне, причем в этом случае степень мышечной расслабленности, как правило, коррелирует с глубиной сна. Именно поэтому у людей, не выработавших способности устранять остаточное мышечное напряжение, сформировавшееся в течение рабочего дня, обычно имеет место трудное засыпание или наблюдаются другие нарушения ночного сна.

Исследование особенностей состояния организма, связанного с полным расслаблением скелетных мышц, было проведено американским ученым Е. Джейкобсоном. Первоначально его целью являлось изучение возможностей диагностики человеческих эмоций по характеру распределения напряженных групп мышц. Со временем ему удалось установить, что при эмоциональных реакциях у здоровых и больных людей всегда выявляется напряжение скелетной мускулатуры с различной, строго определенной для каждой эмоции локализацией. Так, депрессивные состояния сопровождаются напряжением дыхательной мускулатуры, при эмоциях страха напрягаются мышцы

речедвигательного аппарата и затылочные мышцы. Естественно было сделать вывод, что психические процессы могут быть измерены, поскольку их объективные проявления связаны с различными степенями мышечного напряжения. В дальнейшем выяснилось, что у больных неврозами постоянно сохраняется повышенное напряжение скелетных мышц, а это приводит к перенапряжению нервных процессов и вызывает ощущения утомляемости и общей слабости. Обучая таких людей специальным приемам мышечного расслабления, Е. Джейкобсон убедился, что они могут служить действенным лечебным средством. Впоследствии они стали известны как «метод прогрессивной (последовательной) релаксации».

Для больных неврозами характерны, кроме того, навязчивые мысли, идеи, ассоциации. Они также вызывают повышенный мышечный тонус, который с течением времени в различных участках тела принимает застойный характер. Оказалось, что затормаживание чуждых мысленных ассоциаций и навязчивых мыслей облегчается, если человек сможет расслабить именно те мышцы, которые при соответствующих ассоциациях бывают непроизвольно напряжены. Общая же релаксация ослабляет или даже полностью устраняет свойственный невротикам негативный фон. Тем не менее этот способ лечения получил широкое распространение лишь после того как немецкий психотерапевт И. Г. Шульц создал комплексный метод саморегуляции состояний, названный аутогенной тренировкой и включавший в качестве важнейшего компонента общее мышечное расслабление.

Вторым звеном в системе саморегуляции психического напряжения посредством изменения притока нервной импульсации является режим дыхания. В работах советского физиолога А. И. Ройтбака¹ было показано, что первые импульсы из дыхательного центра распространяются по специальным нервным путям на кору мозга и весьма существенно влияют на ее тонус: вдох — повышает, а выдох — снижает его. Стало понятным, почему максимального физического усилия человеку удастся достичь именно в момент задержки дыхания на вдохе. Следовательно, тип дыхания, при котором вдох производится в замедленном темпе, а выдох — быстро и энергично, тонизирует первую систему и повышает уровень бодрствования. Тип

¹ См., например: *Ройтбак А. И.* Биоэлектрические явления в коре больших полушарий. Тбилиси, 1955.

дыхания, включающий короткий вдох, растянутый, замедленный выдох и небольшую задержку дыхания, вызывает общее снижение тонуса центральной нервной системы, снижение кровяного давления, урежение пульса. Установлено, что рациональное использование дыхательных упражнений, сочетаемых с общим расслаблением скелетных мышц и отвлечением от посторонних влияний окружающей обстановки, способствует уменьшению чрезмерного предстартового возбуждения у спортсменов, формирует оптимальную готовность к предстоящему выступлению на соревнованиях. После окончания выступлений соответствующие дыхательные упражнения уменьшают остаточное возбуждение, вызванное предшествующей спортивной нагрузкой.

Резюмировать все сказанное о принципах саморегуляции психического тонуса посредством целенаправленного изменения тонуса мышц и характера дыхания целесообразно практическими выводами из материалов работ А. А. Крауклиса. В ситуациях, требующих срочного повышения и поддержания психического тонуса, а также при необходимости срочного торможения ответных реакций на действующий или ожидаемый раздражитель необходимый эффект достигается путем произвольного напряжения мышц. Если же очень высокий мышечный, а следовательно, и психический, тонус формируется преждевременно и имеется достаточное время для организации внутренних тормозов, целесообразно воспользоваться приемами полного мышечного расслабления в сочетании с успокаивающим типом дыхания. Эти приемы эффективны в ожидании воздействия отрицательных эмоциональных факторов. Следует иметь в виду, что полноценного мышечного расслабления можно добиться только при достаточно высоком исходном тоне нервной системы. Лишь при этом условии сохраняется способность к хорошей концентрации внимания, необходимой для полного расслабления мышц и затормаживания отвлекающих мыслей и образов. Важна и еще одна деталь: наиболее полное мышечное расслабление наступает в период глубокого выдоха.

3. Саморегуляция психического тонуса посредством изменения внешних условий является, пожалуй, наиболее известным способом коррекции самочувствия и состояния. Она включает многочисленные формы воздействия человека на внешние условия, которые посредством обратных связей, в свою очередь, оказывают стимулирующий или же тормозной эффект на психическую деятель-

ность. Сюда относятся все виды церемониального поведения людей перед паступлением важных и ответственных событий. История обрядов со времен первобытного человека до наших дней дает огромное число примеров важности такого рода регуляции состояний.

Это же обстоятельство способствует живучести многих суеверий, подсознательно проявляющихся в психической устойчивости человека в трудных условиях деятельности. Не секрет, что и в наше время можно наблюдать проявления суеверий, пусть даже в форме безобидных традиций, но тем не менее весьма действенных. Известно, что традиционной «плохой приметой» у летчиков служит появление врача в белом халате на аэродроме, у моряков — женщины на корабле. А вот как относятся к «приметам» спортсмены. «Когда нас спрашивают, верим ли мы в приметы, — писал Борис Майоров, — мы искренне отвечаем: «Нет». И действительно, кто сказал, что мы верим в приметы? Просто иногда не хочется искушать судьбу. Помню, в 1963 году в Стокгольме Аркадий Иванович Чернышев увидел в метро монету на «орле». Он проехал две лишние остановки, чтобы поднять ее и чтобы никто не заметил этого. Он проносил ее до конца чемпионата в кармане. Мы тогда выиграли. А я в прошлом году нашел шиллинг в венском отеле и носил его весь чемпионат и даже привез этот шиллинг сюда, в Гренобль». Команда отправляется на игру. «Сажусь. В автобусе какая-то женщина. Заходит Аркадий Иванович. Я его спрашиваю: «А эта женщина с нами поедет?» — «Не волнуйся, попросим выйти», — отвечает он. Женщина в автобусе — это плохо»¹.

В настоящее время вопросы управления психическим тонусом человека посредством внешних раздражителей выходят из разряда чисто теоретических разработок и находят все более широкое практическое применение. На транспорте, в промышленности, в области управления энергетическими и технологическими системами проблема стимуляции психического тонуса и борьбы с утомлением, вызываемым монотонной деятельностью, решается все более настойчиво. Известный интерес представляют, например, исследования И. В. Муравова, показавшие стимулирующий эффект функциональной музыки на состояние и работоспособность оператора. Он проявляется в сокращении периода вработываемости, в повышении работоспособ-

¹ Юность, 1968, № 12, с. 100, 101.

ности и эффективности отдыха при выполнении монотонной работы. Во многих случаях функциональная музыка нейтрализует дискомфорт среды. Согласно данным Г. А. Березиной, после специальных музыкальных и цветомузыкальных воздействий производительность работы в ряде случаев увеличивалась на 30—50 %, а ошибки уменьшались на 21—23 %. По данным В. А. Браиловского, положительно влияет на стимуляцию уровня бодрствования и переменное освещение рабочего места оператора. Как показали опыты, особенно эффективно такое воздействие в периоды наибольшего падения работоспособности (между 3.30 и 7 часами утра).

Влияние цвета на психическое состояние человека было отмечено еще Гёте. Все цвета с этой точки зрения он подразделял на две группы: цвета бодрящие, оживляющие, возбуждающие — красно-желтые и цвета, порождающие беспокойство и мягко-печальное настроение, — сине-фиолетовые. Зеленый цвет занимает промежуточное положение и вызывает, по мнению Гёте, состояние спокойной умиротворенности. Красно-оранжево-желтые цвета производят на нас впечатление чего-то теплого; синие цвета, напротив, вызывают чувство холода. У художников различение «теплых» и «холодных» цветов стало общепринятым. В психиатрии хорошо известны факты улучшения настроения меланхоликов при помещении их в комнату с красным освещением и, наоборот, — успокоения людей в маниакальном состоянии в помещении, освещенном синим цветом.

Таким образом, методы саморегуляции психического тонуса посредством изменения внешних условий весьма действенны и разнообразны, хотя здесь еще и не создано общепринятой системы, которая бы использовала не только эмпирический опыт, но и строго научные данные.

И не иначе наш дух, когда
сном распростерты все члены,
Бодрствует, как потому, что его
в это время тревожат
Призраки те же, что ум, когда
бодрствуем мы, возбуждают.

Лукреций

СОН

Природа сна и сновидений во все времена занимала ум человека. Да и могло ли его не интересовать то во многом загадочное состояние, в котором каждый человек пребывает треть своей жизни и которое к тому же сопровождается странной психической деятельностью, проявляющейся отсутствием сознания и наличием сновидений. А сколько мифов и легенд связано со сном и сновидениями!

Первобытный человек был склонен воспринимать события, виденные им во сне, как реально существующие. Он далеко не всегда мог отличить яркий, эмоционально окрашенный эпизод, родившийся в воображении, от факта реальной действительности. Еще в сравнительно недавние времена у некоторых народностей пережитое во сне считалось реальностью. Так, у чироки, пишет французский этнограф и психолог Л. Леви-Брюль, существует обычай, согласно которому человек, видевший во сне, что он был укушен змеей, должен быть подвергнут тому же лечению, которое применяется при действительном укусе змеи: считается, что его укусил «дух-змея». Советский этнограф Л. Я. Штернберг приводит аналогичный пример. Один путешественник по Африке рассказал, что однажды к нему пришел туземец, живший за 100—150 километров, и заявил: «Ты должен заплатить мне пенью. Мне спилось, что ты убил моего раба». И несмотря на все уверения путешественника, что он никак не мог убить раба, хотя бы потому, что не был на том месте, пенью все-таки пришлось уплатить. Именно то обстоятельство, что первобытный человек видел себя во сне в самых различных местах, послужило ему поводом для заключения о существовании «души», которая во время сна покидает тело и свободно странствует в мире. Поэтому, например, папуасы Новой Гвинеи утверждают, что, если колдуну удастся схватить душу спя-

щего в момент сновидения, тот уже больше не проснется.

Представление о том, что во сне человека посещают духи умерших предков и руководят им в повседневной жизни, длительное время сохранялось у многих народов. Содержанию же сновидений придавалось важное значение, им руководствовались при выполнении обрядов, при проведении ритуальных праздников и церемоний, при решении важных общественных и хозяйственных вопросов. Во II веке до н. э. древнегреческий писатель Артемидор Эфесский составил обширное руководство под названием «Толкование сновидений», в котором изложил накопившийся к тому времени опыт толкования снов. Следует отметить, что уже в этом труде делаются различия между сновидениями, возникающими по физиологическим причинам, и сновидениями, имеющими значение для предсказания будущего. Кроме того, выделяются сновидения, соответствующие действительности, и сновидения аллегорические, а также типические сновидения, позволяющие определять душевное состояние человека, в связи с чем автор советует: «Узнай характер человека, прежде чем толковать его сны, чтобы не сделать ошибки».

Характерно, что символические толкования некоторых образов сновидений Фрейдом совпадают с толкованиями Артемидора. Небезынтересно привести и следующие факты, свидетельствующие о напористости последователей Артемидора уже в наше время. В 1923 году в Лейпциге был издан «Малый египетский сонник», в 1925 году — «Большой египетский сонник», в 1930 году — «Мусульманский снотолкователь и гадатель, полный сонник с объяснением всех снов, основанным на опыте всех народов и времен в 3960 истолкованиях Моисея Некромантуса, придворного сногадателя негуса Эфиопии». В 1934 году в Париже издается книга парижской гадалки мадам де Тёбе «Загадка сновидений», а также «Большой сонник» некоего Фебе.

Взгляды философов Древней Греции на сновидения отражали мифологические представления о наличии души у человека, животных и у каждой вещи и были связаны с одухотворением сил и явлений природы. Так, пифагорейцы населяли воздух душами — демонами и героями, посылающими сновидения людям и животным. Согласно Гераклиту, душа во сне неразумна и находится в состоянии забытья, так как выключена из связи с окружающим миром. Однако уже Демокрит высказал замечательную мысль о том, что сущность сновидений за-

ключается в продолжении автоматической работы мозга при отсутствии восприятия. Сократ верил в божественное происхождение сновидений и допускал, что сны могут предвещать будущее. Платон считал сновидения проявлением деятельности души.

Величайший мыслитель древности Аристотель посвятил проблеме сна трактаты «О сне» и «О вещих сновидениях». В первом трактате он попытался дать физиологическое объяснение сна, причем без всяких ссылок на вмешательство в этот процесс души и духов. Соп, по мнению Аристотеля, есть реакция организма на концентрацию, сгущение теплоты в глубине тела. Суждения Аристотеля о природе сновидений, излагаемые в другом трактате, отличаются наблюдательностью и глубиной. Он отрицает божественное происхождение сновидений и включает их в круг явлений природы. Образы сновидений, по его мнению,— это не что иное, как результат деятельности наших органов чувств. Ощущение, продолжающееся после удаления его источника, есть уже не восприятие, а представление. Следовательно, образы сновидений суть представления.

Снам у греков придавалось особое значение. Существование так называемых вещих снов не подлежало сомнению. Сны толковали в каждом доме, а в особо важных случаях обращались к специалистам — толкователям снов. Древнегреческий историк Плутарх рассказывает, что внук афинского полководца Аристида Анзимах, будучи очень бедным, сидел у храма бога Диониса и занимался разгадыванием снов по своей книге.

Заслуживают внимания взгляды на природу сна великого врача древности Гиппократ (ок. 460 — ок. 370 гг. до н. э.). В дошедшем до нас сочинении «О сновидениях», принадлежащем одному из его учеников, говорится, что наряду с божественными снами бывают сны, которые вызываются естественными процессами, протекающими в организме. Но предоставим слово самому автору. «Кто имеет правильное понятие о признаках, проявляющихся во сне,— пишет неизвестный ученик Гиппократа,— тот найдет, что они обладают большой силой для всякой вещи. Действительно, душа в то время, когда она обслуживает бодрствующее тело, разделяется между несколькими занятиями и не принадлежит самой себе, но отдает известную долю своей деятельности каждому занятию тела: слуху, зрению, осязанию, ходьбе, всем телесным занятиям; таким образом, рассудок не принад-

лежит себе. Когда же тело отдыхает, душа, движущаяся и пробегающая части тела, управляет своим собственным жилищем и совершает сама все телесные действия. Действительно, спящее тело не чувствует, а она — душа, — бодрствуя, познает, видит то, что видно, слышит то, что слышно, ходит, осязает, печалится, обдумывает, исполняя на небольшом пространстве, где она есть во время сна, все функции тела. Таким образом, кто умеет здраво судить об этом, знает большую часть мудрости»¹.

Интересно, что содержание сновидений, согласно идеям древнего автора, может являться основанием не только для выводов о состоянии своего здоровья, но и для непосредственных практических действий профилактического характера. Вот как об этом говорится в первоисточнике: «...сновидения, передающие дневные действия или мысли человека в следующую ночь и представляющие правильным образом то, что было сделано или обсуждалось в течение дня, благоприятны для человека, ибо они указывают на здоровье, поскольку душа пребывает в мыслях дня, не будучи тревожима никакой плеторой², никаким опустошением и ничем иным, приходящим извне. Когда же сновидения противоречат дневным поступкам и когда сверх того есть борьба или победа, это означает расстройство в теле...» Выступая против толкователей сновидений, которые советуют в этом случае «молиться богам», автор делает вывод: «Молиться — вещь, без сомнения, подходящая и прекрасная, но, призывая богов, *нужно и самому помогать себе*» (курсив мой. — Л. Г.)³.

Влияние сна на здоровье и диагностическая роль сновидений признавались и в тибетской медицине, сведения о которой содержатся в обширном труде «Жуд-Ши» («Четыре основы»). Согласно этому учению, сновидения могут быть следствием шести причин: «видят во сне то, что видели наяву, то, что слышали, то, что имели, то, что чувствовали, то, что надеялись сделать, или, наконец, бывают сны, которые предвещают серьезное расстройство питания, т. е. заболевание». По мере развития естествознания возникали различные теории, пытавшиеся научно объяснить механизмы сна. Так, одна из первых теорий объясняла причину наступления сна отравлением

¹ Гиппократ. Соч. М., 1944, т. 2, с. 495.

² Плетора — согласно учению Гиппократа, переполнение одного или нескольких органов жидкостью.

³ Гиппократ. Соч., т. 2, с. 496.

мозга особыми веществами — гипнотоксинами, накапливающимися в организме в период бодрствования. Другая теория связывала сон с перераспределением крови, а именно с изменением кровоснабжения мозга. Третья рассматривала сон как результат возбуждения особого «центра сна» в мозгу. Однако эти теории не давали всестороннего объяснения явлений, связанных со сном, не раскрывали причин чередования сна и бодрствования.

Согласно современным научным данным, сон представляет собой разлитое торможение коры больших полушарий, возникающее по мере расходования нервными клетками своего биоэнергетического потенциала в течение периода бодрствования и снижения их возбудимости. Распространение торможения на более глубокие отделы мозга — средний мозг, подкорковые образования — обуславливает углубление сна. При этом в состоянии торможения, частичного функционального покоя нервные клетки не только полностью восстанавливают свой биоэнергетический уровень, но и обмениваются информацией, необходимой для предстоящей деятельности. К моменту пробуждения, если сон был достаточно полноценным, они снова готовы к активной работе.

Сон — жизненно необходимая потребность организма, не менее важная, чем пища. Физиологи экспериментально доказали, что, например, собака может жить без пищи около месяца. Если же ее лишить сна, она погибает через 10—12 дней. Человек, попавший в исключительные условия, может голодать около двух месяцев, а без сна он не проживет больше двух недель.

Известны, однако, несколько исключений из этого правила, которые до сих пор представляют собой загадку для ученых. Медицинским чудом называли врачи всего мира 77-летнего шведа Олафа Эрикссона, который не спал более 46 лет. В 1919 году он перенес тяжелую форму гриппа. Возможно, что болезнь дала какие-то осложнения на мозг. С тех пор он не мог уснуть. Когда ему потребовалась какая-то хирургическая операция, врачам не удалось его усыпить даже с помощью наркоза, и операцию с трудом провели под местной анестезией. Аналогичный случай имел место в Лондоне. Англичанин Сидней Эдвард не смыкал глаз более 35 лет с июльской ночи 1941 года, когда во время воздушного налета погибла его невеста. Сидней был очевидцем трагедии, и психический шок навсегда лишил его сна. «Я не вижу разницы между днем и ночью, — говорил он. — Для меня

это лишь бесконечная цепь постоянно сменяющихся часов. Когда гаснут огни, для меня начинаются настоящие мучения. Я остаюсь совершенно один и чувствую себя таким же безутешным, как потерпевший кораблекрушение в открытом море».

С другой стороны, известно немало случаев длительного сна. Американка Патриция Магуира, например, спала беспробудным сном более 18 лет. В январе 1947 года, узнав о гибели жениха, она вдруг начала звать. Родители посоветовали ей лечь в постель. Патриция легла и с тех пор не просыпалась. Еще более таинственный случай произошел с норвежкой Августой Ланггард, которая не открывала глаз с 1919 по 1941 год. За это время ее лицо совершенно не изменилось. Когда же она проснулась, то начала стареть буквально на глазах. Через пять лет после своего пробуждения Августа умерла. 20 лет проспала жительница Днепропетровска Надежда Артемовна Лебедина. В 1953 году она почувствовала легкое недомогание. Накануне она ездила навестить мать, где, как выяснилось впоследствии, испытала нервное переживание, а в дороге простудилась. Через неделю она вдруг заснула, но сон продолжался и на второй день, и на третий... Все попытки вывести ее из забытья успеха не принесли. Больную поместили в клинику, кормить ее пришлось с помощью зонда. Некоторое улучшение наступило только через полтора года. Через четыре года ее мать уговорила врачей выписать Надежду Артемовну из клиники и увезла ее к себе в село. Медицинские специалисты регулярно осматривали больную. Только в 1973 году родственники стали замечать, что она проявляет признаки реакции, если рядом говорят о серьезно заболевшей к тому времени матери. Проснулась она в этом же году в день похорон матери. Психическое состояние Лебединой в дальнейшем было абсолютно нормальным. К ней вернулся дар речи, она прекрасно помнила все, что происходило с ней до начала летаргического сна. Ей было трудно лишь поверить в то, что она столько лет провела в состоянии сна, нелегко ей было признать и во взрослой девушке свою дочь. Но больше всего поразили ее телевидение и полеты в космос. Внешне она выглядела гораздо моложе своих лет, но двигаться почти не могла. Восемь месяцев пришлось ей провести в клинике для полного восстановления двигательной активности. В дальнейшем каких-либо особенностей в состоянии ее здоровья не отмечалось.

Детальное исследование явлений сна стало возможным

после того, как был изобретен электроэнцефалограф — прибор для записи биотоков мозга. Именно с помощью этого прибора было установлено, что биотоки мозга спящего человека отличаются медленной активностью: их частота колебаний — 1—3 в секунду, тогда как в состоянии бодрствования преобладают волны с частотой колебаний 8—13 в секунду. Вместе с тем даже при глубоком сне в коре головного мозга животных и человека остаются бодрствующие участки — так называемые «сторожевые пункты», физиологический смысл которых состоит в том, чтобы в необходимых случаях выводить организм из состояния сна. Так, спящий меняет во сне неудобную позу, раскрывается или укрывается при изменении температуры окружающего воздуха, просыпается при звоне будильника или других громких звуках.

При дальнейшем детальном исследовании оказалось, что по своим физиологическим проявлениям сон неоднороден и имеет две разновидности: медленный (спокойный) и быстрый (активный).

При медленном сне наступает уменьшение частоты дыхания и ритма сердцебиений, расслабление мышц и замедление движений глаз. По мере углубления медленного сна общее количество движений спящего становится минимальным. В это время его трудно разбудить.

При быстром сне физиологические функции, наоборот, активизируются: учащаются дыхание и ритм сердца, повышается двигательная активность спящего, движения глазных яблок становятся быстрыми (в связи с чем этот вид сна и получил название «быстрый»). Быстрые движения глаз свидетельствуют о том, что спящий в этот момент видит сновидения. И если его разбудить спустя 10—15 минут после окончания быстрых движений глаз, он расскажет об увиденном во сне. При пробуждении в период медленного сна человек, как правило, не помнит сновидений. Несмотря на относительно большую активацию физиологических функций в быстром сне, мышцы тела в этот период бывают расслабленными, и разбудить спящего бывает значительно труднее. Таким образом, быстрый сон, с одной стороны, является более глубоким по сравнению с медленным, а с другой стороны, судя по активности физиологических функций, — более поверхностным. Поэтому он и получил название парадоксального сна. Быстрый сон имеет важное значение для жизнедеятельности организма. Если человека искусственно лишить быстрого сна (будить в период появления быстрых движе-

пий глаз), то, несмотря на вполне достаточную общую продолжительность сна, через пять — семь дней у него наступают психические расстройства.

В чем же заключается жизненно важная функция быстрого сна и его неотъемлемого компонента — сновидений? Имеется уже достаточно научных данных, свидетельствующих о том, что сон — отнюдь не пассивное тормозное состояние, способствующее лишь восстановлению сил и энергии. Во сне осуществляется особым образом организованная мозговая деятельность. В настоящее время ее сущность представляется следующим образом.

В течение дня человек отбирает и запоминает жизненно необходимую ему информацию, призванную оказывать то или иное влияние на его последующую активность. Поскольку в состоянии бодрствования нервная система загружена в основном текущей деятельностью, информация, важная для будущего, фиксируется в долговременной памяти без переработки. Именно во сне происходит переработка этой информации. На ее основе в спящем организме осуществляется всесторонняя целенаправленная подготовка физиологических систем к той деятельности, которая предстоит в последующем периоде бодрствования. Таким образом, сон — это специфическое активное состояние мозга, способствующее полноценному использованию имеющегося опыта и приобретенной информации в интересах более совершенной адаптации организма в период бодрствования. Народная мудрость давно заметила эту особенность и выразила ее в виде пословицы «утро вечера мудренее». Сказанное позволяет понять, почему бессонница или же сон, вызванный фармакологическими веществами (снотворные и алкоголь), угнетающими компоненты быстрого сна, так резко снижают психическую и физическую готовность человека активно действовать после пробуждения.

Анализируя сон как одно из основных естественных состояний человека, нельзя не отметить, что условия современной жизни все в большей мере вызывают его нарушения. Несомненно, основной тому причиной являются процессы урбанизации и те неизбежные последствия технического прогресса, которые приводят к снижению физических и повышению эмоциональных нагрузок.

Западногерманский психолог А. Бирах отмечает, что число лиц, страдающих расстройствами сна, растет год от года. Около 20 миллионов человек в США и 7 миллионов жителей ФРГ жалуются на свой сон. Только за де-

сять лет потребление снотворных средств возросло более чем на 500%, хотя они приносят лишь видимость избавления от бессонницы. В 1973 году в ФРГ было продано такое количество таблеток снотворного, что, если их сложить в одну линию, ее можно было бы 269 раз обернуть вокруг экватора. Вес этих медикаментов, разрушавших печень и почки миллионов людей, составил 6500 тонн¹. В последние годы бессонница становится «социальным недугом» французов — к такому выводу пришла группа медицинских экспертов, исследовавших эту проблему. Из доклада, опубликованного в парижской печати, следует, что в настоящее время бессонницей во Франции страдают 9 миллионов человек. Из них 3 миллиона регулярно принимают снотворное. Ученые обращают внимание, что бессоннице подвержены не только взрослые, но и дети. В возрасте до шести лет каждый пятый малыш уже принимал снотворное.

Как показывает статистика, и у нас в стране среди горожан, приезжающих в санатории и дома отдыха, значительный процент тех, кто страдает различными расстройствами сна. Достоин сожаления тот факт, что в подавляющем большинстве случаев эти расстройства вызывают связаны с отсутствием необходимых психогигиенических знаний и навыков, с легкомысленным отношением к употреблению снотворных препаратов, которые нередко принимаются даже при незначительных эпизодических расстройствах сна или просто вследствие опасений, что по какой-то причине он может быть недостаточно глубоким. Неудивительно, что такого рода ревнители «душевного комфорта» за счет фармакологии со временем пополняют многочисленные ряды лиц, страдающих бессонницей.

Между тем причины расстройств сна не так уж многообразны. Чаще всего такими причинами оказываются нарушения режима сна, страх, что сон может не наступить в положенное время, а также затянувшееся психическое возбуждение, сопровождающееся неотступным наплывом разнообразных мыслей. Безусловный положительный эффект во всех этих случаях дают специальные психосоматические приемы. Еще Кант справедливо считал, что бороться с безудержным наплывом мыслей перед сном можно лишь одним чисто психологическим способом: «...как только человек ощущает в себе или осо-

¹ См.: *Бирах А.* Победа над бессонницей. М., 1979, с. 15, 35.

знает пробуждение какой-либо мысли, он должен сразу же отвести от нее внимание (будто он с закрытыми глазами перемещает ее на другую сторону); тогда посредством пресечения каждой появившейся мысли постепенно возникает хаос представлений, в результате чего исчезает ощущение своего физического внешнего положения и появляется совсем иное состояние, а именно непроизвольная игра воображения (которая у здорового человека и составляет *сон*)»¹.

Данный способ отвлечения внимания действительно дает хороший эффект. Имеются и другие психологические приемы сосредоточения или же рассредоточения внимания, способствующие быстрому развитию сна. Они подробно изложены в главе, посвященной саморегуляции состояний.

Необходимой составляющей нормального сна, имеющей самостоятельное значение, являются сновидения. Важно, чтобы человек не только спал глубоким сном, но и видел сновидения. Исходя из этого, психологи разрабатывают специальные методы программирования сновидений.

О том, что, воздействуя на органы чувств спящего человека, сознание которого заранее было настроено определенным образом, можно влиять на содержание его сновидений, знали еще древние греки. Пилигримы, приехавшие на поклонение к храму того или иного бога, верили, что надо проспать в храме одну ночь и тогда во сне явится бог, которому посвящен этот храм. Он может дать совет по сложному житейскому вопросу, помочь в трудном деле, излечить от болезни. После ритуального поста и принесения жертв паломники входили в храм и ложились спать на каменный пол, покрытый шкурами. Действительно, при этих условиях многим являлись во сне бог врачевания Асклепий или бог торговли и прибыли Гермес, богиня мудрости Афина или сам верховный бог Зевс. Соответствующая психологическая подготовка, а также запах благовоний, холод каменного пола и другие непривычные раздражители вызывали желаемое сновидение.

Американский психолог П. Гарфилд специально исследовала внешние и внутренние факторы, с помощью которых можно воздействовать на содержание сновидений. Она отмечает, что использование для этой цели внешних раздражителей — света, звука, температуры —

¹ Кант И. Трактаты и письма, с. 307.

требует постороннего вмешательства и потому связано с неудобствами. Интересные результаты в получении снов «на заказ» были достигнуты ею с помощью методов самовнушения. Она может программировать таким способом свои собственные сновидения и обучила этому искусству свыше 400 студентов Калифорнийского университета. П. Гарфилд считает, что широкое распространение ее методов влияния на сновидения помогло бы многим получать каждую ночь зарядку хорошего настроения и даже разрешать в известной степени проблемы, накопившиеся за день.

Многих людей интересует вопрос о том, какая продолжительность сна считается нормальной. Исследования показали, что продолжительность сна бывает различной в зависимости от типа высшей нервной деятельности человека и его возраста. Если возбудимому холерику достаточно 6—7 часов сна в сутки, то флегматикам необходим более продолжительный сон — 8, а иногда и 9 часов. Люди мыслительного и смешанного типов нуждаются в более продолжительном сне, чем «художники».

Широко распространено мнение, что с возрастом люди спят меньше, чем в молодости. Американский врач П. Тиллер провел в связи с этим наблюдения над 83 людьми в возрасте свыше 60 лет. Своих пациентов он разделил на две группы. В одну вошли люди с жалобами на ряд функциональных расстройств: утомляемость, нервозность, головокружение, отсутствие аппетита. Вторую группу составили практически здоровые. Оказалось, что люди из первой группы спали по 7 часов и меньше, тогда как продолжительность сна во второй группе была не менее 8 часов (не считая дневного сна). Тиллер решил увеличить продолжительность сна пациентам из первой группы на несколько часов в сутки. Сначала им было трудно привыкнуть к новому режиму, но вскоре их организм приспособился, и они стали спать дольше. Спустя короткое время признаки недомогания у них исчезли, и они почувствовали себя значительно лучше. На основании этого эксперимента Тиллер сделал вывод, что по мере старения человек должен увеличивать, а не сокращать продолжительность своего сна. Советский ученый Г. Цицишвили установил, что продолжительность сна долгожителей Кавказа составляет минимум 9 и максимум 16—17 часов, а в среднем они спят по 11—13 часов. Ученый считает, что продление времени сна в пожилом и старческом возрасте физиологически оправдано, так как адаптивные и про-

граммирующие процессы в этом периоде протекают значительно медленнее.

Освежающее действие сна оказывается более выраженным, если его продолжительность укладывается в полуторачасовые промежутки (1,5—3,0—6,0—7,5—9 часов и т. д.). Как уже указывалось, цикл ночного сна, содержащий фазы медленного и быстрого сна, длится примерно полтора часа. В конце каждого цикла наблюдается период повышенной активности организма. Пробуждение в этот момент облегчает вхождение в состояние бодрствования, так как сопровождается повышенным физическим тонусом и субъективным ощущением достаточности сна. По мнению английского ученого А. Мороу, важно не только «количество», т. е. продолжительность сна, но и его «качество», т. е. соответствующие гигиенические условия, строгое соблюдение определенного времени отхода ко сну и т. п.

Исследования последнего времени свидетельствуют о важной адаптационно-программирующей роли сна в жизни организма. Именно поэтому воздействия, полученные в некоторых фазах естественного сна, отличаются стойкостью и большим влиянием на программы поведения в последующем состоянии бодрствования.

...Смешно было бы думать, что гипнотизм вырос где-то сбоку, за дверьми храма науки, что это подкидыш, воспитанный невеждами. Можно только сказать, что невежды его достаточно поняли и захватили своими руками.

А. А. Токарский

ГИПНОЗ

«Нет повести печальнее на свете, чем повесть... о гипнозе и внушении» — такими словами часто начинал свои лекции известный советский гипнолог К. И. Платонов. И нет, пожалуй, другой такой области знания, которая претерпела бы за время своего существования такое большое количество драматических коллизий.

Психические явления, объединяемые в настоящее время термином «гипноз», известны с древнейших времен. Характерно, что во все времена гипнотические явления связывались с религиозно-мистическими и метафизическими воззрениями, служили доказательством раздельного существования духа и тела и господства первого над вторым. Загипнотизированный человек всегда вызывал замешательство и настороженность у присутствующих своим необычным видом и поведением. Зачастую он был нечувствителен к боли и другим сильным воздействиям, легко переносил большие физические нагрузки. Нередко люди, ранее страдавшие тем или иным недугом, после пребывания в гипнозе выздоравливали. Загадочное тяготеет к чудесному, а чудо — начало мистики. Не случайно гипнотические явления использовались религией как доказательство силы божественного духа и его власти над бранными телами верующих.

Началом научного подхода к исследованиям явлений гипноза принято считать работы английского хирурга Дж. Бреда и португальского аббата Фариа. Читатель, по всей вероятности, даже не подозревает, что ему с детства хорошо известна жизнь и судьба аббата Фариа, хотя его работы в области гипноза знает далеко не каждый психотерапевт. Личность аббата Фариа, страстного поборника свободы, незаурядного публициста, настолько ярка и своеобразна, что о ней следует рассказать несколько подробнее.

Итак, вспомним аббата Фариа, романтического узника замка Иф, о трагической судьбе которого повествует Дюма-отец в знаменитом романе «Граф Монте-Кристо». Этот человек показан здесь как высокообразованный политический мыслитель и гуманист, приговоренный к пожизненному заключению за свои революционные идеи. Вспомним, с каким упорством он в течение шести лет прорывал подкоп, как в простом матросе Эдмоне Дантесе с парусника «Фараон» нашел способного ученика, который с трогательной благодарностью внимал его урокам истории и географии, иностранных языков и таинственной науки о ядах. И мало кому известно, что аббат Фариа — реальное историческое лицо. Дюма лишь неправильно назвал его итальянским прелатом. Родина Фариа — Индия, точнее, Гоа. Именно эта часть южной территории Индии была первым клочком индийской земли, на которую вступили европейские колонизаторы. Четыре с половиной столетия властвовали здесь португальские захватчики. Лишь в 1962 году Гоа воссоединился с Индией. А сейчас в столице Гоа — Панаджи возле старинного дворца, построенного еще в XV веке, можно увидеть необычный памятник — бронзовую фигуру священника в сутане, с простертыми над больной женщиной руками. Это — памятник аббату Фариа.

Судьба его была необычна. Фариа родился в семье ремесленника в 1756 году в Велья-Гоа, где окончил монастырскую школу. Талантливый оратор, поборник идей свободы и независимости своего народа, молодой священник возглавил антиколонизальный заговор против португальских завоевателей, но был выдан властям и как особо опасный преступник в цепях отправлен в Лиссабон. Спустя три года ему удалось бежать из тюрьмы, и он очутился во Франции, где прославился своими яркими речами и незаурядным мастерством лечения методами гипноза. В Париже Фариа опубликовал книгу о гипнозе, которая имела огромный успех. Здесь же он принял участие в антиправительственном заговоре, был арестован и брошен в одиночную камеру парижской королевской тюрьмы — Бастилии. В 1784 году Фариа совершил дерзкий побег из крепости и вновь вернулся к политической деятельности. Уже будучи тяжелобольным, он принял активное участие в подготовке французской буржуазной революции и штурме ненавистной народу Бастилии 14 июля 1789 года. Умер Фариа в заточении в 1819 году. Так сложилась судьба этого легендарного

человека, большого гуманиста и общественного деятеля, оставившего заметный след в европейской культуре и науке.

Аббат Фариа, изучавший гипноз в Индии, утверждал, что он не связан ни с какими сверхъестественными силами и его причина кроется в психике человека. Сам термин «гипноз» (от греческого «гипнос» — сон) был введен в употребление Бредом, считавшим, что гипнотическое состояние сходно с естественным сном и может быть вызвано различными физическими и словесными воздействиями.

Однако многовековая связь гипноза с религией и мистикой не могла быть преодолена в сознании людей в короткий срок. Настороженное и даже отрицательное отношение к гипнозу поддерживалось и высказываниями некоторых исследователей, утверждавших, что гипнотическое состояние является, по существу, патологическим и может быть достигнуто лишь у людей, страдающих неврозами. Этой сомнительной репутацией гипноз обязан прежде всего парижской школе гипнологов, возглавлявшейся Ж. М. Шарко (1825—1893). Резко отрицательным отношением к гипнозу характеризовались и взгляды некоторых крупных специалистов в области медицины. Так, немецкий физиолог Э. Дюбуа-Реймон считал внушенное гипнотическое состояние близким к помешательству, а другой немецкий ученый — Г. Гельмгольц рассматривал его как «фокус», не имеющий никакого отношения к медицине.

Однако всестороннее и тщательное изучение гипнотических явлений зарубежными, русскими и советскими учеными не только доказало полную их безвредность для организма человека, но и вскрыло многочисленные положительные стороны гипнотических воздействий, помогающих мобилизовать физические и психические резервы организма.

Несомненная заслуга освобождения гипнотических явлений от мистико-идеалистических толкований на первом этапе развития гипноза принадлежит отечественным ученым В. Я. Данилевскому и А. А. Токарскому. Именно Токарским были сказаны полные горечи слова о том, что широкому распространению гипноза в качестве мощного психотерапевтического средства долгое время мешали различные лженаучные теории о патологической природе гипноза. Выступая на IV съезде русских врачей в Москве в 1891 году с докладом «Терапевтическое применение

ние гипнотизма», он утверждал, что внушение открыло могучее влияние психических воздействий, которое может быть «поставлено наряду с воздействием факторов физических».

Отцом русской гипнологии по праву считается выдающийся русский психоневролог В. М. Бехтерев (1857—1927), посвятивший изучению гипноза многие годы жизни. Его перу принадлежит ряд фундаментальных работ, положивших начало систематическому научно-экспериментальному изучению механизмов гипноза и использованию его как метода моделирования состояний человека для исследования различных психофизиологических реакций. Однако только учение И. П. Павлова о внушении и гипнозе окончательно лишило гипнотические явления той нездоровой таинственности, с которой они ассоциировались во все времена.

Учение И. П. Павлова о гипнозе и внушении вскрыло материалистическую сущность гипнотических явлений, связав их с процессами условного внутреннего торможения в центральной нервной системе. Многочисленные опыты и наблюдения И. П. Павлова и его сотрудников явились убедительным свидетельством тождества процессов внутреннего торможения, сна и гипноза: «...внутреннее торможение и сон — одно и то же, один и тот же процесс»; «...сон есть торможение, распространявшееся на большие районы полушарий, на все полушария и даже ниже — на средний мозг»¹; в случае же охвата торможением только части коры больших полушарий вы будете иметь частичный сон — состояние, обычно именуемое гипнозом. И. П. Павлов отмечал, что «гипноз — это есть, конечно, тот же сон. По сущности своей он от сна не отличается, а отличается только по частным особенностям, тем, например, что это есть очень медленно наступающий сон, т. е. сон, который ограничивается сперва очень маленьким, узким районом, а потом, все расширяясь и расширяясь, доходит до того, наконец, что с больших полушарий доходит до подкорки, оставляя нетронутыми лишь центры дыхания, сердцебиения и т. д., хотя и их в известной мере ослабляет»².

Значительный этап в развитии гипнологии связан с именем К. И. Платонова (1877—1969). Непосредственный ученик В. М. Бехтерева и, как он сам говорил, «духовный

¹ Павлов И. П. Полн. собр. соч. М.—Л., 1951, т. 3, кн. 1, с. 381, 382.

² Там же, т. 3, кн. 2, с. 413—414.

ученик» И. П. Павлова, он творчески применил теоретические разработки своих учителей в области гипнологии и создал основы учения об экспериментальном гипнозе. Фундаментальные исследования К. И. Платонова были обобщены им в монографии «Слово как физиологический и лечебный фактор», выдержавшей три издания (1930, 1957, 1962 гг.) и переведенной на многие иностранные языки.

Исходя из строго материалистических воззрений И. П. Павлова на сущность и психофизиологические механизмы гипноза, К. И. Платонов и его ученики провели большую работу по изучению механизмов гипноза и внушения. В частности, была показана возможность посредством слова, т. е. путем воздействия на вторую сигнальную систему, изменять деятельность внутренних органов и различных систем организма.

К настоящему времени в нашей стране существует несколько школ, успешно продолжающих исследования в области гипнологии. Они представлены именами таких ученых, как В. Н. Мясищев (Ленинград), М. П. Кутанин (Саратов), И. З. Вельвовский (Харьков), В. Е. Рожнов и М. С. Лебединский (Москва).

Развитие гипноза всегда было связано с исследованием его эффективности как одного из важных психотерапевтических средств. В основном эти исследования проводились врачами различных специальностей. В меньшей степени гипнозом занимались психологи. Как правило, психологические исследования гипнотических явлений оказывались «побочным продуктом» многочисленных и разнообразных физиологических экспериментов. Далее мы рассмотрим те из них, которые имеют близкое отношение к предмету нашего исследования. В последние годы изучение гипноза ведется и в целях решения чисто психологических задач в тех случаях, когда он применяется в качестве методического приема для целенаправленного вмешательства в субъективный мир личности. Изучаются его активирующее воздействие, возможности мобилизации с его помощью внутренних резервов человека (при обучении, подготовке к чрезмерным физическим и психическим нагрузкам), использования его как действенного психогигиенического средства (аутогенные тренировки) и т. п. Положительному отношению к гипнозу способствуют и разрабатываемые в настоящее время новые теории сна, о которых говорилось ранее.

Рассматривая психофизиологические механизмы гипноза, мы различаем две стороны этого вопроса. Первая —

это механизм развития гипнотического торможения как такового. Вторая — это условия и предпосылки действительности словесных внушений в гипнозе, т. е. механизм реализации словесных внушений.

Прежде чем говорить о первой стороне теории гипноза, следует подчеркнуть, что психофизиологические механизмы гипнотических явлений включают те естественно сложившиеся функциональные системы, которые связаны с процессом нормальной повседневной жизнедеятельности человека. Это означает, что психические явления, составляющие сущность гипноза, основываются не на каких-то чрезвычайных, специфических и необычных для организма воздействиях и условиях, а на привычных, естественных и потому совершенно безвредных для здоровья. Механизмы гипноза хорошо прослеживаются и в филогенетическом, эволюционном плане. Именно в этом плане лучше всего просматривается их приспособительная роль, их физиологическая целесообразность для организма.

Рассмотрим основные условия, необходимые для формирования гипнотического состояния, и первые механизмы, участвующие в этом процессе.

1) Деактивирующее действие монотонных раздражителей. Монотонность воздействий, свидетельствующая об однообразии, неизменности обстановки, даже у животных приводит к угасанию реакции настораживания и исследовательских рефлексов. Физиологически действие монотонных раздражителей вызывает утомление соответствующих органов чувств и развитие процессов торможения в связанных с ними зонах коры головного мозга, которое затем распространяется на остальные ее участки. Эта закономерность широко используется в приемах гипнотизирования: фиксация взгляда, монотонность речи гипнотизирующего, пассы, ритмичные тепловые воздействия и другие слабые повторяющиеся раздражения приводят к снижению уровня бодрствования, а затем и к развитию разлитого торможения.

2) Релаксация, расслабление мышц. Филогенетически мышечное расслабление призвано готовить нервную систему к отдыху, к переходному состоянию от бодрствования ко сну, от состояния активности к пассивному покою. Гипнология всегда использовала это чрезвычайно сильное психосоматическое воздействие. Детально исследовал влияние психических состояний на тонус скелетных мышц (и наоборот) американский ученый Е. Джейкобсон. В последующих исследованиях сделанные им вы-

воды о связи между эмоциями и мышечным тонусом были подтверждены и стали одной из важных основ аутогенных тренировок. Нами было замечено, что лица, плохо входящие в гипнотическое состояние или же совершенно не гипнабельные, не могут полностью расслаблять мышцы. Не исключено, что их плохая гипнабельность обусловлена именно этой причиной.

3) Восприятие звуковых сигналов во сне. Это филогенетически сложившаяся «стартовая» роль бодрствующих пунктов коры головного мозга во время сна. Формирование раппорта, т. е. своеобразного контакта, в гипнозе основывается именно на этих естественно сложившихся механизмах высшей нервной деятельности и отличается от образования «сторожевого пункта» в естественном сне лишь соответствующими условиями, особенностями психологической установки и мотивации гипнотизируемого.

Согласно учению И. П. Павлова, сонное торможение может быть неполным, частичным как по степени распространения в коре головного мозга, так и по глубине, по уровню проникновения в нижележащие его отделы. Об этом свидетельствуют многочисленные примеры, взятые из повседневной жизни человека. Так, глубоко утомленная спящая мать немедленно просыпается от малейшего звука, издаваемого ребенком, но не реагирует на все остальные. Городской житель ежедневно просыпается от сравнительно слабого звука будильника, но, как правило, игнорирует звуковую «нагрузку», создаваемую автомобильным движением, и т. п.

Методика гипнотизирования полностью использует эту особенность высшей нервной деятельности человека. Управление частичным сном (торможением) и появляющаяся при определенных условиях возможность словесного общения со спящим человеком также основаны на нормальных функциях естественного сна.

4) Филогенетически закрепившаяся охранительная роль внушаемости. В этой роли внушаемость чаще всего выступает в тех случаях, когда нервная система человека оказывается ослабленной какими-либо чрезвычайными воздействиями: болезнью, глубоким горем, страхом перед угрозой опасности, трудностью выбора в сложной ситуации, сильным физическим утомлением и т. п. Эти состояния, снижая уровень бодрствования, часто приводят к развитию так называемой парадоксальной фазы («фазы внушения», по И. П. Павлову), в которой сильные раздражения реального мира воспринимаются хуже, чем

слабые словесные воздействия. Характерно, что в большинстве случаев невольным «гипнотизером» оказывается другой человек, к которому обращаются за сочувствием, советом, помощью и который, безусловно, не подозревает о той роли, которую он играет в данный момент. Так или иначе, но во всех перечисленных состояниях внушающее действие слов бывает очень сильным. Только поэтому человек, охваченный горем, всегда шел к другому человеку, и тот считал своим долгом помочь ему советом, словами утешения и сочувствия.

Поскольку мы затронули роль слова в формировании психических состояний человека, следует напомнить о психофизиологической сущности речи как специфического раздражителя для человека. Подлинно научное представление о психофизиологических механизмах воздействия словесного внушения на протекающие в организме процессы было получено лишь в результате работ И. П. Павлова о высшей нервной деятельности. Именно благодаря этому удалось объяснить, каким образом слово одного человека может оказать влияние на процессы высшей нервной деятельности другого человека, каков механизм внушения, самовнушения, внушаемости и какова роль этих явлений в жизни человека, в происхождении некоторых заболеваний и их лечении.

И. П. Павлов показал, что вторая сигнальная система (слово, речь во всех ее формах), присущая только человеку, отражает его социальную и трудовую сущность и является многообъемлющим условным раздражителем, основой сложной системы «межлюдской сигнализации». Речевые условные реакции образуются у человека на материальной основе первой сигнальной системы, воспринимающей непосредственные физические воздействия (свет, звук, запах и т. д.).

Деятельность второй сигнальной системы подчиняется тем же физиологическим законам, что и деятельность первой. Это положение И. П. Павлова является отправным для выяснения механизма воздействия словом на вторую сигнальную систему, а через нее — на первую и на подкорку. А поскольку высшая нервная деятельность человека социально обусловлена, в совместной работе его сигнальных систем отражаются и воздействия социальной среды. Именно поэтому исторически сформировавшаяся речевая система может вызывать в организме человека самые разнообразные реакции, которые могут быть объективно зарегистрированы. В исследовании

К. И. Платонова — монографии «Слово как физиологический и лечебный фактор» заложены методические основы и главные направления в изучении этого сложного вопроса. Думается, что настало время продолжить и углубить с учетом новейших данных нейрофизиологии и смежных областей других наук разработку весьма актуальных вопросов психофизиологической роли слова в жизни современного человека и общества в целом. Нет сомнения в том, что эти вопросы в ближайшем будущем найдут своих исследователей.

Внушение выступает в роли организующего и охранительного фактора также и при отсутствии опыта поведения в сложной или незнакомой обстановке. В этом случае поведение человека становится подражательным, вследствие чего повышается степень внушаемости: человек нередко вынужден воспринимать рекомендации другого без критической оценки, полностью полагаясь на его опыт. Сами по себе волевые качества «ведомого» могут быть достаточно высокими, но они не включаются в систему отношений с «лидером», а направляются лишь на выполнение подсказываемых им действий. На наш взгляд, в подавляющем большинстве случаев гипнотизирование основывается на использовании именно этих психофизиологических механизмов.

Признание лидерства врача в вопросах гипнологии при положительном отношении к процессу гипнотизирования (что, в свою очередь, может быть связано с различной мотивацией) приводит к временному, ситуационно обусловленному снижению сознательных волевых процессов гипнотизируемого. Точнее сказать, волевые процессы временно не привлекаются «для участия в этой игре». Слово «временно» здесь очень важно. В качестве испытуемых мы нередко погружали в глубокий гипноз лиц с заведомо высокими волевыми качествами. Для этого нужно было лишь выработать у них откровенно положительное отношение к процессу гипнотизирования, полное понимание важности и необходимости этой процедуры для выполнения конкретной задачи. Разумеется, никаких отрицательных влияний на их профессиональную деятельность или волевые качества в дальнейшем не отмечалось. Наоборот, коррекция состояния и самочувствия в гипнозе на последующий постгипнотический период улучшала их работоспособность, тонизировала физически, повышала уровень выносливости. Мы останавливаемся на этих вопросах лишь потому, что еще и сегодня, причем не только из уст мало-

образованных людей, но даже из работ отдельных ученых, можно «узнать», что человек, «поддающийся» гипнозу, является слабовольным субъектом.

Обобщая все сказанное, следует подчеркнуть, что пусковым психофизиологическим механизмом гипноза чаще всего является филогенетически обусловленный рефлекс «следования за лидером». Активация этого рефлекса вызывает непроизвольное снижение как сознательного контроля наличной ситуации, так и психической напряженности в целом.

Условиями, благоприятствующими развитию гипноза, следует считать деактивирующее действие монотонных раздражителей или общее снижение притока внешних раздражителей, а также мышечную релаксацию, резко снижающую тонус центральной нервной системы. В некоторых случаях эти условия могут играть роль и основных гипногенных факторов.

Наконец, возможность управления состоянием человека во всех стадиях гипноза основывается на свойстве центральной нервной системы создавать и широко использовать в различных состояниях и ситуациях «сторожевые пункты», способные воспринимать лишь определенный вид информации. Избирательность восприятия, безусловно, определяется психической установкой, формирующейся в той или иной ситуации.

Мы рассмотрели основные механизмы, участвующие в формировании гипнотического состояния как частичного торможения коры головного мозга. Здесь вступают в действие и другие психофизиологические механизмы, обусловленные общей спецификой тормозных состояний центральной нервной системы человека, в том числе и естественного сна.

В условиях сниженного притока внешних раздражителей и развивающегося при этом сниженного тонуса коры головного мозга чрезвычайно ярко проявляются репродуктивные особенности центральной нервной системы. «Мечтать образами, как известно, всего лучше в темноте и совершенной тишине,— писал И. М. Сеченов.— В шумной, ярко освещенной комнате мечтать образами может разве только помешанный, да человек, страдающий зрительными галлюцинациями, болезнью нервных аппаратов»¹. Если в обычной обстановке яркость вспоминаемых образов и представлений подавляется многочисленными

¹ Сеченов И. М. Избр. произв., т. 1, с. 126.

реальными раздражителями, то в условиях сниженного притока внешних раздражителей поток ассоциативных представлений вызывает необычно яркие образы, в определенной степени компенсирующие ограниченность внешних воздействий. О. Н. Кузнецов и В. И. Лебедев описывают многочисленные примеры повышения уровня активности репродуктивных процессов у испытуемых во время сурдокамерных испытаний. Вспоминаемые образы при этом проецируются в зрительное поле и как бы подменяют собой реальный объект. Характерно, что чаще всего максимум активности репродуктивных процессов проявляется в переходные (гипноидные, по И. П. Павлову) фазы общего сонного торможения¹.

Следовательно, гипноз как частичное торможение коры головного мозга является таким состоянием, когда действительность и яркость активированных посредством целенаправленного внушения образов, представлений бывает выше реальных воздействий. Ограничение притока внешних раздражителей и частичное торможение коры головного мозга представляют собой именно то сочетание условий, при котором репродуктивные свойства центральной нервной системы раскрываются в максимальной степени.

Важной специфической особенностью сонного торможения (полного — естественного сна или частичного — гипноза) является его адаптационная функция. Она состоит в том, что во сне, когда активность систем организма резко снижена, мозг получает возможность «подстраивать» деятельность своих структур в соответствии с информацией, полученной в период предшествующего бодрствования. Эта «подстройка» способствует оптимальному использованию ранее приобретенной информации в последующий период бодрствования. Есть основания полагать, что тормозные (гипноидные) фазы, предшествующие полному сну, призваны фиксировать в сигнальных системах соответствующие символы целей, задач, мотивов, которые становятся задающими механизмами для адаптационной подстройки функциональных систем организма. Гипнология всегда использовала эту важную психофизиологическую закономерность для целенаправленного воздействия на психическое и физическое состояние человека.

Механизмы этого явления были глубоко вскрыты

¹ См.: Кузнецов О. Н., Лебедев В. И. Психология и психопатология одиночества. М., 1972.

И. П. Павловым, который писал: «Среди гипнотических явлений у человека привлекает к себе — и законно — особенное внимание так называемое *внушение*. Как понимать его физиологически?.. Внушение есть наиболее упрощенный типичнейший условный рефлекс человека. Слово того, кто начинает гипнотизировать данного субъекта, при известной степени развивающегося в коре полушарий торможения, концентрируя по общему закону раздражение в определенном узком районе, вызывает вместе с тем естественно глубокое внешнее торможение... во всей остальной массе полушарий и тем самым исключает какое-либо конкурирующее воздействие всех других наличных и старых следов раздражений. Отсюда большая, почти неодолимая сила внушения как раздражителя во время гипноза и даже после него... Многообъемлемость слова делает понятным то, что внушением можно вызывать в гипнотизируемом человеке так много разнообразных действий, направленных как на внешний, так и внутренний мир человека»¹.

Таким образом, мы проанализировали основные психофизиологические механизмы, вызывающие развитие гипнотических состояний и формирование тех на первый взгляд необычных феноменов, которые могут проявляться в этом состоянии. Мы хотели также показать, что все «необычные» явления, присущие гипнозу, являются следствием особым образом сочетанного функционирования «обычных» психофизиологических механизмов.

Гипнология — один из разделов физиологии высшей нервной деятельности человека. Как и все биологические и медицинские дисциплины, она преследует одну цель — укрепление и восстановление здоровья и трудоспособности человека. Конкретные пути достижения этой цели разнообразны. Они могут предусматривать повышение физической и психической устойчивости человека к необычным и сильным раздражителям, расширение адаптационных возможностей организма, создание новых методов психокорректирующих воздействий и т. п. Решая эти многочисленные практические задачи путем разработки лечебных и психопрофилактических мероприятий, гипнология опирается на теоретические основы учения И. П. Павлова о высшей нервной деятельности человека, а также на исследования ряда ученых в области экспериментального гипноза. В настоящее время на фоне замет-

¹ Павлов И. П. Полн. собр. соч. М.—Л., 1951, т. 4, с. 428—429.

ного развития психотерапии все более отчетливо проявляется некоторое отставание теоретических разработок в области гипноза, которые могут быть в достаточной степени активизированы лишь посредством развертывания соответствующих экспериментальных работ.

Признавая, что гипнология, как и любая другая наука, имеет свою теорию и практику, рассмотрим основные тенденции ее развития. При этом мы не будем уходить далеко в сторону от строго научных фактов, имеющих на сегодняшний день, а также от некоторых теоретических «заделов» и тех вопросов, которые «проятся» в повестку дня экспериментальных исследований. Рассмотрим наряду с этим и практические, прикладные аспекты гипноза, для которых имеют то или иное значение результаты уже полученных экспериментов.

Первый и основной аспект приложения новых научных данных в области гипнологии — это, безусловно, медицина с ее многочисленными специализированными направлениями. «В развитии гипноза, в частности гипно-суггестивной терапии... наблюдались периоды увлечения и последующего разочарования. Однако следует отметить исключительную «живучесть» этого метода, о чем свидетельствует неослабевающий интерес, который проявляют к нему врачи и больные. Вряд ли можно назвать еще один метод лечения, который выдержал бы такое длительное испытание временем. Все это свидетельствует о том, что в данном лечебном методе заключено рациональное зерно, которое нужно возвращать путем дальнейшего изучения этого вопроса»¹.

Достижения в области экспериментальной гипнологии аккумулируются прежде всего практикой психотерапии и психопрофилактики во всех их модификациях. Пожалуй, наиболее характерной чертой развития гипно-суггестивных методов терапии и профилактики на сегодняшний день является поиск более широких возможностей их применения. С этой целью апробируются и внедряются в психотерапевтическую практику комплексные методы, включающие гипноз в сочетании с другими видами воздействий.

В настоящее время элементы гипноза все чаще включаются в приемы аутогенных тренировок. К таким методам психотерапии относятся «активный гипноз», призванный повысить собственную активность людей в процессе

¹ Желтаков М. М., Скрипкин Ю. К., Сомов Б. А. Электросон и гипноз в дерматологии. М., 1963, с. 281.

их гипнотизации; «аблативный гипноз», или гипноз в отсутствие гипнолога; «ступенчатый гипноз», являющийся комплексным психотерапевтическим приемом, который включает элементы рационального воздействия (убеждения), гипнотическое внушение и состоит из нескольких этапов.

Весьма перспективными, с нашей точки зрения, следует считать работы по созданию специальных технических систем для вызывания гипнотического состояния. В таких системах на основе электронно-вычислительных устройств используются автоматические генераторы гипногенных раздражителей: света, звука, словесных воздействий. Последние включают слова внушения, записанные на бесконечную магнитную ленту в виде кольца. Раздражители включаются автоматически в соответствии с заранее разработанной программой. При этом учитываются особенности поведенческих реакций и параметры физиологических показателей. Соответствующее контролирующее устройство (логическая саморегулирующаяся система) управляет повторным включением тех или иных воздействий. После осуществления соответствующего внушения при заданной глубине гипноза пациент выводится из гипнотического состояния.

В основе данного метода лежит теоретическое представление о фазах гипнотического сна как о многостадийных состояниях условнорефлекторного торможения. Описанная система позволяет осуществлять быстрое погружение человека в гипнотическое состояние заданной глубины при оптимальных показателях его физиологических функций.

В настоящее время гипноз, методы внушения и самовнушения начинают проникать в область психогигиены спорта. Л. Д. Гиссен отмечает, что основным направлением деятельности врача-психогигиениста в спорте является обучение спортсменов приемам и способам регуляции своего нервно-психического состояния и поведения.

По данным В. В. Кузьмица, восстановление работоспособности с помощью внушенного сна-отдыха как в лабораторных, так и в естественных условиях происходит значительно быстрее, чем с помощью отдыха в состоянии бодрствования. Внушенный сон-отдых рекомендуется как действенное средство психопрофилактики нервно-психического перенапряжения при целом ряде психических состояний спортсменов. Гипноз и его модификации явля-

ются, в частности, эффективным средством для ликвидации неблагоприятных предстартовых состояний.

Другой областью успешного применения гипноза и внушения является театральнo-сценическая деятельность. Именно здесь гипноз может стать важным средством управления процессом овладения необходимыми эмоциями и артистическим вдохновением. Основанием для такого утверждения служат известные высказывания о влиянии музыки на людей, находящихся в состоянии гипноза. Так, Дж. Бред писал о том, что музыка делает их способными к необыкновенно грациозным движениям и танцам. При этом они без всякого напряжения могут сохранять любую позу. По словам Бреда, люди, никогда не учившиеся танцам, выполняли в гипнозе движения с такой же грацией, как и артисты балета. К сожалению, экспериментальные работы в этом направлении пока не проводятся; имеются лишь отдельные несистематизированные наблюдения.

В последние годы заметно активизировался интерес к исследованию роли и возможностей внушения в педагогическом процессе в системе общего образования. Вместе с тем изучаются и этические проблемы педагогического внушения. В частности, признается, что в интересах перевоспитания личности вполне оправданы внушающие воздействия, имеющие целью формирование социально ценных установок, которые стали бы впоследствии сознательными мотивами деятельности. Следовательно, нравственная допустимость данной формы педагогического воздействия должна оцениваться с учетом содержания внушения, условий и формы его проведения.

В реальном педагогическом процессе внушение как фактор, влияющий на формирование личности, может протекать произвольно или целенаправленно. Произвольное внушение свойственно любой педагогической работе, оно органически связано со всей окружающей обстановкой, призванной воздействовать на впечатлительность и эмоциональность детей. Что касается прямого педагогического внушения, то оно в соответствии с его психологической природой должно рассматриваться в двух аспектах: влияние внушения на эмоции, установки, неосознаваемые мотивы (внушающие наставления) и влияние его на слагаемые поведения (команды и приказы).

Эффективными в педагогической практике оказались также методы самовнушения и релаксации (психорегулирующих тренировок). Растущая популярность этих методов как средства целенаправленной регуляции сферы

установок и мотивов деятельности, а также как средства коррекции психических состояний дает основание полагать, что в недалеком времени они станут органичной составной частью общегигиенических мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей и взрослых.

Как видим, будущее гипноза характеризуется не только расширением границ показаний к его применению, но и ростом количества его методов. Мы считаем, что эта тенденция будет сохраняться. Есть все основания полагать; пишут о будущем гипноза М. А. Рожнова и В. Е. Рожнов, что советская медицина (а это медицина, в основе которой лежит высокогуманное, бережное отношение ко всему чувствительному и ранимому в человеке), первая вставшая на путь перестройки своих теоретических воззрений и практической деятельности на базе учения Павлова о высшей нервной деятельности, будет увлекать за собой все больше и больше исследователей из различных медицинских школ мира. Вот почему «нормальному приему физиологической борьбы против болезнетворного агента» — гипнозу открывается широкое поле деятельности¹.

Несколько слов о прикладных аспектах гипноза в космических исследованиях. Американский ученый М. Шарп в монографии «Человек в космосе» утверждает, что гипноз в космических полетах может оказаться эффективным в следующих случаях: при отборе кандидатов в космонавты; при тренировках космонавтов для создания у них иллюзии реальности обстановки; в случае необходимости сосредоточить внимание космонавтов на выполнении наиболее важных заданий во время психофизиологического стресса; для снижения интенсивности процессов метаболизма в организме космонавтов, что приведет к снижению потребности в кислороде, пище и воде; для снятия у космонавта чувства страха и беспокойства во время очень продолжительных полетов; для того чтобы занять космонавтов в свободное от выполнения установленных обязанностей время и создать у них иллюзию загрузки органов чувств; при необходимости длительное время сохранять неудобную позу. Для практической реализации этих возможностей М. Шарп рекомендует обучать космонавтов методам самогипноза, а при необхо-

¹ См.: *Рожнова М. А., Рожнов В. Е. Гипноз и чудесные исцеления*. М., 1965, с. 229.

димости применять специальные препараты, повышающие восприимчивость к гипнозу¹.

В наших исследованиях некоторые из перечисленных аспектов применения гипноза уже были апробированы в специальных экспериментах. Полученные результаты доказывают безусловную перспективность данного метода. Так, в трехсуточных экспериментах с внушением пониженной весомости тела (методом постгипнотической реализации внушений) испытуемые беспрерывно находились в креслах в сидячем положении и не предъявляли никаких жалоб на неудобства, связанные с длительным пребыванием в вынужденной позе. В контрольном же эксперименте, проводившемся в идентичных условиях, но без внушения гиповесомости тела, у тех же испытуемых вынужденное положение тела вызывало физическое утомление, приводило к снижению работоспособности. В экспериментах изучалась также возможность стимуляции работоспособности оператора посредством внушения в гипнозе. Этот вопрос имеет большое практическое значение. Поскольку гипноз не вызывает вредных побочных явлений и не превращается в пагубную привычку, существует много доводов в пользу его применения взамен некоторых фармакологических стимуляторов.

Анализ материалов предыдущих космических полетов свидетельствует о том, что практически в любом полете не исключается такая ситуация, когда от экипажа потребуются длительная, напряженная работа. Вполне возможно, что в случае необходимости проведения спасательных работ на космическом корабле, терпящем бедствие в полете, от его экипажа также потребуются многосуточная беспрерывная деятельность.

Наши эксперименты показали, что гипностимуляция работоспособности оператора, находящегося в режиме двухсуточной непрерывной деятельности, вполне оправдана. Она может проводиться и без непосредственного контакта с оператором. Здесь возможно использование радиопереговорного устройства или же специального стимулирующего внушения, записанного на магнитофонную ленту. Вся процедура гипностимуляции занимает 5—7 минут. В отличие от фармакологических стимуляторов, нередко нарушающих последующий сон, гипнотическое воздействие позволяет нормализовать и углубить сон, фиксировать его на заданный период времени и т. д.

¹ См.: *Шарп М.* Человек в космосе. М., 1971, с. 75—77.

Одним из аспектов применения гипноза в длительных космических полетах может быть формирование ощущения весомости тела. Так, экспериментально доказана реальная возможность длительной (30 суток) постгипнотической реализации внушения пониженной весомости тела в обычных условиях гравитации. Пожалуй, еще легче сформировать этим же методом непрерывное ощущение земной весомости тела в условиях длительного космического полета. Разумеется, в невесомости никакая специальная физическая нагрузка, выполняемая время от времени, не сможет сравниться по своей эффективности с постоянным тоническим напряжением скелетных мышц при внушении постоянного воздействия земной гравитации. Эта «естественная» физическая нагрузка, которая будет сохраняться не только в бодрствующем состоянии, но и во сне, может служить одним из эффективных методов профилактики отрицательных воздействий невесомости. Данный метод можно использовать и для снятия ощущений перегрузки тела в период реадaptации после длительных космических полетов. Именно такое двукратное и разнонаправленное воздействие на психическое состояние космических экипажей сможет, по нашим предположениям, обеспечить тот новый уровень профилактики отрицательных воздействий невесомости, которого потребуют многомесячные и даже многолетние космические полеты.

Другая проблема, связанная с длительностью космических полетов,— воздействие на обменные процессы человека. Мы считаем, что и здесь гипнозу будет принадлежать немаловажная роль. Сейчас еще трудно назвать конкретные виды воздействий, которые могли бы быть применены с целью вмешательства в обменные процессы, и те уровни снижения обмена, которые можно было бы рационально использовать на различных этапах полета, поскольку работа в этом направлении еще не начата. Вероятнее всего, со временем будет разработан комплексный метод последовательного снижения уровня обмена веществ, сочетающий в себе все перечисленные ранее средства воздействия и позволяющий в необходимых случаях на более или менее длительный срок значительно замедлять все процессы жизнедеятельности организма.

Если иметь в виду межпланетные полеты длительностью в несколько лет, то не исключено, что вынужденная монотонность образа жизни в сочетании со стрессовым воздействием фактора чрезвычайной удаленности от

Земли будет переноситься легче при использовании методов временного снижения жизнедеятельности организма у всего экипажа или у некоторых его членов, не занятых текущей деятельностью.

Как известно, прогрессивное развитие науки характеризуется постоянным сближением, а затем и взаимопроникновением, казалось бы, весьма далеких друг от друга ее областей и направлений. Это хорошо иллюстрируется намечающимся сближением гипнологии и космической психофизиологии, гипнологии и спортивной психогигиены, гипнологии и профессионального обучения. Аналогичные сопоставления можно было бы продолжить, и мы глубоко уверены в том, что их будет продолжать сама жизнь, логика ее развития.

В данном разделе мы коротко рассказали о наиболее важных теоретических разработках и тех практических задачах, в которых гипноз призван сыграть важную роль как метод активной психологии. В последующих главах в соответствии с излагаемым материалом будут освещены и другие стороны этого вопроса.

Глава IV

ПОВЕДЕНИЕ



...Труднейшая задача в наши дни заключается не в том, чтобы познать и использовать окружающую природу, а в том, чтобы понять механизмы своего собственного поведения и научиться им управлять.

Ф. Бич

Поведение — одна из форм реализации личности человека в повседневной жизни. В психологии такие термины, как «поведение», «поведенческий акт», «деятельность», «действие», еще недостаточно дифференцированы и часто употребляются как синонимы. Так, С. Л. Рубинштейн писал: «Под поведением разумеют определенным образом организованную деятельность, осуществляющую связь организма с окружающей средой... Обычно различают три основных, различных по своей психологической природе, типа поведения: инстинктивное поведение, павыки и разумное поведение»¹. К. К. Платонов предлагал закрепить за термином «поведение» широко признанное исторически сложившееся значение, согласно которому поведению есть внешнее выражение деятельности, учитываемой без ее субъективного компонента. Поэтому термин «поведение» может быть отнесен не только к человеку, но и к животным и даже к роботам. Как видим, и в первом и во втором случае термин «поведение» определяется через термин «деятельность».

На наш взгляд, понятие «деятельность» значительно шире понятия «поведение» и включает его как составную часть. Поведение — это комплекс ответных реакций, обусловленных действием на организм внешних условий существования, это совокупность поступков по отношению к объектам живой и неживой природы, к отдельному человеку или обществу. Деятельность же всегда связана с трудовым процессом, в результате которого создается продукт труда. С этой точки зрения бездумно сломанная ветка дерева — результат поведения, а использование той же ветки в качестве колышка для туристской палатки — деятельность. Аналогичным образом свадьба или празд-

¹ Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М., 1946, с. 98.

пичное застолье — групповое поведение, тогда как производственное совещание или субботник — коллективная деятельность.

Иное дело, что и поведение и деятельность основаны на действиях. «Осуществление сколько-нибудь сложной деятельности требует выполнения ряда действий, — отмечал А. Н. Леонтьев. — Действия — относительно самостоятельные процессы... (безразлично — внешние, практические, или внутренние, умственные)... признаком которых является их направленность на достижение сознательной цели. В отличие от собственно деятельности действия не имеют самостоятельного мотива, а подчиняются мотиву той деятельности, содержание которой они образуют. Относительная же самостоятельность действий выражается в том, что одно и то же действие может входить в состав разных деятельностей. Сохраняя при этом свою прямую цель, оно меняется лишь по своей мотивации и, собственно, по своему смыслу для субъекта, а значит, и по своей напряженности, эмоциональной окраске и т. д.»¹.

Действие, по определению С. Л. Рубинштейна, составляет и основу поступков (а следовательно, и поведения), ибо поступок — это действие, которое воспринимается и осознается самим действующим субъектом как общественный акт, как проявление субъекта, которое выражает отношение человека к другим людям. Не заходя глубже в дебри терминологических хитросплетений, констатируем лишь тот факт, что и в основе поведения, и в основе деятельности лежит некий психологический феномен, называемый мотивом. С него-то и следует начать разговор о психологии поведения.

¹ Леонтьев А. Н. Автоматизация и человек. — Психологические исследования. М., 1970, вып. 2, с. 6—7.

Слишком много есть в каждом
из нас
Неизвестных, играющих сил...
А. Блок

ПРОТИВОБОРСТВО МОТИВАЦИЙ

Каждый, кто хочет понять поступки другого человека или свое собственное поведение, начинает с поисков причин соответствующих действий, т. е. с мотивов поведения. Эти поиски не представляли бы особой трудности, если бы поведение человека всегда определялось лишь одним мотивом. Многими экспериментами доказано, что и у людей и у животных поведение чаще всего определяется одновременно наличием нескольких мотивов. Но если у животных реакция выбора при действии комплекса раздражителей осуществляется на уровне сложных условных рефлексов, то у человека проявление мотивации опосредствовано функцией сознания, которое представляет высший эволюционный уровень регуляционных механизмов нервной системы. Поэтому у человека определяющую роль в принятии и изменении решений при актуализации того или иного мотива играет так называемый сознательный мотив. Говоря о мотиве как об осознанном побуждении к определенному образу действий, следует иметь в виду, что сам по себе мотив не является причиной целенаправленных действий. Он лишь результат отражения в психике потребностей организма, вызванных внешними или внутренними объективными явлениями.

В психологии проблема потребностей человека привлекала внимание множества авторов. Известно большое количество различных классификаций потребностей. Имели место попытки вывести все потребности человека из одной, первичной и основной, например из «либидо» (полового влечения), или «стремления к власти», или же из нескольких так называемых «векторов влечений». Создавались классификации потребностей на основе инстинктов. Так, американский психолог Л. Бернард подсчитал, что до 1924 года было «открыто» 140 разного рода инстинктов. Мы не будем останавливаться на сравнительном анализе

существующих классификаций потребностей. Для целей данного исследования достаточно привести классификационную схему польского психолога К. Обуховского (1971 г.), дополненную группой социальных потребностей.

Все потребности условно можно подразделить следующим образом:

I. Биологические потребности — физиологические (голод, жажда, сон), половые, или сексуальные (потребность размножения), ориентировочные.

II. Социальные потребности — трудовые, познавательные, эстетические, нравственные.

Различая группы биологических и социальных потребностей, следует иметь в виду, что у человека все потребности социализированы, т. е. все они преломляются через конкретный уровень культуры и социальных отношений. Тем не менее удовлетворение биологических потребностей остается основным условием сохранения организма и вида. В этой главе пойдет речь лишь о тех потребностях, которые формируют поведение человека. Потребности, обуславливающие труд, т. е. различные виды деятельности и творчества, рассматриваются в следующей главе.

Хотя влияние биологических потребностей на организм человека является предметом физиологии, этот вопрос представляет немалый интерес и для психологов. Мы не намерены затрагивать такие вопросы, как особенности режима питания, питьевого режима, правила пользования факторами окружающей среды и т. п. Эти гигиенические требования доводятся до сведения широкого круга читателей в многочисленных популярных изданиях. Задача психологии состоит здесь в том, чтобы дать читателю тот минимум сведений, который необходим для управления собственным поведением, для самопрограммирования деятельности. Следует признать, что реализация биологических потребностей в повседневной жизни оказывает заметное влияние на течение психических процессов и на личность в целом, будучи связана с одной из важных сторон психической жизни человека. В свою очередь, процессы удовлетворения биологических потребностей зависят от личностных особенностей индивида.

Самое общее и основное правило рационального отношения человека к биологическим потребностям можно было бы выразить коротко: «Избегай излишеств». В предыдущей главе этот принцип рассматривался применительно к такой биологической потребности, как сон. Еще большую актуальность имеет данный принцип по отноше-

нию к потребности в пище, поскольку исключительное положение человека в мире биологических существ создает весьма благоприятные условия для нарушения указанного правила. Известно, что в животном мире еда «впрок», а попросту переедание, представляет собой обыденное явление и вызывается условиями существования: поиск пищи связан с большой затратой энергии и не всегда заканчивается положительным результатом. Примерно так же обстояло дело и на ранней стадии развития человечества. Впоследствии планомерное производство продуктов питания привело к тому, что удовлетворение человеком пищевой потребности перестало определяться случайными обстоятельствами. Однако инстинктивное стремление отдавать предпочтение переполненному желудку сохранилось в силу большой инертности инстинктивных программ.

В век научно-технической революции, освобождающей человека от физического труда и нередко ставящей его в условия гиподинамии, указанное противоречие проявляется еще более отчетливо. Во многих случаях злоупотребление питанием сохраняется по традиции. «...Известно,— пишет К. Обуховский,— как благоприятствуют обжорству традиции «стола» на свадебных торжествах, праздниках и т. д.; мы знаем также, что едят нередко для компании, со скуки, от жадности, от прожорливости, из убеждения, для успокоения и для рекорда. Мы едим не только то, что нам нужно, и то, что «естся», но и то, что нам вредно, хотя знаем, что это нам вредно. Кроме того, как правильно отмечает Даблин, автор книги с многозначительным названием «Перестань убивать своего мужа» (1952), люди едят также потому, что они несчастны, для разрядки депрессии или напряжения»¹.

Сегодня уже многих людей настораживают существующие, мягко говоря, просчеты в традиционных подходах к питанию. Только поэтому становятся настолько популярными различного рода диеты и даже методы голодания, придерживаясь которых, если верить их известным и неизвестным авторам, человек обретает безукоризненное здоровье. К сожалению, можно констатировать, что особо усердные приверженцы таких режимов питания и голодания нередко нуждались в последующем восстановлении здоровья в клинических условиях.

Многие крайности в вопросах питания возникают под-

¹ Обуховский К. Психология влечений человека. М., 1972, с. 99.

час и по вине представителей официальной медицинской науки. Не раз после выступления тех или иных научных авторитетов в печати объявлялись «великим злом» самые обычные, полноценные и необходимые для правильного питания продукты. Вспомним утверждения: «избыток холестерина в организме — от яиц и мяса», «помидоры способствуют склерозу», «от сахара — болезни сердца», «поваренная соль — «белая смерть». Вообще некоторые советы по гигиене питания заставляют удивляться тем предельно упрощенным представлениям, которые с нею связываются, и прежде всего потому, что в них почти не затрагиваются вопросы психогигиены питания. Пища представляется чаще всего как механическая смесь белков, жиров, углеводов и витаминов, а процесс пищеварения приравнивается к обычным химическим реакциям, которые столь же успешно протекали бы при определенных условиях в стеклянной колбе.

Но ведь уже у йогов сложилось весьма знаменательное убеждение, согласно которому «человека питает не то, что он ест, а то, что усваивается им». И этот взгляд подтверждается теорией современной психосоматической медицины. Такой взгляд на питание отрицает именно те крайности, которые проповедуются различными школами «чревоугодников» и аскетов. Он не требует голодания, но и с осуждением относится к тем, кто допускает, будто здоровье улучшается от чрезмерно большого количества поглощаемой пищи, или пытается искусственно вызывать аппетит с помощью различных специй и тем более алкогольных напитков. Это значит, что человеку не следует превращаться в маньяка пищи, который взвешивает и измеряет каждый кусок, подносимый ко рту. Гораздо лучше придерживаться лишь основных указанных правил, а затем уж не заниматься этим вопросом и есть с мыслью, что естественная мудрость тела сделает все остальное должным образом. Добавим, что сдержанность в отношении питания, особенно в зрелом возрасте, неоднократно рекомендовали академик Н. М. Амосов, профессор В. М. Дильман и др.¹

Другой вид потребностей — половых — довольно точно охарактеризован Эпикуром, еще в III в. до н. э. создавшим первую классификацию человеческих потребностей, которая и поныне остается одной из лучших.

¹ См.: Чтобы жить, не болея.— Наука и жизнь, 1979, № 12, с. 86—91.

Все желания людей Эпикур разделил на следующие группы: 1) естественные и необходимые (например, желание еды, питья, сна); 2) естественные, но не необходимые (например, половое желание); 3) желания, которые не являются ни естественными, ни необходимыми. К последней группе относятся такие желания, как честолюбие, слава, а также желания, входящие в первые две группы, но дошедшие до патологической интенсивности и ставшие страстями. Наиболее опасной из них после страха перед богами и перед смертью он считал любовь, от которой предусмотрительно предостерегал смертных.

Таким образом, половая потребность, лежащая в основе любви, является естественной, но не необходимой в том смысле, что неудовлетворение этой потребности не угрожает существованию отдельного индивида; она необходима лишь для сохранения вида. С точки зрения психологии здесь необходимо сделать лишь одно замечание. Современная педагогика делает большую ошибку, явно недостаточно разъясняя особенности женской и мужской психики. А знания такого рода крайне необходимы каждому уже в школьном возрасте, не говоря о более зрелых годах. Человеку, как известно, свойственно стремление к «эмоциональному созвучию» с другим человеком. Этот так называемый «внеинтеллектуальный» фактор в 20-х годах нашего столетия был назван швейцарским психиатром Э. Блейлером «синтонией». При этом человек бессознательно пытается перенести свой образ мыслей и чувств на мир того, с кем он стремится установить эмоциональный контакт. И очень часто такие попытки оказываются безуспешными только потому, что он не располагает знаниями, а следовательно, не учитывает в процессе общения особенности психики противоположного пола.

Множество недоразумений, связанных с изучением полового поведения, и слишком часто встречающееся отношение к нему как к центральной проблеме среди всех проблем, связанных с жизнедеятельностью человека, коренится в недостаточной его теоретической разработке, а также в факте существования псевдонаучных и просто мифических взглядов. К тому же половое поведение относится к тем несчастным проблемам, по отношению к которым даже серьезным исследователям редко удается сохранять строгую объективность и не впадать в крайности, подобно непосвященным.

Рассмотрим еще один вид потребностей, которые получили название ориентировочных, точно отражающее их

роль в процессе саморегуляции поведения. Руководствуясь предварительно усвоенными сигнальными значениями различных раздражителей, таких, как звук, цвет, форма и т. п., или же благодаря врожденным способам ориентировки по отношению к ним, все живые организмы выбирают такие формы поведения, которые позволяют достичь полезной цели и избежать вредных воздействий. Тем самым обеспечиваются наилучшие условия для сохранения внутреннего равновесия в широком смысле слова. По этому же принципу регулирует свои отношения с физической средой и человек. Однако благодаря высоко развитому интеллекту человек познает окружающий мир и себя самого, развивая присущие ему возможности абстрактного мышления, поэтапного предвидения ситуации, планирования и организации своей деятельности. Это обеспечивает ему значительную степень независимости от внешней среды обитания, возможность преобразования различных сред и приспособления их к собственным потребностям.

В структуре ориентировочных потребностей различают три соответствующих вида ориентировочной деятельности: 1) стремление к познанию непонятных для индивида явлений — познавательная потребность; 2) регулирование своих действий не только в соответствии с действительностью, но и в зависимости от эмоциональных отношений других людей — потребность в эмоциональном контакте; 3) стремление соотносить ценность собственной личности с различными уровнями коллективных и общечеловеческих ценностей — потребность смысла жизни.

Реализация ориентировочных потребностей в целом позволяет человеку ориентироваться в окружающей природной и социальной среде. При этом оценка складывающейся обстановки происходит не только с учетом предметных соотношений, но и с помощью абстрактных понятий, что позволяет не ограничиваться констатированием событий, а и предвидеть и планировать их.

Ориентирование человека в социальной среде строится не только на чисто интеллектуальной оценке обстановки; оно обязательно включает эмоциональное отношение к действительности, в том числе и эмоциональный отклик на состояние другого человека. Интересно, что это психическое качество может быть хорошо развито даже у людей со сниженными умственными способностями и полностью отсутствовать у выдающихся интеллектуалов. Именно оно помогает понять, почувствовать состояние другого человека и тем самым облегчает осуществление совмест-

ных действий. Таким образом, потребность эмоционального контакта с людьми представляет собой важную часть ориентировочных потребностей. Она не только облегчает ориентирование в социальной среде, но и позволяет более эффективно планировать и реализовать повседневное поведение человека в обществе.

Ориентировочные потребности в значительной мере вплетаются в сложную структуру всех видов трудовой и творческой деятельности человека, о чем будет идти речь в следующей главе. Здесь же следует уточнить лишь отдельные положения, имеющие практическую направленность.

В психологии принято различать два уровня организации человеческого поведения: ситуационный и личностный. Первый из них полностью бывает обусловлен переживаниями социальных и физических параметров окружающей среды, которые в основном не оцениваются с точки зрения личностных целей и предпочтений. Поведение на ситуационном уровне организации как бы навязывается человеку извне и характеризуется противоречивостью, непредсказуемостью. В чистом виде такой вид поведения свойствен детям до четырех лет. Но затем у ребенка начинает проявляться целеустремленность, которая исходит уже от формирующейся личности. Ситуационные побуждения постепенно преобразуются в личностные мотивы поведения. Развивающаяся личность, исходя из своих целей и задач, приобретает способность принимать или отвергать внешние и внутренние побуждения как мотивы поведения. Более того, психология активности предполагает, что личность не только критически относится к своим мотивам, но и, соотнося их с собственными жизненными смыслами, делает мотивы объектом управления и регуляции. Принятие мотива личностью означает, что он наделен для нее определенным жизненным смыслом.

Содержание мотива поведения складывается из двух элементов: из программы и цели деятельности, которые должны быть тесно связаны друг с другом, так как программа уточняет те средства, с помощью которых может быть реализована цель. Поэтому очень важно, чтобы цель «оправдывала» средства, предусматриваемые программой. В противном случае программа может стать тормозом к достижению цели. Так бывает, например, когда родители, руководствуясь самыми лучшими воспитательными мотивами, ставят ребенка в слишком жесткие условия и в ре-

зультате поставленная цель оказывается не достигнутой: ребенок становится отчужденным, замкнутым, а следовательно, и неуправляемым. Кроме того, во многих случаях следует различать так называемые «защитные мотивы», в которых цель подменяется «официальным вариантом», необходимым для сохранения требуемого решения. Эта версия бывает пужна человеку для того, чтобы не терять ощущения рациональности поведения.

Полимотивационность поведения (т. е. наличие в нем не одного мотива) предполагает также, что не все мотивы направлены в сторону одного и того же образа действия. Нередко бывает наоборот: мотивы в большей или меньшей степени противостоят друг другу как взаимоисключающие. Такое явление получило название «борьбы мотивов». Она может протекать тяжело, на долгое время выводить человека из состояния равновесия, вызывать выраженное стрессовое состояние. В этих случаях «внутренний разлад» может быть устранен поиском дополнительного мотива, который бы помог более быстро принять окончательное решение. В подобных конфликтных ситуациях самая большая трудность состоит именно в формулировании дополнительного мотива. Нервное напряжение, раздражающее человека окружение, сознание, что не найдено верного решения,— все это нередко приводит его к отказу от овладения ситуацией, к пассивному подчинению ходу событий. К тому же всякое вмешательство извне встречается с недоверием. В подобных случаях оказывает положительный эффект метод управляемого монолога. В принципе этот метод основан на том, что человек находит возможность для спокойного, целенаправленного монолога с самим собой в присутствии близкого друга, который лишь вставляет в разговор замечания, свидетельствующие о его заинтересованности и удерживающие монолог в нужном русле. Таким образом, человек побуждается к правильной формулировке своих проблем и в доброжелательной обстановке часто сам находит выход из ситуации, конструируя правильный дополнительный мотив. Собственный убедительный и конкретный мотив становится лучшим стимулом для деятельности, ведущей к психическому равновесию.

При затруднениях с выбором правильного решения аналогичная психокорректирующая процедура может быть проведена и самостоятельно. Во многих случаях ее удастся осуществить в измененном бодрствующем состоянии на фоне полного покоя и мышечной релаксации в обстановке

новке, исключаяющей любые отвлекающие моменты. После 5—10-минутного пребывания в таком состоянии следует попытаться высказать вслух доводы за и против соответствующего решения и прислушаться как бы со стороны к их звучанию. Довольно часто при этом человеку неожиданно открывается новое содержание того мотива, который он уже считал хорошо осмысленным, и этого бывает достаточно для принятия твердого и более аргументированного решения.

С учетом функций ночного сна, о которых говорилось ранее,— готовить нервную систему и организм в целом к предстоящей деятельности, активно используя для этого эвристические и программирующие функции мозга,— можно перед сном ставить перед собой специальную задачу по выработке наиболее целесообразного решения в сложившейся ситуации. Не стоит только смущаться, если такое задание не будет реализовано с первой же попытки.

...Пора перестать ждать неожиданных подарков от жизни, а самому делать жизнь.

Л. Н. Толстой

УПРАВЛЕНИЕ ПОВЕДЕНИЕМ

Человеческая жизнь проявляется в поведении и деятельности. Сложное взаимопереплетение этих форм активности часто приводит к тому, что их трудно бывает вычлениить и разграничить. Тем не менее существенные их различия, о которых говорилось в начале этой главы, очень важны.

Человеку свойственно рассудочное поведение. Это значит, что его поступки, влияющие на характер поведения, определяются интеллектуальным «высвечиванием» существующих между предметами связей и отношений. Рассудочное поведение не является исключительной привилегией человека. Как отмечал Ф. Энгельс, «нам общи с животными все виды рассудочной деятельности: *индукция, дедукция*, следовательно, также *абстрагирование... анализ* незнакомых предметов (уже разбивание ореха есть начало анализа), *синтез* (в случае хитрых проделок у животных) и, в качестве соединения обоих, *эксперимент* (в случае новых препятствий и при затруднительных положениях)»¹.

Простейшие формы поведения, как известно, основаны на инстинктивных действиях. Элементы рассудочного поведения появляются в тех случаях, когда поведение опирается на отражение соотношения между предметами (появление так называемых обходных действий), и в особенности при использовании предметов в качестве орудий. Продуктивные формы рассудочной деятельности будут рассматриваться в следующей главе, а в данном разделе мы подробно остановимся на тех действиях, которые составляют основу нашего повседневного поведения и, следовательно, имеют непосредственное отношение к психологии.

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 20, с. 537.

Многие наши поступки и особенности поведения со временем становятся привычками, т. е. автоматическими действиями. Автоматизируя наши действия, привычка делает движения более точными и свободными. Она уменьшает степень сознательного внимания, с которым совершаются действия. С. Л. Рубинштейн отмечал, что образование привычки означает появление не столько нового умения, сколько нового мотива или тенденции к автоматически выполняемым действиям. Другими словами, привычка — это действие, выполнение которого становится потребностью.

Приобретение привычки с физиологической точки зрения есть не что иное, как образование в мозговых структурах устойчивых нервных связей, отличающихся повышенной готовностью к функционированию. Система таких нервных связей служит основой более или менее сложных форм поведенческих актов, которые И. П. Павлов назвал динамическими стереотипами. В комплекс нервных структур, обеспечивающих привычный образ действий, как правило, включаются и механизмы эмоционального реагирования. Они вызывают эмоционально положительные состояния в период реализации привычки и, напротив, рождают отрицательные переживания в обстоятельствах, мешающих ее осуществлению.

Учитывая важное свойство нервной системы, легко формировать и закреплять привычки, даже если они являются ненужными или вредными (курение, увлечение спиртными напитками и т. п.), можно смело утверждать, что процесс рассудочного управления привычками есть, по существу, управление поведением. Ведь даже вредные привычки, явно наносящие ущерб здоровью организма, со временем начинают восприниматься как нормальное явление, как нечто необходимое и приятное. И смысл управления поведением заключается в том, чтобы вовремя заметить предпосылки к образованию ненужной или вредной привычки и устранить их, дабы не оказаться у нее в плену.

Руководить привычками, формировать только полезные для развития личности, для здоровья и повседневной деятельности привычки — значит сознательно и целенаправленно совершенствовать стиль своего поведения. Только в этом случае нервная система человека становится его надежным другом, а не врагом. Следует иметь в виду, что искоренение ненужных привычек и замена их новыми, разумными требует не только известных внут-

ренных усилий, но и определенных знаний. В психологии на этот счет установлены следующие правила.

1. Человек, пожелавший освободиться от старой привычки и выработать новую, должен сформулировать для себя твердое и бесповоротное решение действовать в намеренном направлении. Пока такое решение не принято, он не сможет развить достаточных усилий для работы над собой. Принятое решение сформирует в нервной системе необходимый энергетический центр, который будет обеспечивать последующую деятельность по реализации решения.

2. На первых порах не следует подвергать волю слишком тяжелым испытаниям, и поэтому необходимо избегать тех условий, в которых старая привычка станет проявляться с особой настойчивостью. Наоборот, вначале лучше намеренно создавать такую обстановку, которая благоприятствовала бы формированию и поддержанию новой привычки. Тем самым с каждым новым днем соблюдения нового режима вероятность его нарушения будет в значительной степени снижаться.

3. Очень важно ни разу не отступать от соблюдения новой привычки до тех пор, пока она не закрепится в такой степени, что ее случайное нарушение уже не будет представлять опасности. Постоянство тренировки — важнейшее условие непогрешимой и надежной деятельности нервной системы. В период, когда еще имеет место своеобразная борьба привычек, всего важнее обеспечить одной из них непрерывный ряд побед, пока благодаря их повторению новая привычка не укрепитя настолько, что сможет успешно преодолевать старую при любых условиях. Важно при этом помнить, что одна победа дурной привычки уничтожает результаты многих побед хорошей.

Таким образом, при выработке новой привычки необходимо обеспечить определенный успех в этом деле в самом начале. Сознание успеха стимулирует развитие усилий в желаемом направлении, тогда как неудача способна парализовать энергию при последующих попытках. Вообще же искусство «переделывать себя» в значительной степени определяется умением следовать в выбранном направлении по узкому пути, не глядя ни вправо, ни влево, а тем более не оглядываясь назад. Это умение вырабатывается у человека в том случае, когда в повседневной жизни он систематически приучается «преодолевать себя» хотя бы в мелочах. Именно благодаря этому происходит постепенная тренировка моральных сил, необходимых для

управления поведением. Тот, кто ежедневно высказывает добрые намерения и не осуществляет ни одного из них на деле, похож на человека, который пытается перепрыгнуть ров, но, разогнавшись, каждый раз останавливается у его края, не решаясь сделать последнего толчка и тем самым вырываться из круга бесплодных попыток.

4. Необходимо использовать каждый благоприятный случай в повседневной жизни для того, чтобы действовать в направлении, подсказанном разумными доводами, моральными чувствами. Решения или стремления оставляют в нервной системе заметный след не сами по себе, а лишь тогда, когда они выливаются в определенные действия, становясь актами рассудочного поведения. Если, например, человек не пользуется каждым конкретным случаем, чтобы проявить свою нравственную активность, то его моральный облик не будет совершенствоваться, хотя бы он и обладал большим запасом прекрасных морально-этических правил. Когда высоконравственное решение не завершается необходимым действием, человек не только обедняет свою личность, лишаясь «доброго дела», но и вместе с тем создает в нервной системе «внутренние барьеры» для совершения таких действий в будущем. Именно таким образом формируются бесплодные мечтатели и «высокочувствительные» натуры, которым за всю жизнь не удастся сделать ни малейшего шага в направлении своей мечты или доброго намерения. Пасуя перед некоторым усилием, необходимым для того, чтобы привести что-нибудь в исполнение, они тем самым становятся на путь создания привычки к бездействию. Точно так же, представляя своим эмоциям возможность бесплодно испаряться, человек со временем теряет способность продуктивно использовать их движущую силу, становится вялым, нерешительным и беспомощным.

В качестве обобщения вышесказанного можно выдвинуть следующее положение: эффективность управления поведением обеспечивает живая способность к внутренним усилиям, пусть небольшим, но ежедневно упражняемым. Проявление человеком своеобразного аскетизма и «героизма» в мелочах повседневности приучает его психику к самоуправлению, к систематической самоорганизации поведения. Такой человек может быть уверен в том, что при появлении необходимости преодолеть настоящие жизненные трудности он найдет в себе достаточно сил для этого.

Человек в значительной степени сам предопределяет

свою судьбу, так как реализует свое повседневное поведение через хорошие или дурные привычки, вызывающие соответствующие последствия. В этой связи уместно привести следующее замечание из «Психологии» Джемса: «Ожидающий нас в будущей жизни ад, о котором нас учат богословы, не хуже того ада, который мы сами создаем себе на этом свете, воспитывая свой характер в ложном направлении... Нет такого ничтожного добродетельного или порочного поступка, который не оставил бы в нас своего навеки неизгладимого следа... Разумеется, это обстоятельство имеет свою хорошую и дурную сторону. Серия отдельных выпивок делает нас постоянными пьяницами, но, с другой стороны, такая же серия благих дел и часов известного труда делает нас святыми в нравственном отношении или авторитетами и специалистами в практической и научной областях... Человек, добросовестно выполняющий ежедневно свой труд, может предоставить конечный результат своей работы ей самой. Он может быть глубоко убежденным, что в один прекрасный день он сознает в себе достойнейшего представителя своего поколения, какой бы род деятельности он ни избрал себе... Юношеству эта истина должна быть известна заранее. Незнакомство с нею, быть может, породило в юношестве, вступающем на трудный жизненный путь, более уныния и малодушия, чем все остальные причины, взятые вместе»¹.

Рассматривая проблему поведения, нельзя обойти вниманием так называемые основы естественной мотивации и «кодекс поведения», сформулированные современным канадским ученым Гансом Селье в его книге «Стресс без дистресса». Г. Селье является продолжателем традиций материалистического естествознания, идущих от К. Бернара, И. М. Сеченова и И. П. Павлова. В области биологии взгляды Селье характеризуются выдвижением новаторских плодотворных идей, получивших признание в мировой науке. В упомянутой книге принципы общего адаптационного синдрома и теория стресса распространяются им на область регуляции поведения человека, психогигиену, этику и даже на сферу социальных отношений. Отдавая себе ясный отчет в том, что философские и социальные аспекты теории Селье никоим образом не вытекают из чисто биологических законов, рассмотрим здесь лишь тот круг вопросов, который касается саморегуляции и самопрограммирования поведения.

¹ Джемс В. Психология, с. 122—123.

«Кодекс поведения» Г. Селье сложился в результате его многолетних размышлений над вопросами адаптации и стрессовых реакций организма. Характеризуя стресс как неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование, Селье подчеркивает, что при этом не имеет значения, приятной или неприятной ситуацией он вызывается: важна здесь лишь интенсивность потребности в перестройке или адаптации. В повседневной жизни термин «стресс» связывается с неблагоприятной для организма реакцией. На самом деле деятельность, сопровождаемая стрессом, может быть и приятной и неприятной. Вредоносный же стресс называют дистрессом.

Нормальная жизнедеятельность человека немыслима без определенной степени нервно-психического напряжения. Каждому человеку свойствен свой оптимальный тонус. Поэтому, утверждает Селье, разным людям требуются определенные и конечно же неодинаковые степени стресса. Каждый человек должен изучить себя и найти тот уровень стресса, при котором он чувствует себя наиболее «комфортно», какое бы занятие он ни избрал. В противном случае может развиваться дистресс безделья или дистресс перегрузки. Именно с работой, с повседневной деятельностью бывают связаны состояния стресса — дистресса. И, пожалуй, здесь же кроется причина того, что стресс успеха всегда способствует последующему успеху, тогда как дистресс крушения ведет к дальнейшим неудачам. Специалистам известно, что «стресс рухнувшей надежды» со значительно большей вероятностью, чем стресс от чрезмерной мышечной работы, приводит к заболеваниям.

Физические нагрузки успокаивают и даже помогают переносить душевные травмы. Стресс, падающий на одну систему, помогает отдыхать другой. Работа так же нужна человеку для нормальной жизнедеятельности, как нужны воздух, еда, сон, общение. Только физически или душевнобольные люди предпочитают не работать. Функции мозга приходят в расстройство, в состояние хаоса, если мы не используем его постоянно для достойных занятий, а отсутствие мотивов к деятельности является величайшей душевной трагедией, разрушающей все жизненные устои. Рассматривая положение современной молодежи в капиталистических странах, Селье обращает внимание на то, что у молодых людей целеустремленность постепенно вытесняется чувством отчаяния. «Чтобы преодолеть пынущую волну расслабляющего крушения духовных идеалов, ведущую к насилию и жестокости,— пишет он,—

нужно убедить молодых людей, что они не утолят нормальную жажду свершений эксцентрическим поведением или бесконечной погоней за любовными победами. Им не уйти от действительности, с которой они не могут справиться; не поможет и притупление умственного взора миомолетным забытием от наркотиков. Нужно объяснить им, какие методы адаптации полезны, а какие вредны... Этому можно научить если не с помощью продуманных учебных программ, то, во всяком случае, путем наставничества, личным примером или присущим человеку методом словесного разъяснения. Нужно перебросить мост теплоты и доверия через пропасть, разделившую поколения»¹. Полностью соглашаясь с психологическими последствиями дистресса бездеятельности, о котором пишет автор, позволим в то же время выразить сомнение в эффективности тех мер, которые предлагаются им для устранения такого рода дистресса (так называемый «альтруистический эгоизм» как наиболее рациональный, с его точки зрения, тип поведения). Именно в данном пункте он вольно или невольно смешивает социальные и психологические аспекты исследуемого вопроса.

Стресс — это аромат и вкус жизни. Праздный же ум и ленивое тело страдают от дистресса безделья. Успешная деятельность, какой бы она ни была напряженной, оставляет сравнительно мало рубцов. Работа изматывает человека главным образом удручающими неудачами. Умственное перенапряжение, неудачи, неуверенность, бесцельное существование — самые вредоносные стрессоры. С точки зрения психогигиены трудность выбора состоит здесь в том, чтобы среди всех работ, с которыми способен справиться данный человек, найти ту, что нравится больше всех и ценится людьми. Человек нуждается в признании, он не может вынести постоянных нареканий и порицаний, потому что это больше всех других стрессоров делает его труд изнурительным и вредным. Повседневная деятельность человека теснейшим образом зависит и от степени развития в нем чувства долга, которое понимается как добровольно принятый стиль поведения, характеризующийся прежде всего учетом интересов других людей, коллектива, общества.

Поведение людей, их деятельность в конечном счете направляются на осуществление целей жизни. Более или менее осознаваемая цель жизненно необходима человеку

¹ Селье Г. Стресс без дистресса. М., 1979, с. 69—70.

для сохранения его душевного равновесия. Цель жизни осуществляется посредством реализации ближайших и отдаленных целей. Как правило, ближайшие цели преследуют немедленное удовлетворение, будь то решение кроссворда, вкусный обед или прогулка по живописной местности. Единственный их след — приятное воспоминание. Подлинный смысл придает жизни лишь отдаленная возвышенная цель. Она непременно должна иметь две особенности: 1) требовать упорного труда (иначе цель не будет способствовать самовыражению); 2) плоды этого труда должны быть не мимолетными, а непрерывно накапливаться в течение жизни (иначе цель не была бы отдаленной). Отдаленная цель устраняет мучительные, ведущие к дистрессу сомнения при выборе и совершении поступков.

Наличие ближайших и отдаленных целей логически предопределяет существование конечной цели человеческого бытия. Согласно Г. Селье, эта цель выражается в наиболее полном раскрытии человеком своих возможностей, вызывающем чувства уверенности и надежности. Для этого необходимо найти оптимальный для себя уровень стресса и расходовать энергию в таком темпе и направлении, которые бы соответствовали особенностям человека. Вместе с тем, чтобы избежать постоянного дистресса, разочарования и неудач, не нужно браться за непосильные задачи. У каждого есть свой потолок. Для одних он близок к максимуму, для других — к минимуму человеческих возможностей. Но в рамках своих данных надо сделать все, на что мы способны, стремиться к высшему мастерству. Достижение высокого мастерства — прекрасная цель, к тому же она приносит расположение, уважение и любовь окружающих, а это — единственное реальное наше приобретение, которое навсегда остается с нами. То, чему человек научается, остается с ним при любых условиях; остается и заслуженное уважение со стороны коллектива, общества.

Теория стресса позволяет сформулировать несколько общих положений, применимых к психогигиене поведения.

Многие распространенные болезни психогенного происхождения могут быть результатом того, что человек взвалил на себя непосильную ношу. Вместо лечения здесь нередко бывает можно помочь самому себе более действенным путем, а именно — выяснить, что послужило фактором дистресса: напряженные отношения в семье, на ра-

боте или просто чрезмерное желание всегда быть правым. Наиболее действенный и приятный стиль поведения — уметь сочетать интересы личности и меньшинства с интересами большинства.

Для «поддержания формы» нужно упражнять ум и тело. Бездейственность закрывает все пути для реализации врожденного стремления творить, созидать и вызывает «дистресс беспечности существования». Упорная работа ради того, к чему стремится человек, не приносит вреда.

Стресс неудач и «рухнувших надежд» особенно вреден. Абсолютное совершенство невозможно, но в каждом виде достижений есть своя вершина и необходимо стремиться к ней.

Подлинная радость, пишет Г. Селье, — простота жизненного уклада. Избегая всего нарочитого, показного и вычурно-усложненного, человек заслужит уважение и любовь, напыщенная искусственность вызывает лишь неприязнь.

Постоянное сосредоточение внимания на светлых сторонах жизни и на действиях, которые могут улучшить положение, не только сохраняет здоровье, но и способствует успеху. Ничто не обескураживает больше, чем неудача, ничто не ободряет больше, чем успех.

Как видно, психологическая активность человека предусматривает сознательное отношение к формирующейся мотивации, ее критическую оценку и контроль. Иными словами, о хорошей самоорганизации и самоуправлении можно говорить лишь в тех случаях, когда личность выступает в роли не только «исполнителя», но и «режиссера» своей мотивации. Для этого необходима выработка способности принимать или отвергать внешние и внутренние побуждения в качестве мотивов поведения. Механизм же управления мотивацией создается только в том случае, когда сформируется сама личность в виде самосознания Я, со своим особым смыслом жизни и вытекающими из него главными и второстепенными смысловыми образованиями. Без этого условия мотивы поведения, естественно, не могут иметь личностной значимости, а носят нестойкий ситуационный характер, формируясь под влиянием тех или иных обстоятельств, и тогда поведение человека характеризуется импульсивностью, непредсказуемостью, непоследовательностью.

Социальное формирование личности приводит к появлению все большего числа единиц мотивации, которые располагаются на своеобразной шкале внутренних цен-

ностей, образуя иерархическую многоуровневую систему. Саморегуляция личности предполагает сопоставление и оценку в соответствии с этой системой стихийно формирующихся, импульсивных влечений, потребностей, инстинктов. С этой точки зрения человек вынужден всю свою жизнь учиться, например, нелегкому искусству отказа. Разногласие между «хочу» и «могу», как замечает польский психиатр А. Кемпински, оставляет чувство обиды, недовольства самим собой. Спокойный отказ от чего-либо принадлежит к очень редким явлениям и требует глубокой жизненной мудрости. Чтобы спокойно принимать свои поражения, необходимо реально смотреть на самого себя и окружающих, сизмальства учиться проигрывать и не раздувать таких событий до размеров трагедии. Можно сделать вывод, что без самоорганизации, самоуправления и саморегуляции не может быть и психологически грамотной организации жизнедеятельности. Очевидно, есть прямая связь между искусством управления мотивами своего поведения и тем, что называется мудрым отношением к жизни.

Таким образом, мы вплотную подошли к понятию «мудрого поведения», о чем современная психология, да и философия стараются не распространяться. Во все времена своей сознательной истории человечество рассматривало мудрость как высшее проявление глубины ума, то наивысшее качество, которое может опосредствовать отношение личности к миру и к себе.

Существует немало мудрых изречений, наставлений, пословиц. Но многие ли, знающие их, мудры на практике? «...Дело не в том, что высказанные истины остались неуслышанными,— считает В. Н. Шердаков.— Те, кто услышал и воспринял эти мысли, большей частью не могли все же построить жизнь согласно своему разумению. Более того, редко кто и из мудрецов, высказавших глубочайшие истины, оставался всегда в жизни на их высоте. Мешал не только недостаток воли, мешали не только человеческие слабости, но мешало и нечто более глубокое, лежащее в основе человеческой натуры»¹. Надо полагать, что мудрые мысли по своему существу являются идеалами и лишь в качестве таковых призваны выполнять морально-регуляторную функцию в поведении людей. К тому же воплощенные в мудрых изречениях истины, касаю-

¹ Шердаков В. Н. Смысл жизни как философско-этическая проблема.— Философские науки, 1985, № 2, с. 45.

щиеся практической жизнедеятельности людей, не будучи пережиты индивидом, не могут органично включаться в систему его собственной регуляции. Поиск готовых образцов, схем «мудрого поведения» не только безнадежен, но и тормозит собственное творческое развитие личности. Куда большую практическую пользу, в том числе и в плане мотивационной саморегуляции, может принести уяснение принципов мудрого отношения к жизни. Эти принципы не ограничивают возможности личностного развития, а, наоборот, направляют его в наиболее благоприятное и продуктивное русло. Творческое использование этих принципов повышает уровень собственной психической активности личности.

Отметим, что указанные принципы в интересах психопрофилактического и лечебного воздействия в системе психофизических тренировок применил литовский психофизиолог К. Динейка. На страницах его книги¹ наряду с комплексами физических тренировок соседствуют указания о пользе «мудрой улыбки», «кодексе» тонизирующих мыслей, собственных, позаимствованных при общении или чтении книг. И все же, на наш взгляд, наибольшую пользу принципы мудрого отношения к жизни могут принести именно в сфере мотивационной саморегуляции.

Приведем некоторые из этих принципов².

Умение отличать главное от второстепенного. Несмотря на, казалось бы, достаточно широкую известность и очевидную полезность данной мысли, практическая ее реализация в повседневной жизни осуществляется чаще всего лишь на интуитивном уровне. А между тем, превратившись в устойчивое свойство или отношение личности, этот принцип может способствовать формированию четкой и ясной мотивационной линии ее поведения во всех жизненных ситуациях. Принцип выбора наиболее значимых и отказа от несущественных мотивов и побуждений, став сознательным психическим действием, освобождает нас от многих не стоящих внимания проблем и приносит неоценимую пользу в разрешении различного рода кризисных ситуаций.

Внутреннее спокойствие. Это такой принцип отношения к жизни, который не исключает энергичности и активности человека. Наоборот, он позволяет ему стать еще более деятельным, чутко реагировать на малейшие оттенки событий и проблем, не терять самообладания даже в самые трудные, критические моменты.

¹ См.: Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Минск, 1982.

² См.: Файзуллаев А. А. Мотивационная саморегуляция личности. Ташкент, 1987.

Внутреннее спокойствие — это важное условие сохранения сложившейся у человека системы личностных ценностей, иерархии мотивов, это ясность ума и четкость поведения, это психологический «иммунитет» от ситуационных «помех», провоцирующих обстоятельства. «Гасить» одни побуждения и правильно оценивать другие лучше всего удается именно в таком состоянии. Оно создает оптимальную психическую раскованность, способствует лучшей самоорганизации личности.

Эмоциональная зрелость и устойчивость. Эмоции выступают своеобразным и обязательным фоном для развертывания мотивационных и волевых процессов. И результат такого рода психических действий очень часто определяется тем, насколько они соответствуют или противоречат эмоциональным установкам. Хорошая мотивационная саморегуляция может иметь место лишь тогда, когда она опирается на высшие эмоционально-ценностные составляющие, прежде всего на принципы высокой нравственности. В этом случае говорят о «нравственной мудрости» — способности и готовности к достойным поступкам в любых ситуациях (в этом проявляется, например, активность жизненной позиции личности).

Знание меры воздействия на события. Каждая складывающаяся ситуация, событие имеет свою объективную причину, внутреннюю логику развертывания. На определенном этапе какого-то события человек способен изменить его ход своим вмешательством. Обстоятельства могут сложиться и так, что даже максимум проявленной активности реально ничего не меняет. Понять объективный ход событий и уметь соответствующим образом и вовремя вмешиваться в них может только человек, обладающий мудростью. Усиление или сдерживание своей мотивации в зависимости от логики развития событий делает мотивационную саморегуляцию личности адекватной и эффективной.

Умение подходить к проблеме с разных точек зрения. Во многих случаях одно и то же событие, явление, проблема приобретают разное значение в зависимости от того, с каких позиций о них судят. Мудрость предполагает практическое владение диалектикой полярностей, общего, единичного и особенного, части и целого. Человек может по-иному взглянуть на многие вещи, разрешить некоторые свои проблемы, реально оценить различные стороны предмета своих размышлений. Стремление избежать односторонности рассуждений не означает потерю собственной позиции. Любая позиция личности только выигрывает от всестороннего анализа того, что составляет ее основу. Это качество бывает особенно полезным в ситуациях «кризиса принятия мотива», когда человеку необходимо сопоставлять, оценивать, соединять и разводить различные мотивы своего поведения.

Готовность к любым неожиданным событиям. Такая способность, а также отсутствие предвзятых мнений и суждений о жизненной реальности дают возможность быстро перестроить мотивационные тенденции с учетом объективных обстоятельств. Однако гибкость, своевременное и адекватное реагирование на внешние изменения, разумеется, не должны нарушать основное ядро личностной мотивации.

Восприимчивость действительности такой, как она есть, а не такой, какой человеку хотелось бы ее видеть. Этот принцип тесно связан с предыдущим. Следование ему способствует сохранению психиче-

ской устойчивости даже в случаях, лишенных, с точки зрения индивида, жизненной логики и внутреннего смысла. Умение воспринимать действительность такой, какая она есть, находить в ней положительные и отрицательные, требующие улучшения стороны предохраняет от искаженного восприятия жизни, открывает возможности для активного, разумного разрешения проблем мотивационной саморегуляции личности.

Стремление к выходу за рамки проблемной ситуации. В ситуациях «борьбы мотивов» неразрешимые проблемы, как правило, возникают лишь в изначально заданных рамках обстоятельств. Постоянное стремление к разрешению своих противоречивых отношений с миром, к поиску новых, более содержательных мотивов жизнедеятельности помогает личности повышать жизненную устойчивость в экстремальных ситуациях. Включение частной проблемы в более широкие контексты в принципе означает открытие в ней новых связей, не распознанных ранее отношений и возможностей ее разрешения.

Наблюдательность. Важное условие саморегуляции личности — развитие наблюдательности не только за окружающей действительностью, но и за самим собой. Многие ненужные, бесполезные реакции, мысли и действия отпадут, если человек сможет научиться беспристрастно наблюдать за собой. Когда человек привыкает себя к оценке своих желаний, побуждений, мотивов как бы со стороны, ему гораздо легче управлять ими и регулировать их. Наблюдательность превращается в особо ценное свойство для саморегуляции в различных острых, критических ситуациях.

Дальновидность. Это качество означает способность понимать внутреннюю логику окружающих событий, видеть перспективу их развития. Оно позволяет личности регулировать не только актуальные, но и потенциальные аспекты своей мотивации. Дальновидность предохраняет человека от ситуативного подхода к решению актуальных задач, побуждает отвергать непродуктивные с точки зрения будущего линии мотивации, перекрывать формирование и развитие конфликтогенных мотивов.

Стремление понять других. Понимание помыслов и поступков людей не означает примирения с негативными их проявлениями, наоборот, создает условия для успешной борьбы с ними. Много недоразумений в жизни мы испытываем только потому, что не умеем или же не даем себе труда сознательно поставить себя на место других. Мотивационное «поле» одного человека в различной степени входит в мотивационные системы других людей, взаимодействует с ними. Поэтому нередко регуляция мотивации личности опосредствуется особенностями мотивации другого человека. Выработка способности понять мотивацию других, встать на иную, пусть даже противоположную, точку зрения не только облегчает общение, но и помогает предвидеть поведение людей в той или иной ситуации.

Умение извлекать положительный опыт из всего происходящего. У мудрого человека никакой жизненный опыт — в том числе и неизбежные ошибки и неудачи — не оказывается бесполезным. Прожитые им годы служат действенным источником жизненных аналогий, которые он не забывает учитывать в последующей жизни. Это качество позволяет критически оценивать ныне действующие мотивы, а также те, которые только начинают входить в общую систему мотивации, определяющую перспективу

жизнедеятельности человека. Именно здесь важно бывает учесть причины прежних неудач и ошибок и своевременно отказаться от сомнительных и неконструктивных побуждений.

Изложенные здесь принципы конечно же не могут исчерпать их полного перечня. Однако они способны оказать существенную помощь в сложных жизненных ситуациях.

В настоящем разделе речь шла о мотивационных механизмах саморегуляции как таковых, безотносительно к их содержанию. Обсуждение этого вопроса с точки зрения индивидуального личностного смысла существенно усложняет задачу, так как в значительной мере затрагивает проблемы этики, социальной психологии. Термин «личностный смысл» отражает содержательную сторону индивидуального сознания, которая характеризует, насколько человек отождествляет с собственной личностью ту или иную идею, обычай, моральную норму, социальную ценность и т. п. Понятно, что степень такого отождествления бывает различной: начиная от полного неприятия до активной борьбы за их реализацию.

Важно иметь в виду, что один и тот же мотив может связываться с различным эмоциональным отношением, осуществляться для достижения совершенно различных, подчас диаметрально противоположных целей.

С наиболее общей точки зрения цели человеческой деятельности можно подразделить на преимущественно потребительные и производительные, при этом обычно они бывают тесно взаимосвязаны между собой. Соответственно различают потребительные и производительные системы ценностей личности.

Первоначальная функция потребительных процессов — поддержание жизнедеятельности, пополнение и восстановление израсходованных ресурсов индивида — во многих случаях может перерасти свои биологически и социально разумные рамки и в этом виде оказаться главной особенностью личностного смысла. Наиболее характерным типом указанных процессов является материальное потребление, включая потребление условий комфорта и предметов роскоши. Потребление социальных условий воплощается в непосредственном переживании тех слагаемых престижа, статуса, влияния и власти, которыми субъект обладает. Советский психолог В. Э. Мильман пишет по этому поводу следующее: «Такие отрицательные социально-психологические проявления, как погоня за удовольствиями, вещизм и корыстолюбие, эгоизм, рав-

подушие к другому человеку, агрессивность, постоянное недовольство и пустое критиканство, мещанство и бездуховность, тщеславие и властолюбие, и многие другие явленияются прямым или косвенным выражением именно потребительно направленного поведения; они обусловлены резким доминированием в структуре личности потребительной системы ценностей над производительной, фетишизацией потребительных процессов»¹.

Функция производительных процессов — развитие предметной и материальной среды, самого человека, общества в целом. Можно сказать, что все достижения современной цивилизации были обеспечены активностью лиц с преобладающей производительной мотивацией. Производительно ориентированная деятельность предполагает развитие и потому всегда устремлена в будущее. Она нарушает сложившееся равновесие, вносит определенный дискомфорт в устоявшуюся систему отношений. Личность производительной активности характеризуется тем, что она мыслит себя неотъемлемой частью природы и социального окружения, она конструктивно реагирует на неудачи, стараясь найти логичный и реально осуществимый выход из затруднительных положений.

Для того чтобы воспитать в себе производительную мотивацию, недостаточно только развивать соответствующие качества, в частности творческие возможности. Необходимо избавляться и от чрезмерных проявлений потребительной мотивации. Всякое потребительное побуждение оправдано лишь до тех пор, пока его реализация содействует общему развитию личности. В тех же случаях, когда оно начинает тормозить производительную активность, это становится потенциально опасным для нравственного здоровья человека. Это последнее следует рассматривать как важный защитный механизм психики человека. Если какой-либо сильный мотив вступает в противоречие с содержанием другого, то для преодоления внутреннего конфликта этому мотиву бессознательно придается более благообразная («рациональная») форма. В противном случае создавшееся напряжение может вывести психику из работоспособного состояния. Развитое же моральное сознание уже на стадии появления антисоциального побуж-

¹ Мильман В. Э. Производительная и потребительная мотивация. — Психологический журнал, 1988, т. 9, № 1, с. 33.

дения (мотива) подавляет его как заведомо неприемлемое, а не стремится придать ему социально благообразный вид. Высший уровень саморегуляции поэтому предполагает высокую степень отождествления личности с морально-этическими нормами общества и тонкое различение их ценностной иерархии. Именно в этом случае человек способен полноценно ориентироваться во внешнем мире, обладать властью над своими мотивами, а его деятельность становится подлинно сознательной и свободной.

Наука об исцелении души есть философия, но помощь ее приходит не извне, как помощь против телесных болезней,— нет, мы сами должны пустить в дело все силы и средства, чтобы исцелить себя самих.

Цицерон

ПРЕОДОЛЕНИЕ КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ

Психология не может получить своего должного развития, формируясь лишь в стенах лабораторий, не принимая деятельного участия в реальной человеческой жизни. И в этом плане происходят существенные сдвиги. Более полутора десятка лет тому назад в совместной с К. К. Платоновым статье «С плохим настроением — к врачу!», опубликованной в «Литературной газете», мы доказывали необходимость создания системы психологической помощи населению. Сегодня уже можно говорить о том, что такого рода система формируется. Служба семьи, сеть кабинетов социально-психологической помощи и кризисных стационаров, психологическая служба вуза и пр. набирают опыт работы повседневной помощи населению. Но это лишь одна сторона работы. Необходимо вместе с тем способствовать пропаганде тех психологических знаний, которые бы повышали устойчивость человека в критических ситуациях, вооружали его научно обоснованными способами борьбы с жизненными невзгодами.

Критические ситуации в самом общем виде можно охарактеризовать как ситуации, порождающие дефицит смысла в дальнейшей жизни человека. Л. Н. Толстой в «Исповеди» прекрасно показал, что утрата смысла жизни равносильна для человека смерти¹. Венгерский философ Е. Анчел пишет: «После исчезновения разумных земных перспектив человек видит перед собой пустой горизонт, на котором единственной конечной точкой маячит лишь смерть»².

Мы не будем рассматривать историю развития взглядов на смысл жизни в философской и общественной мысли,

¹ См.: Толстой Л. Н. Собр. соч. В 20 т. М., 1964, т. 16, с. 94.

² Анчел Е. Мифы потрясенного сознания. М., 1979, с. 154.

поскольку этому вопросу посвящены специальные работы советских ученых¹.

Вопрос о смысле жизни человека — ключевая мировоззренческая проблема, имеющая ряд аспектов: философский, социологический, этический, социально-психологический. Как считает Л. Н. Коган, основным в данном случае является социологический аспект, ибо он раскрывает зависимость смысла жизни от общественных отношений, в которые включен субъект, и показывает, что именно общественные отношения дают простор или, наоборот, тормозят осуществление жизненных целей.

Уровни осознания человеком смысла своей жизни могут быть различными: от самых общих представлений («приносить пользу обществу») до ясного понимания конкретных задач своей деятельности.

Многие домарксистские философы рассматривали смысл жизни только как категорию сознания, хотя она в первую очередь характеризует деятельностно-практическую сущность человека. Человек сколько угодно может говорить о высоком смысле своей жизни, но судить о смысле его жизни можно только по его деятельности. «...По каким признакам судить нам о *реальных* «помыслах и чувствах» *реальных* личностей? Понятно, что такой признак может быть лишь один: *действия* этих личностей...»², — писал В. И. Ленин.

Исторический опыт свидетельствует, что, чем более общественно значим и осознан смысл жизни человека, тем более предсказуемо его поведение, тем более устойчив он в критических ситуациях.

Современная психологическая наука различает четыре ключевых понятия, которыми можно описать критические жизненные ситуации. Это понятия стресса, фрустрации, конфликта и кризиса. Жизнь всегда богаче любых наших классификаций, и потому усмотреть четкую границу между этими понятиями удастся далеко не всегда.

Стресс (от англ. stress — напряжение) — неспецифическая реакция организма на ситуацию, которая требует большей или меньшей функциональной перестройки организма, соответствующей адаптации. Естественная природа стрессовых реакций проявляется в том, что жизнь

¹ См.: Капранов В. А. Нравственный смысл жизни и деятельности человека. Л., 1975; Коган Л. Н. Цель и смысл жизни человека. М., 1984; Фролов И. Т. О смысле жизни, о смерти и бессмертии человека. М., 1985.

² Ленин В. И. Полн. собр. соч., т. 1, с. 423—424.

без стресса немислима, а «полная свобода от стресса,— как пишет Г. Селье,— означает смерть»¹. Важно иметь в виду, что любая новая жизненная ситуация вызывает стресс, но далеко не каждая из них бывает критической. Критические состояния вызывает дистресс, который переживается как горе, несчастье, истощение сил и сопровождается нарушением адаптации, контроля, препятствует самоактуализации личности.

Фрустрация (от лат. *frustratio* — обман, тщетное ожидание, расстройство) определяется как состояние, вызванное двумя моментами: наличием сильной мотивированности достичь цель (удовлетворить потребность) и преграды, препятствующей этому достижению. Преградами на пути к достижению цели могут оказаться причины различного характера: физического (лишение свободы), биологического (болезнь, старение), психологического (страх, интеллектуальная недостаточность), социокультурного (нормы, правила, запреты). Если иметь в виду выраженность данного состояния, то следует говорить о различных степенях перехода ситуации затруднения деятельности в ситуацию, когда трудность оказывается непреодолимой. С точки зрения нарушений в сфере поведения фрустрация может проявляться на двух уровнях: как утрата волевого контроля (дезорганизация поведения) или же как снижение степени обусловленности сознания адекватной мотивацией (потеря терпения и надежды).

Конфликт (от лат. *conflictus* — столкновение) как критическая психологическая ситуация предполагает наличие у человека довольно сложного внутреннего мира и актуализацию этой сложности требованиями жизни. И если при фрустрации преградой являются внешние причины или же внутренние, не подлежащие, так сказать, обсуждению, то причины, порождающие конфликт, не являются самоочевидными, они не представляют безусловного «табу» и всегда сплетены с условиями проблемной задачи. В случае конфликта именно сознание должно соизмерить ценность мотивов, сделать между ними выбор, найти компромиссное решение. С критической же ситуацией мы имеем дело тогда, когда субъективно невозможно ни выйти из данной конфликтной ситуации, ни найти приемлемого решения, в результате чего сознание капитулирует перед неразрешимой задачей.

Кризис (от греч. *krisis* — решение, поворотный пункт)

¹ Селье Г. Стресс без дистресса, с. 30.

характеризует состояние, порождаемое вставшей перед индивидом проблемой, от которой он не может уйти и которую не может разрешить в короткое время и привычным способом (смерть близкого человека, тяжелое заболевание, изменение внешности, резкое изменение социального статуса и т. п.). Различают два типа кризисных ситуаций в зависимости от того, какую возможность они оставляют для человека в реализации последующей жизни. Кризис первого типа представляет собой серьезное потрясение, сохраняющее определенный шанс выхода на прежний уровень жизни. Ситуация второго типа — собственно кризис — бесповоротно перечеркивает имеющиеся жизненные замыслы, оставляя в виде единственного выхода из положения модификацию самой личности и ее смысла жизни.

Процесс преодоления критических ситуаций советский психолог Ф. Е. Василюк назвал *переживаниями*, наполнив этот термин новым смыслом. До сих пор это понятие связывалось с переживанием — созерцанием, с эмоцией, отражающей в сознании субъективное отношение к вызвавшему ее фактору. Ф. Е. Василюк рассматривает переживание как внутреннюю интеллектуально-волевую работу по восстановлению душевного равновесия, утраченной осмысленности существования («производство смысла») в критической ситуации. «Переживание в предельно абстрактном понимании, — пишет он, — это борьба против невозможности жить, это в каком-то смысле борьба против смерти внутри жизни»¹.

Таким образом, критические ситуации, если пойти от сравнительно легких до самых трудных их форм (от стресса, через фрустрацию и конфликт до кризиса), требуют от человека различной внутренней работы. Разного рода стрессовые реакции часто проявляются в виде предельной активации внутренних ресурсов личности, отстаивающей свои прежние возможности реализации жизненных замыслов. Более трудные ситуации могут потребовать от человека пересмотра уровня своих жизненных притязаний и одновременной реконструкции своего Я.

Пожалуй, мы будем не очень далеки от истины, утверждая, что человеческая жизнь есть в основном не что иное, как история постоянного преодоления критических обстоятельств, и содержит множество примеров тому, «что человек делает, когда сделать уже ничего нельзя, когда

¹ Василюк Ф. Е. Психология переживания. М., 1984, с. 78.

он попадает в ситуацию невозможности реализации своих потребностей, установок, ценностей и т. д.»¹.

Ф. Е. Василюк, исходя из концепции деятельности А. Н. Леонтьева, осуществил интересное теоретическое исследование этого вопроса. При этом в основу характеристики внутренней деятельности человека по преодолению (переживанию) критических ситуаций были положены лишь два признака: уровень интеллектуального развития личности и ее отношение к окружающему миру.

Видя существенные отличия переживаний в их отношении, с одной стороны, к свершившемуся критическому событию, с другой — к затронутой этим событием жизненной необходимости, Ф. Е. Василюк выделил следующие четыре типа переживаний.

Гедонистическое переживание игнорирует совершившийся факт, внутренне искажает и отрицает его («ничего страшного не случилось»), формирует и поддерживает иллюзию благополучия и сохранности нарушенного содержания жизни. Это, если можно так выразиться, защитная реакция инфантильного сознания.

Реалистическое переживание подчиняется принципу реальности, в основе его лежит механизм терпения, трезвого отношения к тому, что происходит. Человек в конечном счете принимает реальность случившегося, приспособляя свои потребности и интересы к новому смыслу жизни. При этом прежнее содержание жизни, ставшее теперь невозможным, бесповоротно отбрасывается, и человек здесь имеет прошлое, но теряет историю. Такой тип переживания представлен, к примеру, чеховской Душечкой, прожившей на страницах небольшого рассказа несколько не связанных одна с другой жизней.

Ценностное переживание полностью признает наличие критической ситуации, повреждающей смысл жизни, но отвергает пассивное принятие удара судьбы. Ставшее невозможным жизненное отношение не сохраняется в неизменном виде в сознании, как при гедонистическом переживании, и не изгоняется из него полностью, как в переживании реалистическом. Ценностное переживание строит новое содержание жизни в связи с понесенной утратой (потерявшая мужа жена стремится полностью заменить детям отца или же завершить начатое им дело). Ориентированное на самоуглубление и самопознание ценност-

¹ Зинченко В. П. Предисловие к кн.: Василюк Ф. Е. Психология переживания, с. 5.

пое переживание может достичь и более высокого постижения смысла жизни. Эта способность, по словам С. Л. Рубинштейна, состоит в том, чтобы «осмыслить жизнь в большом плане и распознать то, что в ней истинно значимо... есть нечто бесконечно превосходящее всякую ученость... это драгоценное и редкое свойство — мудрость»¹. Именно мудрость в процессе ценностного переживания позволяет человеку сохранить верность ценности вопреки «очевидной» абсурдности и безнадежности такой позиции.

Аналогом ценностного переживания может служить нравственное поведение, законом для которого являются собственные моральные принципы, а не внешние обстоятельства, какими бы жесткими они ни были. Примерами такого рода изобилует история революционного движения в России. Арестованную на юге Софью Перовскую везли в Петербург по железной дороге два жандарма. Она несколько раз имела возможность убежать, но жандармы относились к ней доверчиво, и она не сочла возможным их подводить. И убежала только в Чудове, где жандармы попались свирепые. Иван Каляев имел удобный случай бросить бомбу под карету московского губернатора великого князя Сергея Александровича, но в карете вместе с ним сидели дети, и Каляев прошел мимо, не бросив тогда бомбы. 20 лет находилась в заключении в одиночной камере Шлиссельбургской крепости Вера Фигнер, и ни разу ей не приходила в голову мысль пересмотреть свои убеждения.

Творческое переживание — это переживание сложившейся волевой личности. Поскольку такая личность уже имеет опыт волевого поведения, то и в критических ситуациях она сохраняет способность сознательно и собранно искать выход из критического положения. Исход переживания кризиса может быть двояким. Он состоит либо в восстановлении прерванной кризисом жизни, возрождении ее, либо в перерождении ее в другую, по существу, жизнь. В любом случае это бывает некоторое порождение собственной (обязательно деятельной, а не только созерцательной) жизни, самосозидание, самостроительство, т. е. творчество.

Именно такого рода переживания способны изнутри взорвать ситуацию невозможности и противопоставить ей, казалось бы, «безрассудные» действия, которые в создавшемся положении оказываются единственно осмыс-

¹ Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии, с. 632.

ленными. Творческое переживание — психологическая предпосылка подвига. Вспомним жизненный подвиг Николая Островского, перешагнувшего через все мыслимые представления о возможностях человека противостоять критическим ситуациям.

Мы рассмотрели, так сказать, идеальные типы переживаний, которые в обычной жизни «в чистом виде» конечно же встречаются очень редко. Реальный процесс преодоления критических ситуаций чаще всего включает в себя несколько типов переживаний, действие которых представляется комплексно или же в виде последовательной смены одного другим. От того, какой тип переживаний доминирует, зависит степень сохранности личности после выхода из критических обстоятельств. Если доминантным был принцип удовольствия (гедонистический), то переживание даже в случае успеха может привести к регрессу личности; принцип реальности в лучшем случае удерживает ее от деградации. Только принципы ценности и творчества обладают возможностью превращать потенциально разрушительные события жизни в точки духовного роста и совершенствования личности.

Понятно, что тип переживания критических и субкритических ситуаций в значительной степени связан и с возрастом человека. Мы много, например, говорим и пишем о педагогических и социально-педагогических трудностях подросткового периода. Бурный рост и развитие всех систем организма в этом периоде нередко сочетаются с большой напряженностью нервной системы, что связано с усиленной умственной работой и перестройкой внутренних процессов. Это возраст страстности, повышенной эмоциональности и легкой моральной ранимости и обидчивости. Нельзя забывать и о том, что это возраст «дефицита информации и опыта», когда частичное знание принимается за полное. Поэтому критические ситуации в этом возрасте могут формироваться такими сравнительно «безобидными» обстоятельствами, как недостатки своей внешности, особенно у девочек, робость, трудности межличностного общения с противоположным полом.

Еще больше предпосылок для возникновения кризисных обстоятельств появляется у людей пожилого возраста. Временные изменения реактивности психики, возникающие в результате функциональной перестройки желез внутренней секреции, иногда сопровождаются тягостными психическими состояниями. В **пожилом** возрасте

ухудшаются процессы приспособления к новым условиям, труднее меняются привычные жизненные стереотипы, снижаются память и внимание. В этом периоде жизни чаще всего дают о себе знать те или иные нарушения со стороны внутренних органов, понижается общая работоспособность. Пожилому возрасту свойственна обостренная чувствительность к проявлениям внимания, заботы. Как видим, причин для снижения устойчивости к критическим ситуациям немало.

Вместе с тем следует признать и бесспорное преимущество пожилого возраста в отношении к различного рода невзгодам — это наличие жизненного опыта. Удивительно точно об этом писал в свое время В. В. Вересаев: «Мне шестьдесят лет. Как бы я, семнадцатилетний, удивился, если бы увидел себя теперешнего, шестидесятилетнего: что такое? И не думает оглядываться с тоскою назад, не льет слез о «невозвратной юности», — а приветственно простирает руки навстречу «холодному призраку» и говорит: «Какая неожиданная радость!» Вспоминаю скомканную тревожность юности, ноющие муки самолюбия, буйно набухающие на душе болезненные наросты, темно бушующие, унижающие тело страсти, безглазое метание в гуще обступающих вопросов, непонимание себя, неумение подступить к жизни... А теперь — каким-то крепким щитом прикрылась душа, не так уж легко ранят ее наружные беды, обиды, удары по самолюбию; в руках как будто надежный компас, не страшна обступившая чаща; зорче стали духовные глаза, в душе — ясность, твердость и благодарность к жизни»¹.

К тому же геронтология свидетельствует, что болезни не обязательные спутники пожилого возраста. И если личность сохраняет устойчивые социальные связи, то и в этом возрасте остаются предпосылки для высокой жизненной устойчивости и творческой активности. Так, Платон умер на 81-м году во время работы над книгой; Цицерон завершил на 63-м году последний свой труд; Микеланджело в 87 лет работал над знаменитой базиликой в Риме. Галилей завершил свое учение о звездах в 72 года; Ньюто́ну было 72 года, когда он написал предисловие к своим трудам. Лучшие произведения Гёте были написаны в возрасте после пятидесяти. Крылов в 68 лет выучил греческий язык и в следующие семь лет перевел на русский язык ряд известных произведений классической греческой литературы.

¹ Вересаев В. В. Собр. соч. В 5 т. М., 1961, с. 178—179.

Принято считать, что «непереходный», средний возраст не имеет проблем, связанных с физиологией, и потому наиболее устойчив к критическим ситуациям. Но, по-видимому, следует поверить Байрону, который так характеризовал этот период жизни:

И средние века не так страшны,
Как страшен средний возраст нашей жизни.
То глупы мы, то мудры, то смешны
И с каждым днем становимся капризней¹.

Как видим, проблема переживания критических ситуаций актуальна для любого возраста. Это утверждение тем более справедливо, если иметь в виду, что критические ситуации порождаются не только отрицательными экстрамальными событиями. Так называемые положительные ситуации также ставят перед человеком задачу переживания, поскольку, реализуя одну жизненную необходимость, они часто нарушают ход реализации других, что нередко порождает критические затруднения.

Частным случаем преодоления критических ситуаций является психологическая перестройка личности — одна из сторон психической деятельности, которая в определенные периоды жизни каждого человека оказывается особо актуальной. Поводом для этого служат самые разнообразные обстоятельства, требующие освобождения от каких-то нежелательных привычек, изменения сложившегося уклада жизни, привычного вида трудовой деятельности или же ее прежнего стиля. Такая перестройка, если ее необходимость диктуется коренными интересами общества, может носить массовый характер. На совещании в ЦК КПСС по вопросам ускорения научно-технического прогресса М. С. Горбачев отмечал: «Весь опыт партии говорит: мало что можно изменить в экономике, управлении, воспитании, если не осуществить психологическую перестройку, не выработать желания и умения мыслить и работать по-новому»².

Радикальным видом психологической перестройки является переосмысливание жизненного пути. Психическое состояние, формирующееся в этом случае, определяется мысленной оценкой своей прошлой и будущей деятельности, необходимостью и возможностью ее изменения. Часто (хотя и не обязательно) этот процесс вы-

¹ Байрон Дж. Г. Соч. В 3 т. М., 1974, т. 3, с. 384.

² Горбачев М. С. Избранные речи и статьи. М., 1987, т. 2, с. 275.

ступает как естественный этап развития личности, обычно свойственный людям в возрасте около 30 лет, а также перед выходом на пенсию. Нередко при этом под влиянием приобретенного опыта происходит ценностная переориентация личности, изменение жизненной позиции.

Такого рода перестройка — нелегкий нервный труд, а иногда и серьезное испытание для человека. Понять причину этих трудностей помогает знание вскрытых И. П. Павловым закономерностей высшей нервной деятельности. Как известно, в коре головного мозга происходит непрерывное систематизированное распределение раздражительных и тормозных состояний, которые в условиях повторяющейся обстановки фиксируются все легче и автоматичнее. Так возникает динамический стереотип, реализация которого требует все меньшей затраты нервного труда. Установившийся стереотип бывает трудно изменить и привести в соответствие с новой обстановкой, новыми требованиями жизни. Запечатлевая определенный опыт и сохраняясь длительное время, динамические стереотипы обнаруживают склонность к прочной фиксации. Формируясь в процессе повседневного уравнивания организма со средой, жизненные стереотипы составляют в известной степени основу человеческой личности, обычно весьма стабильную по форме и динамическую по содержанию.

Если динамический стереотип хорошо зафиксирован, он представляет собой весьма консервативную систему, и его отмена и выработка нового — трудная для нервной системы задача, которая может привести к временному нарушению высшей нервной деятельности. Выдержать такое испытание может только сильный нервный тип.

Одним из условий возникновения ситуационных неврозов может быть несоответствие имеющихся у человека социальных и биологических возможностей для переработки поступающей информации скорости ее поступления и количеству. В таких случаях она может оказаться недостаточной или избыточной. Это несоответствие нередко служит непосредственной причиной разнообразных невротических расстройств, вызываемых нарушениями коммуникационных (межличностных). Чем меньше у человека объем информации по остроактуальному для него вопросу, тем больше вероятности того, что в случае необходимости его решения в ограниченное время произойдет нарушение адаптированного состояния человека и разовьется нервно-психическое расстройство.

Причиной отсутствия необходимой информации или невозможности ее использования могут являться как биологические, так и социально-психологические факторы. Под их влиянием все функциональные звенья, обеспечивающие переработку информации — ее поиск, восприятие, анализ, синтез, хранение, использование, — могут разрушаться, функционировать извращенно или на сниженном уровне (ослабленно).

Способность человека противостоять невротизирующим факторам получила название барьера психической адаптации. Он характеризует все потенциальные возможности осуществления человеком адекватной и целенаправленной психической деятельности. Барьер психической адаптации динамичен, под влиянием жизненных условий его уровень постоянно колеблется и в особо трудных случаях приближается к индивидуальной критической величине. При этом человек использует все резервные возможности и может выполнять сложнейшую деятельность, предвидя и контролируя свои поступки и не испытывая тревоги, страха и растерянности, пренебрегающих адекватному поведению.

Длительные и особо резкие нагрузки на функциональную активность барьера психической адаптации приводят, как правило, к его перенапряжению, что проявляется преневротическими состояниями (бессонницей, потерей аппетита, неустойчивостью настроения, срывами в межличностных контактах). Следует признать, что эпоха научно-технической революции с ее стремительными и напряженными социально-экономическими процессами серьезно обостряет проблему невротизации. Неудивительно, что в настоящее время получила широкое развитие такая отрасль психологии, как психофармакология, одной из задач которой является создание психопрофилактических средств для предупреждения и лечения состояний психической дезадаптации¹. К сожалению, находясь под прикрытием в принципе полезного фармакологического «щита», люди рискуют получить определенную психологическую зависимость от препарата или же такой побочный эффект, как «лекарственная болезнь». Поэтому во всех случаях, где можно обойтись без помощи фармакологии, следует применять методы психологии активности.

¹ См.: *Александровский Ю. А.* Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М., 1976.

Глава V

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ТВОРЧЕСТВО



Так связан, соединен от века
Союзом кровного родства
Разумный гений человека
С творящей силой естества...

Ф. И. Тютчев

Психологические исследования, посвященные вопросам деятельности и творчества, весьма многочисленны. Повидимому, один только список основных работ занял бы больший объем, чем вся эта глава. Следует отметить, что в последние годы ученые не только изучают психологические закономерности деятельности и творческих процессов, в частности, но и пытаются найти эффективные способы активизации этих явлений.

Единого, общепризнанного определения деятельности как психологической категории пока нет. Деятельность, писал С. Л. Рубинштейн, — это «процесс, посредством которого реализуется то или иное отношение человека к окружающему его миру, — другим людям, к задачам, которые ставит перед ним жизнь»¹. А. Н. Леонтьев уточнял: «Мы называем деятельностью не всякий процесс. Этим термином мы обозначаем только такие процессы, которые, осуществляя то или иное отношение человека к миру, отвечают особой соответствующей им потребности»². В общем, это достаточно сложные формулировки, за которыми с трудом улавливается их суть. На наш взгляд, правильнее было бы говорить о том, что посредством деятельности человек реализует свои созидательные потребности. Само собой разумеется, что речь идет о разумных потребностях, в отличие от инстинктивных, имеющих у животных. Труд привел к формированию у человека как социального существа выраженной созидательной потребности. Со временем она стала одной из основных его потребностей, распространившись с непосредственно предметной сферы и на духовную.

Человеческая деятельность, или, что является сино-

¹ Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. М., 1957, с. 256—257.
² Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. М., 1959, с. 415.

нимом, сознательная деятельность,— это такая форма взаимосвязи человека со средой, в которой человек осуществляет сознательно поставленную цель. В зависимости от того, какие потребности в данный момент реализуются, деятельность приобретает ту или иную специфику. Основным видом человеческой деятельности является труд. К. Маркс писал: «Труд есть прежде всего процесс, совершающийся между человеком и природой, процесс, в котором человек своей собственной деятельностью опосредствует, регулирует и контролирует обмен веществ между собой и природой. Веществу природы он сам противостоит как сила природы. Для того чтобы присвоить вещество природы в форме, пригодной для его собственной жизни, он приводит в движение принадлежащие его телу естественные силы: руки и ноги, голову и пальцы. Воздействуя посредством этого движения на внешнюю природу и изменяя ее, он в то же время изменяет свою собственную природу. Он развивает дремлющие в ней силы и подчиняет игру этих сил своей собственной власти... В конце процесса труда получается результат, который уже в начале этого процесса имелся в представлении человека, т. е. идеально... Простые моменты процесса труда следующие: целесообразная деятельность, или самый труд, предмет труда и средства труда»¹.

В процессе усложнения трудовой деятельности, связанной с преобразованием природы, и по мере развития общественных отношений перед человеком вставали все более трудные задачи. Многие из них он решал испытанным методом «проб и ошибок». Думается, что именно тот интеллектуальный опыт, который накапливался им при использовании этого метода, и лег впоследствии в основу его логического мышления.

Со времен Аристотеля логическое мышление представлялось как единственно эффективный способ использования разума. Процесс мышления, как известно, складывается из ряда операций, проводимых с понятиями и суждениями. Мысля, человек определяет, обобщает, осуществляет ограничение и деление понятий, преобразует суждения, делает выводы и т. д. Совокупность этих устойчивых мыслительных форм и операций и лежащих в их основе законов и правил и составляет предмет формальной логики. Когда-то полагали, будто формальная логика является единственной дисциплиной, призванной изучать

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 23, с. 188—189.

законы мышления. А. Н. Леонтьев пояснял, почему это происходило: «Так как система мыслительных операций, осуществляющих умственные действия, полностью покрывает по своему объему их содержание, то может создаться представление, будто она целиком исчерпывает мышление, иначе говоря, будто формальная логика является единственной наукой о мышлении и ее законы суть единственные его законы»¹. В настоящее время эта иллюзия рассеялась. Стало понятно, что формально-логический аспект изучения мышления включает лишь некоторые важные и четко определенные вопросы.

История возникновения новых идей в науке и искусстве показывает, что они далеко не всегда являются результатом чисто логических мыслительных операций. Этот иной, своеобразный вид мышления называют «нешаблонным» в отличие от «шаблонного» (логического) мышления. Нешаблонное мышление является более творческим способом использования разума².

Лучшим примером ограниченности формально-логического мышления могут служить вычислительные машины. Кибернетический подход к изучению мышления связан с пониманием человеческого мозга как сложной системы, работа которой сводится к приему и переработке информации с окончательной выработкой управляющих сигналов, причем здесь действует механизм обратных связей. С этой точки зрения и мышление как вид познания подчиняется основным кибернетическим закономерностям. Кибернетический подход позволяет рассматривать поведение человека с количественной точки зрения и использовать такие мощные познавательные средства, как теория вероятностей, теория информации, математическая логика и т. д. По мысли кибернетиков, математическое моделирование дает возможность создать модели организмов или их подсистем и точными методами исследовать их работу. Однако необходимо отметить, что в настоящее время осуществляется моделирование лишь формализованных компонентов мыслительных процессов, а эвристическое моделирование делает лишь первые робкие шаги. «Вряд ли... приходится сомневаться в том, что граница между формализуемым в мышлении и тем, что — на каждом данном этапе познания, практики и развития мышле-

¹ Философская энциклопедия. М., 1964, т. 3, с. 518.

² См., например: *Бона де Э.* Рождение новой идеи. М., 1976, с. 11 и далее.

пия — паходится вне возможностей формализации, будет, по-видимому, всегда»¹.

Поэтому так важен вопрос об отличиях «мыслительных возможностей» электронно-вычислительных машин и человека. Специально проведенные аналитические исследования О. К. Тихомирова показали, что процесс человеческого мышления отличается не только от жестко алгоритмических, но и от так называемых эвристических машинных процедур². Эти отличия состоят в следующем:

необходимым условием развертывания мыслительного процесса является сам факт принятия задачи, означающий связывание ее с системой ранее сформированных мотивов и установок;

процесс решения задачи характеризуется сложной динамикой операциональных и личностных смыслов; последние не всегда отражаются в речи, в символах или образах, но бывают и безотчетными;

решение задачи сопровождается появлением новых мотивов и потребностей;

в ходе решения задачи человек ставит перед собой новые, заранее не заданные промежуточные цели;

поиск подходов к решению задачи дополнительно регулируется эмоциональными оценками, которые формируются в ходе решения задачи и могут неоднократно меняться.

Иными словами, мыслительный процесс человека в отличие от машинного является продуктивным и осуществляется на основе разнообразных нервно-психических механизмов, комплексы которых возникают по ходу решения задач и относятся к конкретному случаю решения. В еще большей степени продуктивный характер мыслительной деятельности выражается в самостоятельной постановке человеком новых задач. Таким образом, психологические концепции, абсолютизирующие аналогии между человеком и вычислительной машиной, могут быть квалифицированы как современные варианты механистических воззрений. Явления отражения и процессы его порождения и функционирования в мозгу человека качественно отличаются от процессов обработки информации в технических системах.

¹ Бирюков Б. В., Тютин В. С. О философской проблематике кибернетики. — Кибернетика, мышление, жизнь. М., 1964, с. 104.

² См.: Тихомиров О. К. Структура мыслительной деятельности человека. М., 1969.

Творческое мышление занимается не только решением проблем; ему приходится иметь дело и с новым взглядом на вещи, с различного рода новыми идеями, а их появление связано с нешаблонным мышлением, ибо природе шаблонного мышления свойственны серьезные ограничения. Оба типа мышления не исключают, а дополняют друг друга. Шаблонное мышление оперирует высокими вероятностями, тогда как нешаблонное — малыми вероятностями. Если в первом случае логика управляет разумом, то во втором она его обслуживает. Творческое мышление является особой разновидностью нешаблонного мышления и для своего проявления нуждается в таланте, тогда как нешаблонное мышление (новые идеи, новый взгляд на вещи) доступно практически каждому человеку.

Именно нешаблонное мышление связывают с творческими функциями. И если в психологии до сих пор нет единого мнения по вопросу об определении деятельности, то еще больше разногласий имеется в трактовке творчества. Здесь нет необходимости заниматься анализом различных формулировок, определяющих сущность творчества. Приведем лишь две из них, отражающие наиболее типичные, хотя, возможно, и слишком общие, взгляды на этот предмет. «Творчество,— читаем в «Философской энциклопедии»,— деятельность, порождающая нечто новое, никогда ранее не бывшее»¹. «Творчество,— пишет А. Г. Спиркин,— это духовная деятельность, результатом которой является созидание оригинальных ценностей, установление новых, ранее неизвестных фактов, свойств и закономерностей материального мира и духовной культуры»².

Таким образом, творчество — это создание на основе того, что есть, того, чего еще не было. При этом уровень творчества считается тем более высоким, чем большей оригинальностью характеризуется творческий результат. Для нас первоочередную важность имеет не сам по себе теоретический анализ творчества — по этому вопросу имеется множество специальных изданий. Мы рассмотрим лишь те теоретические концепции, которые обосновывают определенные методы воздействия на функции творчества и могут быть использованы непосредственно в жизненной практике.

¹ Философская энциклопедия, М., 1970, т. 5, с. 185.

² Спиркин А. Г. Сознание и самосознание. М., 1972, с. 193.

Природа мысли есть твоя природа.
Постигнешь мысль — себя постигнешь ты.
И будешь властен над самим собою.
В. Сидоров

УЧЕНЫЕ ИЗУЧАЮТ... СЕБЯ

Исследованиям творческой деятельности уделяется в настоящее время особое внимание. Литература по науковедению, по психологии мышления и творчества весьма обширна и разнохарактерна. В последние годы на страницах ряда научных изданий были опубликованы интересные материалы по проблеме творчества, в которых делается попытка выявить его особенности, его отличие от других видов деятельности.

Советский ученый А. А. Налчаджян высказывает мысль, что определить направление исследований мышления можно по тому, как ученый решает одну из ключевых проблем творчества — проблему интуитивного «озарения»¹. Такое название было дано психическому явлению, в основе которого лежит «неожиданное высвечивание» правильного решения творческой проблемы, поглощавшей внимание ученого многие годы. Исследователи, однако, единодушно полагают, что состояние «озарения» может проявиться лишь при определенных условиях и на определенном этапе творчества. Перечисляются, например, личностные качества, которыми должен обладать ученый для переживания «озарения». В основу обычно кладутся интеллектуальные характеристики, признаваемые наиболее ценными качествами творческого таланта: оригинальность, адаптивная и спонтанная гибкость и т. п.

Применительно к творческой деятельности считается, кроме того, важным четкое различие таких понятий, как собственно «творчество» и «продуктивность». Результаты исследований показывают, что эти понятия покрывают друг друга лишь в ограниченной степени. Продуктивный ученый может, не обладая высокими творческими

¹ См.: Налчаджян А. А. Некоторые психологические и философские проблемы интуитивного познания. М., 1972, с. 216.

возможностями, быть весьма ценным систематизатором, развивающим и оформляющим в стройную систему идеи, высказанные другими. Соответственно ученый, обладающий большими творческими возможностями, может быть малопродуктивным в смысле количества созданных научных трудов.

Интересна в этом отношении книга американского психолога Б. Гизелина «Процесс творчества» (1955 г.), содержащая высказывания 39 известных ученых, писателей и поэтов о характерных особенностях творческого процесса. Б. Гизелин принадлежит к числу тех, кто считает изучение биографий и автобиографий больших ученых важным материалом, позволяющим понять психологию творческих процессов. Многие зарубежные авторы связывают проблемы творчества с фрейдистскими и неопрейдистскими теориями. Так, согласно американскому психологу Л. С. Кюби, неспособность сознания быть творческим связана с тем, что оно логично и ограничено строго упорядоченными символами и понятиями, которые исключают возможность создания новых порядков и сочетаний, т. е. подавляют фантазию и воображение. Там же, где воображение свободно от оков логики, имеет место творчество. Именно вследствие скованности фантазии многие высокоинтеллектуальные люди с энциклопедическими знаниями оказываются малоспособными к творчеству.

А. А. Налчаджян, оспаривая эти теории, считает, что роль бессознательного в творчестве сводится в основном к предоставлению в распоряжение подсознательных творческих механизмов необходимой энергии, эмоциональных компонентов и ощущения органического благополучия или неблагополучия. Само же бессознательное мало приспособлено для осуществления творческих процессов.

Кстати сказать, огромную роль эмоционального компонента в творческом процессе признавал В. И. Вернадский. «Разве можно узнать и понять, когда спит чувство, когда не волнуется сердце, когда нет каких-то чудных, каких-то неуловимых обширных фантазий,— писал он.— Говорят: одним разумом можно все постигнуть. Не верьте! Те, которые говорят так, не знают, что такое разум, они не понимают, что волнует, что интересует в тех работах, которые считаются одними умственными работами. Мне представляются разум и чувство тесно-претесно переплетенным клубком: одна нить — разум, другая — чувство, и всегда они друг с другом соприкасаются:

и когда... в этом клубке рядом мертвое и живое,— разве может быть сила, разве может быть какая-нибудь работа с помощью такого помертвелою, чуть не загнившего клубка?»¹

Американский психолог и педагог Г. Рагг, проанализировав обширную литературу по различным проблемам творческого процесса, сформулировал следующие требования, которым, по его мнению, должна удовлетворять формирующаяся психологическая теория творчества: указанная теория должна быть теорией всей психики, включающей как сознание, так и бессознательное, а не только одной из этих сфер; важно исходить из единства психики и тела, ведь каждый акт человека представляется цельным, интегральным актом всего организма; творческий процесс требует относительной свободы от привычек, основное внимание следует сосредоточить на изучении свободно-ассоциативного мышления в предсознательной сфере; не нужно смешивать процесс творчества с процессом решения задач; необходимо признать, что существует интуитивное и логическое и оба они важны для получения адекватного знания; творческий акт предполагает стремление индивида к идентификации (отождествлению) с изучаемыми явлениями, при этом ее основой должна выступать внутренняя интуитивная идентификация; процесс творчества требует полного сосредоточения на своем предмете, исключения каких-либо посторонних раздражений; творческое мышление должно быть охарактеризовано по преимуществу как чувственное мышление, которое первоначально выражается чаще жестами, чем словами; общая теория полного мыслительного акта должна предусматривать обе формы символов: символизм образов, жестов и словесный, логический символизм для оценки и выражения несловесно образованных концепций; целесообразно учитывать особенности организации процессов в центральной нервной системе, имеющих колебательный затухающий характер, отсюда для поддержания ее активности необходимо бессознательное накопление опыта; процесс интуитивной «настройке» на поиск осмысленного ответа является двусторонним, требующим совместного действия внутренних стимулов личности и стимулов, которые идут от внешнего мира; важно иметь в виду, что жизнь есть непрерывный ряд переходов от напряжения к облегчению, от неравновесия к равновесию и наоборот.

¹ Цит. по: *Баландин Р. К.* Вернадский: жизнь, мысль, бессмертие. М., 1979, с. 93.

Согласно Г. Раггу, в решении творческих задач участвуют и логическая, и эвристическая формы мышления. Логическое мышление хорошо поддается анализу и с достаточной полнотой выражается математико-кибернетическим аппаратом. Эвристическое мышление имеет место в тех случаях, когда не только мозг, но и весь организм человека начинает функционировать в режиме аналоговой системы («идентификация с изучаемым явлением»). Этот тип мышления различали уже древние восточные мудрецы, установив, что плодотворнее всего человек работает в условиях крайнего сосредоточения на объекте мысли и отключения от всех внешних воздействий.

Одним из активных исследователей проблемы научного творчества с позиций диалектического материализма являлся Б. М. Кедров. Им, в частности, был выделен ряд этапов творческого процесса и проанализировано их значение.

В книге «День одного великого открытия» на примере анализа открытия Д. И. Менделеевым периодического закона химических элементов Б. М. Кедров раскрывает содержание каждого из этапов этого сложного процесса. Руководствуясь документальным материалом, он показывает, что все этапы творческого процесса Д. И. Менделеева были максимально сознательными. Роль интуиции в данном случае сохраняется лишь на уровне «нащупывания» идеи, которая бы объединила в систему результаты ранее полученных частных решений. Именно этот момент сам Д. И. Менделеев выразил известными словами: «Все в голове сложилось, а выразить таблицей не могу»¹. Своеобразной формой интуитивного «озарения» явился тот факт, что к концу рабочего дня Д. И. Менделеев уснул и увидел таблицу во сне. Б. М. Кедров вполне допускает возможность появления подсознательной мысли во время сна: «...Дмитрий Иванович действительно мог увидеть во сне свою систему переписанной с черновика набело, иначе говоря, ему действительно могло присниться, будто он переписывает созданную уже им таблицу элементов в обратном порядке: в черновике элементы располагались так, что более легкие стояли под более тяжелыми; в беловом экземпляре, напротив, более легкие стояли над более тяжелыми»².

Далее Б. М. Кедров заключает, что открытие перио-

¹ Кедров Б. М. День одного великого открытия. М., 1958, с. 161.

² Там же, с. 163.

дического закона и создание системы представляют собою две взаимообусловленные, неразрывно связанные стороны единого, нераздельного творческого процесса.

Справедливо отмечая, что для совершения выдающегося научного открытия нужны такие личностные качества ученого, как решимость, чтобы не останавливаться на полпути, смелость мысли, чтобы видеть дальше и лучше своих предшественников и современников, мужество, чтобы пойти против течения и сломать веру большинства, Б. М. Кедров переходит к тем объективным обстоятельствам, которые делают необходимыми эти качества. Одним из этих обстоятельств является наличие определенного познавательного препятствия, «барьера» на пути к открытию истины, который ученому требуется преодолеть. Научное открытие, с этой точки зрения, и есть революционное преодоление познавательного «барьера».

Многих выдающихся ученых, работающих в самых различных областях науки, всегда интересовал вопрос о психологических особенностях творческой деятельности и тех условиях, которые необходимы для продуктивного творчества. Пожалуй, наиболее последовательно охарактеризовал эти условия В. И. Вернадский. Главными из них он считал следующие:

- проводить детальный анализ;
- видеть за частным общее;
- не ограничиваться описанием явления, а глубоко исследовать его сущность и связь с другими явлениями;
- не избегать вопроса «почему?»;
- прослеживать историю идей;
- собирать как можно больше сведений о предмете исследований из литературных источников (преимущественно научных), обращаясь к оригиналам;
- изучать общие закономерности научного познания (думать о том, как думаешь);
- связывать науку с другими областями знания, с общественной жизнью;
- не только решать проблемы, но и находить новые, нерешенные¹.

В последнее время появилось немало исследований, посвященных разработке различных способов активизации тех или иных условий творческого процесса, а следовательно, повышения его эффективности. Наиболее важные из этих работ рассматриваются в следующем разделе.

¹ См.: Баландин Р. К. Вернадский: жизнь, мысль, бессмертие, с. 49.

Для меня не подлежит сомнению, что наше мышление протекает в основном минуя символы (слова) и к тому же бессознательно.

А. Эйнштейн

АКТИВАЦИЯ ПОИСКА

Чем труднее оказывается творческая задача, тем больше вариантов приходится перебрать, чтобы найти правильное решение. Следовательно, эффективность творческой работы можно было бы повысить за счет простого увеличения количества вариантов, выдвигаемых в единицу времени. С этой задачей смогла бы справиться и вычислительная машина. Вся сложность в том и состоит, что для выбора наиболее сильного решения нужно иметь среди рассматриваемых идей как можно больше смелых, оригинальных и неожиданных, т. е. таких, программа выработки которых и не могла быть заложена в машину.

В последнее время появился ряд психологических методов, имеющих целью активизировать поиск идей, интенсифицировать процесс генерирования их человеком и тем самым повысить удельный вес оригинальных идей в общем их потоке.

Решая творческую задачу, человек, как правило, пребывает в плену привычных вариантов. Творческие идеи направляются по «вектору психологической инерции», как раз в ту сторону, где меньше всего можно ожидать сильных решений. Психологическая инерция может быть обусловлена самыми различными факторами: и боязнью вторгнуться в чужую область, и опасением выдвинуть идею, которая покажется смешной, и незнанием элементарных приемов генерирования «диких» идей. Методы активации поиска творческих идей, которые приводятся далее, помогают преодолевать подобные барьеры.

Метод «мозгового штурма» («мозговой атаки»), предложенный А. Осборном (США) в 40-х годах, получил наибольшую известность.

Психологическая инерция, по мнению Осборна, порождается порядком, царящим в сознании. Новым идеям необходимо помочь прорваться из подсознания в сознание.

Поэтому процесс генерации идей должен быть построен так, чтобы «расковать» подсознание. В группе «генераторов идей» не должно быть начальства, обстановка работы должна быть непринужденной.

Как известно, одни люди больше склонны к генерированию идей, другие — к их критическому анализу. При обычных обсуждениях «фантазеры» и «критики» оказываются вместе и мешают друг другу. Осборн предложил разделить этапы генерирования и анализа идей. За 20—30 минут группа «генераторов идей» выдвигает несколько десятков идей. В этот период действует строгое правило: запрещена критика. Следует высказывать любые идеи, в том числе и заведомо нереальные (они играют роль своеобразного катализатора, стимулируя появление новых идей). При этом участники «штурма» подхватывают и развивают предлагаемые идеи.

Если «штурм» хорошо организован, удастся быстро уйти от идей, навязываемых психологической инерцией. Никто не боится предложить смелую идею, возникает доброжелательная творческая атмосфера, и это открывает путь всевозможным догадкам. В обсуждении обычно участвуют люди разных профессий, идеи из разных областей знаний сталкиваются, и иногда это неожиданно дает интересные варианты решений. Показательно, что к концу «штурма» возникает своего рода ажиотаж, и «генераторы идей» высказывают предложения, не успевая их обдумать. Идеи возникают как бы непроизвольно, неосознанно, неуправляемо. При этом на магнитофоне ведется непрерывная запись высказываний. Полученные идеи передаются затем группе «критиков», которые должны вывить рациональное зерно в каждой идее.

«Мозговой штурм», который ведет профессиональная или полупрофессиональная группа, постепенно накапливающая опыт решения различных задач, положен в основу так называемой синектики, предложенной американским ученым У. Гордоном. При «синектическом штурме» допустимы элементы критики, а главное, предусмотрено обязательное выполнение четырех специальных приемов, основанных на аналогии: прямой (подумайте, как решаются задачи, похожие на данную), личной, или эмпатии (попробуйте войти в образ данного в задаче объекта и рассуждать с этой точки зрения), символической (дайте в двух словах образное определение сути задачи), фантастической (представьте, как бы эту задачу решили сказочные персонажи).

Еще один способ активации поиска — метод фокальных объектов. Он состоит в том, что признаки нескольких случайно выбранных объектов переносят на рассматриваемый (фокальный, находящийся в фокусе внимания) объект, в результате чего получаются необычные сочетания, позволяющие преодолевать психологическую инерцию. Так, если случайным объектом взят «тигр», а фокальным — «карандаш», то получаются сочетания типа «полосатый карандаш», «клыкастый карандаш» и т. д. Рассматривая эти сочетания и развивая их, иногда удается прийти к оригинальным идеям.

Метод морфологического анализа заключается в том, что вначале выделяют главные характеристики объекта — оси, а затем по каждой из них записывают всевозможные варианты — элементы. Так, рассматривая проблему запуска автомобильного двигателя в зимних условиях, можно взять в качестве осей источники энергии для подогрева, способы передачи энергии от источника к двигателю, способы управления этой передачей и т. д. Элементами же для оси «источники энергии» могут быть аккумулятор, химический генератор тепла, бензогорелка, работающий двигатель другой машины, горячая вода, пар и т. д. Имея запись элементов по всем осям и комбинируя сочетания разных элементов, можно получить большое число всевозможных вариантов. В поле зрения при этом могут попасть и неожиданные сочетания, которые едва ли бы пришли в голову.

Способствует интенсификации поиска и метод контрольных вопросов, который предусматривает применение для этой цели списка наводящих вопросов. Предлагались различные варианты таких списков. Назовем, к примеру, типичные вопросы, содержащиеся в них: «А если сделать наоборот?», «А если заменить эту задачу другой?», «А если изменить форму объекта?», «А если взять другой материал?» и т. п.

Внимательный читатель, наверное, уже заметил, что указанные методы активизации творческих возможностей предусматривают целенаправленную стимуляцию ассоциативных образов (воображения).

Психологи давно установили, что имеются строго определенные уровни бодрствования человека (уровни ясности сознания), при которых интенсивность образно-ассоциативных творческих возможностей достигает своего максимума.

Как мы уже отмечали, такие состояния могут возни-

коть непроизвольно при недостаточности притока внешних раздражителей (сенсорная депривация). У человека без определенных психологических установок и творческих устремлений зрительные и слуховые образы в этих случаях принимают характер беспорядочных галлюцинаций. Однако при наличии сильной доминанты, проявляющейся в четкой психологической установке на решение какой-либо творческой задачи, течение образно-ассоциативных процессов перестает быть беспорядочным и приобретает продуктивный, целенаправленный характер. Великолепно описал это творческое состояние А. С. Пушкин:

И забываю мир — и в сладкой тишине
Я сладко усыплен моим воображеньем,
И пробуждается поэзия во мне:
Душа стесняется лирическим волненьем,
Трепещет и звучит, и ищет, как во сне,
Излиться наконец свободным проявленьем —
И тут ко мне идет незримый рой гостей,
Знакомцы давние, плоды мечты моей...
И мысли в голове волнуются в отваге,
И рифмы легкие навстречу им бегут
И пальцы просятся к перу, перо к бумаге,
Минута — и стихи свободно потекут¹.

Продуктивная активация образно-ассоциативной деятельности может иметь место и в тех «просоночных» состояниях, которые возникают при тяжелых заболеваниях. Однако необходимо, чтобы к тому времени у человека сформировались мощные, не заглушаемые даже болезнью доминирующие творческие задачи, затрагивающие глубинные основы личности. Именно таким образом было сделано, к примеру, блестящее математическое открытие «гения одной ночи» французского математика Эвариста Галуа. Теория алгебраических уравнений высших степеней с одним неизвестным сложилась у него накануне смерти, наступившей вследствие ранения на дуэли. Последнюю ночь Галуа провел в лихорадочном состоянии (а оно всегда характеризуется резкой активацией образно-ассоциативной деятельности). Спешно, непоследовательно, отрывочно ложились на бумагу его математические идеи: ученый торопился передать их в письме другу. Однако эта работа была отклонена Академией наук как неясная. Немногие друзья, верившие в гений молодого

¹ Пушкин А. С. Полн. собр. соч. В 10 т. М.—Л., 1949, т. 3, с. 265.

Галуа, настойчиво продолжали дальнейшие исследования, в основу которых легли предсмертные идеи ученого. Позже выяснилось, что Галуа изложил теорему, которую смогли сформулировать и использовать только через 25 лет, когда математическое мышление достигло более высокого уровня.

Говоря об особенностях творческой мыслительной деятельности человека, стоило бы указать на то, что существующие представления о мозге как органе мышления человека в настоящее время значительно дополняются. Именно здесь уместно вспомнить «непривычное» требование Н. Г. Чернышевского «рассматривать каждую сторону деятельности человека как деятельность... всего его организма, от головы до ног включительно»¹.

Как утверждал американский ученый Г. Рагг, теория творчества должна постулировать, что в действительности не существует проблемы души и тела и поэтому теории психофизического параллелизма и психофизического взаимодействия ложны. Каждый акт человека является цельным, интегральным актом всего организма. Аналогичная мысль прослеживается и в высказывании Н. П. Бехтерева о связи мозга с работой всего организма: «Посмотрим на работу мозга с точки зрения скорости прохождения сигнала. Она велика, очень велика. И вот оказывается, что ее не хватает, чтобы обеспечить сложную психическую деятельность! Создается странное впечатление, как будто *каждая зона знает все о десятках тысяч точек, участвующих в психической деятельности. А им, в свою очередь, все известно о ней, единственной* (курсив мой.— Л. Г.)... По-видимому, мозг владеет инструментом, который по мере необходимости — допустим, сложная напряженная ситуация принятия решения — предоставляет возможность срочной передачи неограниченного объема информации»².

Изложенные соображения вряд ли противоречат тому факту, что функционирование мозга строго дифференцировано. Левое полушарие мозга ответственно за словесное, логически протекающее мышление, правое — за образно-ассоциативное, интуитивное мышление. Если интуитивное мышление и локализовано в правом полушарии, то это не исключает возможности того, что сам мыслительный процесс глубоко связан с биохимическими процессами, протекающими в организме в целом.

¹ Чернышевский Н. Г. Избр. филос. соч. В 3 т., т. 3, с. 252.

² Советская Россия, 1980, 29 мая.

Интересные результаты, помогающие уяснить механизм творческого процесса, получены харьковскими исследователями А. П. Ильинским, Л. С. Ильинской и А. В. Короп при изучении особых гипнотических состояний. Авторы исходили из того, что методы лабораторных исследований творческой деятельности, связанные с широким использованием мышления вслух, оказываются неадекватными. Словесный самоотчет, как отмечали Н. Бор и Л. Бриллюэн, отвлекает испытуемого от размышлений, и, чем точнее думающий пытается выяснить, как он думает, тем труднее продолжать ему думать в том же направлении. Авторы ссылаются и на работы В. Н. Пушкина, А. С. Ромена и других, которые, изучая различные виды творчества, установили, что в продуктивное мышление включаются неосознаваемые процессы. В отличие от логического мышления об этой бессознательной части своих размышлений испытуемый не знает и, естественно, рассказать не может.

Предпринимались попытки исследовать бессознательную составляющую творческого мышления с помощью классических состояний гипноза. Однако из-за того, что в этих состояниях речедвигательная и интеллектуальная продуктивность резко снижается, такой подход оказался несостоятельным. Советскому гипнологу В. Л. Райкову в определенной степени удалось обойти эту трудность, внушая испытуемым в гипнозе образ другой активной личности. В этом состоянии испытуемые более продуктивно решали шахматные этюды, занимались художественным и иными видами творчества. Полученное состояние отличалось от классического гипноза самого глубокого уровня. Здесь не наблюдалось заметного торможения системы речи; напротив, речь иногда была даже более активной, чем в состоянии бодрствования. В пределах заданного образа испытуемые могли беседовать с любым человеком и даже завязывать беседу по собственной инициативе. Электроэнцефалограмма при этом соответствовала состоянию бодрствования. Однако по возвращении в обычное состояние весь период переживания внушенного образа другой личности самопроизвольно вычеркивался из памяти. Таким образом, есть основания утверждать, что внушение в гипнозе воплощения в другую личность — это методический прием получения нового состояния, отличающегося от классического гипноза.

Советские исследователи А. А. Востриков и В. В. Иванов также получали в экспериментах подобное состояние.

Всесторонне исследовали его А. П. Ильинский с соавторами. Оно было названо особым суггестивным состоянием психики (ОССП).

Эксперименты показали определенную перспективность данного метода в исследовании творческих процессов. В ОССП по кодовому слову «речь» испытуемый может рассказывать, что он думает в процессе решения задачи, не осознавая своего рассказа. Самоотчет протекает автоматически, не влияя на само размышление. Ход мыслей в значительной степени опережает их словесное выражение. Для преодоления этой трудности испытуемому внушается, что узловые моменты хода мышления он будет лишь «маркировать» отдельным словом или графическим символом (что также делается автоматически). После эксперимента каждая такая маркировка служит отправной точкой для «возврата в прошлое». Теперь испытуемый имеет достаточно времени, чтобы дать полное словесное выражение тем мыслям и образам, которые последовательно разворачивались при решении задачи. Этот метод позволяет получать информацию и о параллельных неосознаваемых размышлениях, если внимание испытуемого недостаточно сильно загружено решением основной задачи.

Известно, что многие так называемые вегетативные функции организма могут стать сознательно управляемыми посредством специальных тренировок. Это привело к мысли о существовании в мозгу некой «управляющей структуры», которая «знает», куда направлять информацию, адресованную подсознанию. Отсюда же вытекало предположение, что эта «управляющая структура» «знает» и адрес для вывода в сознание неосознаваемой информации. Эксперименты полностью подтвердили данное предположение. По методике так называемого «двухканального вывода» в соответствии со сделанным внушением в ОССП испытуемый подробно выговаривал вслух содержание своего бессознательного и одновременно зарисовками или надписями «маркировал» содержание сознания. Высказывания и зарисовки испытуемым не осознаются и не мешают естественному ходу мыслей. Каналы вывода информации о бессознательном и сознательном можно менять местами.

В ОССП хорошо проявляется известный в психологии феномен, названный «вспышкой пережитого». При этом восстановление прошлых мгновенных состояний психики происходит по строго заданным ассоциативным адресам.

Маркерными отправными точками здесь также могут быть любые сигналы, с которыми испытуемый сталкивался ранее. Методика «повторного проигрывания» позволяет многократно повторять течение потока мышления с его сознательными и бессознательными компонентами для более детального выяснения всех моментов решения творческой задачи. Аналогичным образом в этом состоянии можно сужать и расширять объем сознания испытуемого. Интересно, что режим с полностью исчезнувшим осознанием субъективно переживается как абсолютное ничто, полное отсутствие мира, восприятия, познания, времени.

Обучение в ОССП происходит более быстро и эффективно не только за счет более прочного запоминания, но и за счет легкого образования мыслительных и двигательных навыков. Это становится возможным в результате оптимального ограничения зоны сознательного восприятия и мышления только тем, что непосредственно нужно для занятий. На этом фоне у испытуемых расширяется объем памяти, которая начинает функционировать по принципу необычно стойкого запечатления с последующим легким воспроизведением. В ОССП значительно облегчается ассоциативная деятельность, а также перемещение идей и образов из сферы подсознательного в сознание. В результате оказывается возможным генерировать идеи, либо непосредственно используя погружение в ОССП, либо задав себе в этом состоянии отсроченное внушение, реализация которого происходила бы во время естественного ночного сна.

Интересным аспектом является использование ОССП в диалоговых системах «человек — машина». Узким местом таких систем является канал связи между человеком и машиной ввиду необходимости оперативного перекодирования человеческого языка в машинный и наоборот. В ОССП можно формировать у оператора такие психологические установки, которые будут преобразовывать краткие машинные сообщения в яркие образы или же в обычные словесные формы. В этих случаях оператор будет «видеть» вполне читаемые слова, а о существовании сверхсокращенных машинных сообщений может даже не подозревать.

Таким образом, изучение описанного состояния психики позволяет надеяться, что в недалеком будущем окажется возможным выяснить многие стороны функционирования человеческого интеллекта и процессов творчества, в частности.

Думать, что душа мыслит и человек этого не замечает, значит... делать из одного человека две личности...

Дж. Локк

НАУКА ТВОРЧЕСТВА?

Среди многочисленной литературы, посвященной исследованию процесса творчества, не так уж мало работ, в которых в той или иной степени оспаривается роль интуиции в нем и делаются попытки выявить элементарные составляющие логического процесса, с тем чтобы формализовать его и «поставить на конвейер научного производства». В России решением этих вопросов занимался инженер П. К. Энгельмейер, автор ряда книг по теории творчества. Он был твердо убежден в необходимости создания универсальной науки о творчестве. Эта наука, по его словам, «имеет целью исследовать возникновение всего нового, от первого проблеска в душе (и даже раньше) до осуществления на деле... Эврилогия весьма близко соприкасается с теорией познания в науке. То, что психологи называют волею, является в одинаковой мере достоянием как психологии, так и эврилогии»¹.

Думается, что автор слишком поторопился. Время для создания такой науки, если она вообще возможна, еще не наступило. Ведь различные области творческой деятельности (художественной, научной, технической, практической) отличаются друг от друга не количественными характеристиками, которые могут быть охвачены формулами, а, так сказать, качеством смысла. И если до сих пор нет возможности обобщить природные явления, исследуемые одной областью науки — физикой, и создать единую теорию поля, то какого рода трудности лежат перед предполагаемой наукой — эврилогией, можно лишь догадываться, поскольку речь идет об охвате теорией областей творческой деятельности, отличающихся спецификой восприятия явлений природы самими творцами. Тем не менее в книгах Энгельмейера содержится ряд заслуживаю-

¹ Энгельмейер П. К. Теория творчества. Спб., 1910, с. 8—9.

щих внимания идей, в частности идея о возможности создания бионики.

Современные последователи логического направления в творчестве считают, что психология творческого мышления все еще находится на уровне «алхимии», пытаясь простыми способами овладеть механизмом всякого творчества. Советский исследователь Г. С. Альтшуллер справедливо замечает, что созданию общей теории творчества должно предшествовать исследование конкретных видов творчества. Только опираясь на теорию изобретательского творчества, теорию научного творчества, теорию литературного творчества, можно создать общую теорию творчества, которая, в свою очередь, даст новый толчок развитию частных теорий. Нам пока неизвестны теории решения творческих задач в математике, изобразительном искусстве и литературе. Сегодня будущих «специалистов» в этих областях учат лишь тому, как укладывать «кирпичи» в создаваемое ими «здание». Но когда речь заходит о том, как выбирать форму и назначение самого здания, чтобы оно становилось гениальным творением, теоретические концепции еще не срабатывают. Сам Г. С. Альтшуллер уже много лет работает над построением теории решения изобретательских задач и добился в этом направлении определенных результатов¹. Начиная с 60-х годов, пишет он, стал складываться коллектив исследователей; появились первые общественные институты и школы, в которых можно было испытывать и отшлифовывать новую технологию решения изобретательских задач.

В этой связи представляет несомненный интерес более подробное рассмотрение чисто логического (алгоритмического) подхода к решению изобретательских задач, тем более что он дает представление и об уровнях сложности творческих задач хотя бы в такой чисто предметной области, как техника.

Разрабатываемая теория творческих задач исходит из той общеизвестной истины, что задачи бывают разные и их нельзя решать вообще. Следовательно, вначале необходимо ответить на вопрос, почему легкие задачи и трудны, трудные задачи. В процессе работы над теорией было выявлено пять уровней творческих задач. В самом общем виде их можно сформулировать следующим образом.

¹ См.: Альтшуллер Г. С. Творчество как точная наука. М., 1979.

Задачи первого уровня решаются применением средств, прямо предназначенных для данных целей. Здесь требуется мысленный перебор лишь нескольких общепринятых и очевидных вариантов решений. Сам объект в данном случае не меняется. Средства решения таких задач находятся в пределах одной узкой специальности.

Задачи второго уровня требуют некоторого (небольшого) видоизменения объекта, для того чтобы получить необходимый эффект. Перебор вариантов в этих случаях измеряется десятками. Средства решения такого рода задач относятся к одной отрасли техники.

Правильное решение задач третьего уровня скрыто среди сотен неправильных, так как совершенствуемый объект должен быть серьезно изменен. Приемы решения задач этого уровня приходится искать в других отраслях техники.

При решении задач четвертого уровня совершенствуемый объект меняется полностью. Поиск же решений ведется, как правило, не в области техники, а в сфере науки, обычно среди редко применяемых физических и химических эффектов и явлений.

На пятом уровне решение задач достигается изменением всей технической системы, в которую входит совершенствуемый объект. Здесь число проб и ошибок возрастает до сотен тысяч и миллионов. Средства решения задач этого уровня могут оказаться за пределами сегодняшнего дня науки; поэтому сначала нужно сделать открытие, а потом, опираясь на новые научные данные, решать изобретательскую задачу.

Одним из важных приемов решения изобретательских задач является перевод их с высших уровней на низшие. Таким образом, если задачи четвертого или пятого уровня посредством специальных приемов перевести на первый или второй уровень, то далее сработает обычный перебор вариантов. Проблема сводится к тому, чтобы научиться быстро сужать поисковое поле, превращая «трудную» задачу в «легкую».

Творческие, изобретательские задачи становятся таковыми вследствие того, что содержат в себе известные противоречия, и, следовательно, творческий процесс является не чем иным, как преодолением противоречий. К ним относятся, в частности, так называемые «административные», по терминологии Г. С. Альтшуллера, противоречия: нужно что-то сделать (например, повысить прочность инструмента), а как — неизвестно. «Подсказывательная»,

эвристическая функция таких противоречий равна нулю: они не указывают, в каком направлении следует искать решение. В глубине «административных» противоречий содержатся противоречия технические: если известными способами улучшить одну часть или один параметр системы (усилить прочность инструмента), недопустимо ухудшится ее другая часть (увеличится его вес). Правильно сформулированные технические противоречия уже обладают эвристической ценностью, так как позволяют сразу отбросить множество «простых» вариантов. Наконец, внутри технических противоречий имеются противоречия физические: к одной и той же системе предъявляются взаимопротивоположные требования (повысить прочность, не увеличивая веса). Именно на этом уровне столкновение конфликтующих требований предельно обострено. Таким образом, решение изобретательских задач сводится к нахождению приемов, помогающих выявлять и устранять физические противоречия в создаваемых системах (в рассматриваемом примере это может быть создание легких и сверхпрочных сплавов). Фонд описания изобретений позволяет составить «каталог» приемов устранения физических противоречий, а это уже немало.

Программа, учитывающая все эти требования, получила название АРИЗ (алгоритм решения изобретательских задач). Законы развития технических систем заложены в самой структуре программы или выступают в виде конкретных операторов. С их помощью изобретатель последовательно, шаг за шагом (без пустых проб) выявляет физические противоречия и определяет ту часть технической системы, к которой они «привязаны». Затем используются операторы, изменяющие выделенную часть системы и устраняющие физические противоречия. Тем самым трудная задача переводится в легкую (первого уровня). АРИЗ предусматривает специальные средства преодоления психологической инерции. Так, условия задачи должны обязательно освобождаться от специальной терминологии, потому что термины павязывают изобретателю старые и трудноизменяемые представления об объекте.

Для таблицы типовых приемов в одной из модификаций АРИЗ было проанализировано около 40 тысяч описаний изобретений высших уровней.

Информационный аппарат АРИЗ регулярно пополняется и совершенствуется.

С появлением АРИЗ началось становление теории ре-

шения изобретательских задач. Как пишет Г. С. Альтшуллер, рухнули надежды извлечь из опыта больших изобретателей нечто полезное для начинающих: большие изобретатели работали тем же «примитивным методом проб и ошибок». Оставляя на совести автора это категорическое утверждение, отметим только, что в данном случае речь идет лишь об узком направлении технического творчества и поэтому он в определенной степени был прав, разрабатывая алгоритм решения изобретательских задач, рассчитанных на широкий круг технических специалистов. При разработке АРИЗ обнаружилось нечто неожиданное: оказалось, что при решении задач высших уровней необходимы знания, выходящие за пределы специальности изобретателя, так как производственный опыт навязывает бесплодные пробы в привычном направлении.

Использование АРИЗ начинается с выявления и анализа изобретательской ситуации, т. е. любой ситуации (технической, исследовательской, производственной и т. п.), в которой отчетливо выделяется какая-то не удовлетворяющая человека особенность. Сама ситуация не содержит ответа на то, каким образом устранить указанную особенность. Поэтому одна и та же ситуация порождает разные изобретательские задачи, минимальные и максимальные. Минимальная задача может быть сформулирована как то, что есть, минус недостаток; максимальная же допускает замену исходной системы новой, принципиально иной системой. В какую именно задачу переводить рассматриваемую ситуацию — это проблема стратегии изобретательства.

Изобретательская задача должна содержать указания на то, что дано и что требуется получить. Решение ее начинается с построения модели задачи, предельно упрощенно и вместе с тем точно отражающей ее суть. По мере перехода от изобретательской ситуации к задаче, а затем к ее модели резко уменьшается свобода выбора (т. е. свобода перебора пустых проб) и возникает цепочка решений: идеальное решение (воображаемый конечный результат); решение на уровне вещества — поля, физическое решение; далее следуют техническое и расчетное решение.

Вместе с тем признается, что существует много таких механизмов решения задач, которые еще нельзя сформулировать в виде простых правил. Один из них связан с явлением эмпатии, или личной аналогии. Как уже отмечалось, создавая синектику, У. Гордон дополнил метод «мозгового штурма» четырьмя видами аналогий, в том

числе и эмпатией. Сущность этого приема состоит в том, что человек «входит в образ» объекта и старается осуществить требуемое задачей действие. Нередко при этом удается найти какой-то подход или новую идею, и тогда найденное решение «переводится» на технический язык. «Суть эмпатии,— пишет Дж. Диксон,— состоит в том, чтобы «стать» деталью и посмотреть с ее позиции и с ее точки зрения, что можно сделать»¹. Указываются и слабые стороны этого метода. Отождествляя себя с машиной (или ее частью) и рассматривая ее возможные изменения, изобретатель невольно отбрасывает те, которые приемлемы для человека, и отбрасывает неприемлемые, содержащие такие операции, как разрезание, дробление, растворение в кислоте и т. п.

Этот недостаток эмпатии устраняется в другом методе, суть которого состоит в том, чтобы представить объект в виде множества («толпы») «маленьких человечков». Такая модель сохраняет достоинства эмпатии (наглядность, простота) и лишена присущих ей недостатков. Известны случаи, когда изобретатель стихийно применял нечто похожее на метод «маленьких человечков». Один из них — открытие Ф. Кекуле структурной формулы бензола. «Однажды вечером, будучи в Лондоне,— рассказывает он,— я сидел в омнибусе и раздумывал о том, каким образом можно изобразить молекулу бензола C_6H_6 в виде структурной формулы, отвечающей свойствам бензола. В это время я увидел клетку с обезьянами, которые ловили друг друга, то схватываясь между собою, то опять расцепляясь, и один раз схватились таким образом, что составили кольцо. Каждая одною заднею рукой держалась за клетку, а следующая держалась за другую ее заднюю руку обеими передними, хвостами же они весело размахивали по воздуху. Таким образом, пять обезьян, схватившись, образовали круг, и у меня сразу же блеснула в голове мысль: вот изображение бензола. Так возникла вышеприведенная формула, она нам объясняет прочность бензольного кольца»². В подобных случаях для моделирования нужны именно «маленькие человечки» (или им подобные), чтобы маленькие частицы могли рефлексировать: видеть, понимать, целенаправленно действовать.

¹ Диксон Дж. Проектирование систем: изобретательство, анализ и принятие решений. М., 1969, с. 45.

² Цит. по: Лашин И. И. Философия изобретения и изобретение в философии. Пг., 1922, т. 2, с. 80—81.

Теория решения изобретательских задач учит решать эти задачи «по формулам» и «по правилам». Возникает парадоксальная ситуация: человек делает изобретения высокого уровня (т. е. получает высококачественный продукт творчества), не прилагая при этом творческих усилий (т. е. без процесса творчества). Парадокс этот вызван тем, что понятие «творчество» не есть что-то неизменное, застывшее: содержание, вкладываемое в это понятие, постоянно меняется. В средние века, например, решение уравнений третьей степени было настоящим творчеством. А когда появилась формула Кардано, решение таких уравнений стало доступно каждому математику-первокурснику. Теория решения изобретательских задач позволяет сегодня решать их на том уровне организации умственной деятельности, который завтра станет нормой.

Ведь изобретательское творчество, все эти пробы и ошибки, «осенения», «счастливые случайности» не самоцель, а средство развития технических систем. И появление теории, позволяющей решать изобретательские задачи, ее быстрое развитие не случайность, а необходимость, продиктованная современной научно-технической революцией. Проектирование технических систем, сто лет назад бывшее искусством, в наши дни становится точной наукой. Теперь появляется возможность говорить о том, что проектирование систем превращается в науку о развитии и проектировании технических систем. Работа «по формулам» неизбежно вытеснит работу «на ощупь». Но человеческий ум и в этом случае не останется без дела: люди будут думать над более сложными задачами, в которые изобретательские задачи будут уже входить в качестве подсистем.

Надо полагать, что революция в способах решения задач не случайно началась именно в технике. Только в технике имеется патентный фонд; в науке и искусстве такого способа хранения систематизированной информации не существует, она разбросана, растворена в необъятной литературе. Закономерности развития систем в технике проявляются гораздо отчетливее: негодная теория иногда живет очень долго, негодная машина не работает, а следовательно, никому не нужна.

И все же разработку логических, математико-кибернетических основ творческих процессов следует вести с учетом конкретных, четко очерченных задач. Все попытки строить более общие теории творчества, на наш взгляд,

должны учитывать феноменальный творческий опыт академика В. И. Вернадского и его высказывания о возможностях описания творческих процессов лишь языком логики.

О широте научных интересов В. И. Вернадского можно судить по тому, что из 416 опубликованных его трудов 100 посвящено минералогии, 70 — биогеохимии, 50 — геохимии, 43 — истории наук, 37 — организационным вопросам, 29 — кристаллографии, 21 — радиогеологии, 14 — почвоведению, остальные — разным проблемам науки, истории и т. д. Приведенный список, однако, неполон. Следовало бы, пишет Р. К. Баландин, особо выделить труды В. И. Вернадского по биологии, проблемам времени и симметрии (выходящим далеко за пределы наук о Земле), общей геологии, учению о полезных ископаемых... И это еще не все. В некоторых работах он затрагивал философские проблемы познания, реальности бытия, вечности жизни.

И вот этот разносторонний ученый предостерегает энтузиастов чрезмерной формализации в науке: «Конечно, математика остается универсальным языком науки. Но нельзя забывать, что природа даже в своих простейших проявлениях неизмеримо сложнее наших схем, учитывающих чаще всего какую-нибудь частность. Мы не в силах выразить всеми доступными нам способами хотя бы один день своей собственной жизни со всеми его звуками, красками, событиями, мимолетными впечатлениями, неясными ощущениями, мыслями... Живая жизнь неизмеримо разнообразнее и сложнее любых наших схем, отражающих ее»¹.

¹ Цит. по.: Баландин Р. К. Вернадский: жизнь, мысль, бессмертие, с. 119.

Глава VI
САМОРЕГУЛЯЦИЯ
СОСТОЯНИЙ



Именуют богатством
блага те, что во мне.
Настоящее благо
существует во мне.
Р. Тагор

Созидающая и преобразующая сущность человека никогда не ограничивалась сосредоточением активности лишь на внешней среде, на окружающей действительности. Во все времена к объектам собственной активности человек относил и других людей, а также и самого себя. Рассматривая себя как органическую составляющую окружающей природы, он всегда считал себя связанным тысячью незримых нитей со всеми людьми, со стихийными природными явлениями и со всеми предметами вплоть до космических объектов. Связи эти считались обоюдоактивными и действующими непрерывно через прошлое на настоящее и будущее.

Французский ученый Л. Леви-Брюль на основании представлений, характерных для ранних форм человеческого мышления, сформулировал так называемый (и во многом спорный) закон сопричастия. «То, что мы называем опытом и последовательностью явлений,— писал он,— отнюдь не находит у первобытных людей сознания, готового просто их воспринять и склонного пассивно подчиниться полученному впечатлению. Напротив, сознание первобытного человека уже наперед заполнено огромным числом коллективных представлений, под влиянием которых все предметы, живые существа, неодушевленные вещи, или орудия, приготовленные рукой человека, мыслятся всегда обладающими множеством мистических свойств. Следовательно, первобытное сознание, чаще всего совершенно безразлично относящееся к объективной связи явлений, обнаруживает особую внимательность к проявляющимся или скрытым мистическим связям между этими явлениями. Источником этих ассоциаций, предопределяющих восприятие первобытного человека, является отнюдь не опыт, и против них опыт совершенно бессилен... Я сказал бы, что в коллективных представлениях перво-

бытного мышления предметы, существа, явления могут быть, непостижимым для нас образом, одновременно и самими собой и чем-то иным. Не менее непостижимым образом они излучают и воспринимают силы, способности, качества, мистические действия, которые ощущаются вне их, не переставая пребывать в них»¹.

Используя воображаемые мистические связи с явлениями и объектами природы, человек стремился приоткрыть завесу над своим будущим, узнать свою судьбу. Так появилось множество способов гадания и истолкования столь же многочисленных примет. Вместе с тем передко предпочиталась более активная форма вмешательства в окружающую действительность, и тогда эти же магические связи с предметами и действиями использовались для оказания воздействия на природные стихии, на животных или же на людей. Набор методов таких воздействий был чрезвычайно велик, начиная с магических танцев и движений до ритуальных проклятий, заговоров и разнообразных молитв. Проходили века, а содержание этих оккультно-религиозных процедур почти не менялось. Вот, например, полный текст «Заговора молодца на любовь красной девицы», взятый из издания начала XX века: «На море на Окиане, на острове на Буяне лежит тоска, убивается тоска, с доски на воду, из воды в полымя. Из полымя выбегал сатанина, кричит: «Павушка Романея, беги поскорее, дуй рабе (такой-то) в губы, в зубы, в ее кости и накости, в ее тело белое, в ее сердце ретивое, в ее печень черную, чтобы раба (такая-то) тосковала всякий час, всякую минуту, по полудню, по полуночам, ела бы не заела бы, пила бы не запила, спала бы не заспала, а все бы тосковала, чтобы я ей был лучше чужого молодца, лучше родного отца, лучше родной матери, лучше роду-племени. Замыкая свой заговор 77-ю замками, 77-ю цепями, бросаю ключи в Окиан-море, под белогорюч камень Алатырь».

Предполагаемый механизм действенности такого рода «психологической атаки» на человека, находящегося где-то в другом месте и ничего не подозревающего о ней, целиком основывается именно на тех понятиях сопричастия, которые были свойственны первобытному мышлению. Тем не менее, как один из стойких атавизмов, заговор оказался не очень прочно забыт еще и в XX веке. И, пожалуй, примечательнее всего чрезвычайная стойкость раз-

¹ *Леви-Брюль Л.* Первобытное мышление. М., 1930, с. 47—48,

нообразных магических приемов, сохраняющихся на протяжении веков у всех без исключения народов.

Анализируя в своей книге «Эволюционно-генетические проблемы в невропатологии» (Л., 1947) психофизиологические корни магических явлений, советский невропатолог С. Н. Давиденков вскрывает причину их устойчивости. Действительно, непонятно, замечает он, что люди, вместо того чтобы просто прогрессировать дальше в своей полезной деятельности и продолжать покорять природу, начали почему-то заниматься самыми странными и никому не нужными вещами вроде магии, ритуалов и всякого рода колдовства. Не успев еще как следует познать природу, они пошли по пути для нас теперь не сразу понятному — по пути создания предрассудков и нелепых суждений. Представляет интерес выявить до конца корни этого процесса, относящиеся еще к эпохе верхнего палеолита. Важно здесь еще и то, что ритуальное поведение и магические обряды существовали даже у тех народов, у которых отсутствовали сколько-нибудь разработанные религиозные системы.

Что же лежало в основе этого явления? Может быть, само мышление примитивного человека отличалось от нашего? Однако ведущие наши этнографы (Л. Я. Штернберг, С. П. Крашенинников) и многие зарубежные исследователи полагают, что мышление первобытного человека едва ли в чем-нибудь существенном отличалось от «логического» мышления современных людей и что когда дикарь заблуждался, то заблуждался он, пользуясь той же самой логикой, которой пользуемся и все мы в повседневной жизни. Но если примитивное мышление было логическим мышлением, то что же являлось причиной возникновения суеверий?

С. Н. Давиденков считал, что основу их составили два фактора: страх перед внешним миром и недостаточность знаний о нем. Именно это заставило первобытного человека сделать из наблюдений за явлениями природы хотя и неверные, но на той стадии развития единственно возможные выводы.

Как уже отмечалось, ранние представления людей о всеобщей связи явлений в природе давали им основание еще до возникновения религиозных воззрений полагать, что с помощью неких собственных внутренних сил они могут воздействовать на окружающую действительность. Природа в представлении человека являлась некоторой системой сил, на которую возможно непосредственно

влиять, совершая то или другое ритуальное действие. Так, австралиец, спешивший попасть домой до захода солнца, был убежден, что для успешного осуществления этого желания необходимо лишь обломать ветку и определенным образом вставить ее в развилку дерева. Спрашивается, каким образом первобытный человек, обладавший острой наблюдательностью и конечно же основывавший свои выводы на опыте, мог сделаться столь упорным приверженцем нелепого магического ритуала?

В том-то и дело, писал С. Н. Давиденков, что утверждение о безрезультатности ритуала совершенно необоснованно. Ритуал, хотя и бессмысленный, достигал той цели, ради которой он предпринимался. Чтобы правильно осветить этот вопрос, необходимо учесть некоторые особенности высшей нервной деятельности человека, проявляющиеся в данном случае.

В самом деле, что делает с психологической точки зрения спешащий домой австралиец, который обламывает ветку, для того чтобы замедлить ход солнца? Он, безусловно, находится в состоянии тревоги. Эта тревога мешает ему двигаться, ориентироваться на местности и т. д. И тогда этот человек искусственно создает в коре своего мозга новый очаг возбуждения (все равно какой, лишь бы он был связан с первым и сам обладал эмоциональной окраской) и использует отрицательную индукцию из этого очага, чтобы уменьшить силу своей тревоги. Тем самым он подавляет чувство мешающей ему тревоги и, следовательно, получает возможность лучше руководить своими действиями, что несомненно увеличивает шансы попасть домой до захода солнца. Таким образом, он действительно «замедляет» ход солнца, ускоряя темп своих собственных движений.

Многообразие магических приемов свидетельствует о том, что дело здесь не в конкретном содержании ритуала, а в общих принципах функционирования мозга. По мнению советского биолога А. А. Малиновского, первоначальные шаги развития этих защитных механизмов могли в первую очередь формироваться у более слабых и ранимых членов племени, которые вырабатывали такие механизмы для себя. Постепенно они заимствовались всем племенем и превращались в обязательный ритуал, поскольку оправдывались практикой племени.

Следующий этап развития магии привел к известной ее «специализации», когда она становилась семейным занятием. И лишь впоследствии магия вылилась в своеоб-

разную профессию определенного круга людей — шаманство. Конечно, шаманство современных реликтовых племен не следует приравнивать к мало нам известной магической практике палеолитического человека. Однако не лишено оснований мнение ряда современных этнографов, согласно которым шаманство есть определенная фаза в истории всякой религии, родившаяся из анимизма и послужившая тем институтом, из которого выросли впоследствии жрецы.

Со временем многие явления, давно использовавшиеся магией и оккультизмом, стали входить в качестве составных элементов в различные религиозные направления, приобретшие в дальнейшем статус государственных и даже межгосударственных организаций. Основные средства, которыми эти организации снабжают своих подопечных для активного воздействия на собственную судьбу и окружающую действительность, — это различного рода жертвоприношения и молитвы. Если можно так выразиться, «оперативное психологическое воздействие» на самого себя человек оказывал чаще всего с помощью молитв. Было замечено, что действие молитвы на психическое состояние неодинаково и зависит не только от времени суток и места совершения молитвы, но и от позы человека и манеры произнесения соответствующих слов. Постепенно молитва приобретала характер сложной процедуры, в которой учитывались определенные методы воздействия на психическое состояние и самочувствие человека.

Отбрасывая все наносное, мистическое, наука в соответствии с познанными законами объективного мира вырабатывает свои методы воздействия на психику, используя то, что было накоплено человечеством в процессе развития общественной практики, культуры, межличностных отношений.

В данной главе речь пойдет о методах психического самовоздействия, которые сложились в результате естественного синтеза многовекового и разностороннего человеческого опыта и продолжают оттачиваться и совершенствоваться по мере развития науки. Знать о сущности этих методов должен каждый культурный человек, ведь они дают возможность мобилизовать те наши внутренние резервы, которые чаще всего остаются без употребления даже в тех случаях, когда в этом возникает крайняя необходимость.

...Аутогенная тренировка представляет собой идеальный способ укрепления здоровья, открывает путь к избавлению от болезней, в основе которых лежат нарушения психической деятельности...

Х. Линдеман

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Зарождение и внедрение метода аутогенных тренировок связывают с именем немецкого психотерапевта И. Г. Шульца. Благодаря работам Шульца и его многочисленных учеников и последователей во всех странах аутогенная тренировка получила широкое признание и первую очередь как метод лечения и профилактики различного рода певрозов и функциональных нарушений в организме. В дальнейшем по мере накопления практического опыта использования аутогенной тренировки среди различных контингентов больных и здоровых людей оказалось, что она может служить действенным средством психогигиены и психопрофилактики, средством управления состоянием человека в экстремальных условиях деятельности.

Популярность этого метода как действенного психогигиенического и психопрофилактического средства, безусловно, связана с убыстрением темпов жизни, возрастанием нагрузок на нервную систему современного человека и ростом его общей осведомленности в вопросах психогигиены. В настоящее время аутогенные тренировки прочно вошли в систему подготовки спортсменов, все шире применяются в производственных коллективах и на транспорте в виде психогигиенических эмоционально-разгрузочных процедур. Однако до сих пор еще не все их возможности широко известны, и потому не всегда они находят выход в практику.

О возможностях аутогенных тренировок лучше всего свидетельствует упоминавшийся выше уникальный в своем роде опыт немецкого врача Х. Линдемана, переплывшего в одиночку на надувной лодке Атлантический океан за 72 дня. Подготовка к этому путешествию была долгой и жестокой. Кроме физической выносливости в этом плавании ему нужна была активная помощь разума, профи-

лактическое ограждение психики от ожидаемых срывов и стрессов, инстинктивное умение преодолевать состояние слабости духа. И он обратился к аутогенным тренировкам.

Оценивая значение этой подготовки уже после возвращения, Х. Линдеман писал: «Аутогенная тренировка позволила мне пересечь Атлантику и остаться живым... Резиновой лодке не место в открытом море. Это как раз и доказал мой эксперимент: более ста любителей риска из разных стран пытались повторить его или совершить нечто подобное — только один из них остался в живых и только благодаря аутогенной тренировке. Счастье остаться живым я воспринял и как подарок судьбы, и как обязательство посвятить свою жизнь пропаганде аутогенной тренировки»¹. Он высказывает твердую убежденность, что в подготовке к ситуациям, где выживание человека связано с тяжелейшими условиями, аутогенная тренировка должна стать обязательным компонентом как профилактическое средство на случай смертельной опасности.

В нашей стране официальное признание эффективности аутогенных тренировок как действенного лечебного и психопрофилактического метода состоялось на IV Всесоюзном съезде невропатологов и психиатров (1963 г.). Этому способствовало то обстоятельство, что советская медицина уже давно подошла вплотную к внедрению психосоматических принципов регуляции физиологических функций человека в лечебную и психогигиеническую практику. Еще более ста лет назад на основе этих принципов русскими медиками была выдвинута гуманная идея обезболивания родов. Теоретическую разработку этой идеи с позиций учения И. П. Павлова и внедрение ее в практику осуществили советские ученые А. П. Николаев, К. И. Платонов и И. Э. Вельвовский.

Пожалуй, впервые в мировой педагогической практике вопрос о сознательном регулировании неосознаваемых психофизиологических функций был поставлен и во многих отношениях решен К. С. Станиславским. Применяя к эмоциональной сфере человека термин «подсознательное», он выдвинул известную формулировку: «Через сознательное к управлению подсознательным». Аутогенные тренировки как сознательное воздействие на эмоции и другие психофизиологические процессы («подсознательное», по терминологии Станиславского) используют именно этот принцип.

¹ Линдеман Х. Аутогенная тренировка. М., 1980, с. 21.

Явления, лежащие в основе аутогенных тренировок, были хорошо известны медицинской науке задолго до разработки самого метода. Круг этих явлений складывался прежде всего из опыта медицинской гипнологии, накопившей богатейший экспериментальный материал, свидетельствующий о возможности целенаправленного управления физиологическими и психическими функциями человека посредством внушения в гипнозе, причем не только в глубоких его стадиях, но и в самых поверхностных и даже в бодрствующем состоянии. Во множестве случаев отмечалось, что аналогичные результаты могут быть достигнуты и с помощью самовнушения.

В свое время широкой известностью пользовалась методика французского аптекаря Э. Куэ, названная им «школой самообладания путем сознательного самовнушения». Своим больным он заявлял, что выздоровление наступит непременно, если несколько раз в день, сидя или лежа в удобной позе, мысленно или шепотом 30 раз подряд повторять соответствующую формулировку самовнушения. Впоследствии этот метод скомпрометировал себя ввиду того, что Куэ необоснованно распространил его в качестве действенного средства не только на всю медицину, но и на ряд социальных и идеологических сторон жизни общества.

Другим источником, который был ассимилирован методом аутогенных тренировок, явилась древнеиндийская система йогов. Как уже отмечалось, наряду с чистейшей мистикой в арсенале йоги за длительную историю ее существования накопились наблюдения, свидетельствующие о тесной взаимосвязи духовного и физического состояний человека и о возможности с помощью специальных физических приемов и самовнушения воздействовать на психику и физиологические функции организма.

Нужно сказать и о работах американского психолога Е. Джейкобсона, о которых уже говорилось и которые легли в основу так называемой прогрессивной релаксации.

Систематическая тренировка психосоматических реакций и центральных нервных процессов с помощью определенных приемов позволяет выработать первичный комплекс специфических навыков. Использование и совершенствование этих навыков дает возможность целенаправленно изменять собственное настроение и самочувствие, регулировать глубину и длительность ночного сна, формировать целесообразный уровень рабочей актив-

ности, эффективно использовать для отдыха свободные минуты времени.

В аутогенных тренировках используются три основных пути воздействия на состояние нервной системы. Примечательно, что в общем они известны каждому человеку. Поэтому суть тренировок состоит не в освоении нового, а в активировании уже знакомых психических явлений.

Первый и наиболее важный путь связан с особенностями влияния тонуса скелетных мышц и дыхания на центральную нервную систему. Известно, что психическое состояние человека определенным образом проявляется в характере дыхания, в мимике и жестах, накладывает своеобразный отпечаток на произвольные движения. Было отмечено, что если сознательными усилиями затормозить двигательные реакции, свойственные тому или иному внутреннему переживанию, то оно заметно ослабевает или же исчезает совсем. Наоборот, если человек придает своей позе и движениям характер, свойственный тому или иному эмоциональному состоянию, его постепенно охватывает и соответствующее внутреннее переживание.

Теснейшая взаимосвязь между состоянием центральной нервной системы и тонусом скелетной мускулатуры позволяет посредством сознательного изменения тонуса мышц влиять на уровень психической активности. Бодрствующее состояние человека всегда связано с поддержанием достаточно высокого мышечного тонуса. Чем напряженнее деятельность, тем выше этот тонус, тем интенсивнее поток активирующей импульсации поступает от мышц в нервную систему. И наоборот, полное расслабление всех мышц снижает уровень активности центральной нервной системы до минимума, способствует развитию сонливости. Эта важная физиологическая закономерность лежит в основе всей системы аутогенных тренировок. И здесь следует сказать со всей определенностью: нельзя овладеть аутотренингом без предварительной выработки умения полностью расслаблять мышцы тела. Не надо думать, что эта задача слишком проста. В повседневной жизни мы настолько привыкаем к постоянному напряжению тех или иных мышечных групп, что даже не замечаем этого, и потому, поставив перед собой задачу возможно полнее расслабиться, не сразу добиваемся нужного эффекта. Более того, нарушения естественного ночного сна довольно часто бывают вызваны именно за-

стойным мышечным напряжением, сохраняющимся после рабочего дня и мешающим развитию торможения в центральной нервной системе.

Аналогичным образом сказывается на уровне психического тонуса нервной системы и ритм дыхания. В процессе эволюции человека сложилась устойчивая зависимость: частое дыхание обеспечивает высокую активность организма. Произвольное урежение и выравнивание ритма дыхания (естественно это происходит во время сна) приводит к преобладанию процессов торможения.

Второй путь воздействия на нервную систему связан с использованием активной роли представлений, чувственных образов (зрительных, слуховых, тактильных и пр.). Надо отметить, что до сих пор мы недооцениваем исключительно важную роль такого рода образов в нашей повседневной жизни. Между тем чувственный образ — весьма активный инструмент влияния на психическое состояние и здоровье человека. И поэтому совсем не безразлично, преобладание каких чувственных образов характерно для человека в его повседневной жизни. Постоянное удерживание перед мысленным взором мрачных, безрадостных картин, в которых человек чувствует себя «потерпевшей стороной», рано или поздно подтачивает здоровье. Негативные представления — бич человечества, утверждает Х. Линдеман, не накапливайте их в себе. И совершенно противоположным, оздоравливающим образом действуют светлые оптимистические образы и представления.

Следует иметь в виду, что в состоянии мышечной ослабленности действенность чувственных образов значительно повышается. Этот эффект продуктивно использоваться в аутогенных тренировках.

Вначале бывает трудно продолжительное время удерживать внимание на определенном образном представлении. Однако по мере тренировки такая задача выполняется легче, свободнее, а сами представления становятся все более яркими и живыми. Кстати, образные представления успокаивающей обстановки сами по себе могут значительно нормализовать сон в тех случаях, когда по тем или иным причинам бывает трудно справиться с так называемой «мысленной каруселью» — навязчивыми, неотступными мыслями, возникающими у многих людей перед сном и мешающими засыпанию.

Наконец, третий путь воздействия на психофизиологические функции организма связан с регулирующей и

программирующей ролью слова, произносимого не только вслух, но и мысленно. Это свойство внутренней речи (в форме самоприказов, самопереговариваний и т. п.) давно используется в спорте для повышения эффективности тренировок, мобилизации внутренних резервов во время соревнований. В состоянии релаксации, достигаемой в процессе аутогенной тренировки, влияние словесного самовнушения на физиологические функции значительно возрастает. Характер этого влияния определяется смысловым содержанием словесных формулировок. Построение фраз при самовнушении должно быть предельно простым и кратким, а их мысленное произнесение — медленным, в такт дыханию.

Мы рассмотрели три пути целенаправленного воздействия на произвольные функции человеческого организма. В аутогенных тренировках эти воздействия используются последовательно в комплексе: релаксация + + представление + словесное самовнушение. Практическая отработка соответствующих навыков в повседневной жизни должна проводиться в той же последовательности.

Повседневная жизнь представляет немало примеров, свидетельствующих о поразительных возможностях психики человека программировать и реализовать необходимые организму психические или физические свойства. При возникновении трудных ситуаций организм человека с устойчивой нервной системой нередко самопроизвольно активизирует эти резервы для эффективной компенсации нарушенных функций. Однако во многих случаях этого не происходит лишь потому, что человек попросту не знает огромных возможностей нервной системы и потому падает духом, психически самоустраивается от борьбы с трудностями. А это в свою очередь приводит к выключению тех программирующих механизмов мозга, которые формируют приспособительные реакции организма.

Комплекс упражнений, составляющих суть аутогенных тренировок, и является тем средством, которое не только способствует росту резервных возможностей человека, но и постоянно совершенствует деятельность программирующих механизмов мозга. Это позволяет тем, кто занимается аутогенными тренировками, более рационально использовать свои силы в повседневной жизни, а в нужный момент — предельно их мобилизовать, помогает им устранять нежелательные психические состояния (на-

пряженности, перешителности, мнительности, упадка настроения).

Техника аутогенных тренировок требует предварительной выработки определенных психических и физических навыков, представляющих собой своеобразную азбуку аутотренинга, которая включает управление вниманием, оперирование чувственными образами, словесные внушения, регуляцию мышечного тонуса и управление ритмом дыхания. Рассмотрим каждый элемент в отдельности.

1. *Управление вниманием.* Внимание — одна из наиболее созидательных функций психики. Без способности человека длительно удерживать внимание на предмете собственной деятельности не может быть и речи о продуктивности его усилий. Поэтому выработке прочных навыков сознательного управления этой психической функцией должно быть уделено особое место. Известно, что внимание может быть пассивным и активным. В первом случае оно бывает произвольно привлечено к сильным или необычным внешним раздражителям или же к внутренним психическим явлениям (чувственным образам, мыслям, переживаниям). При активном внимании выбор внешнего или внутреннего объекта происходит в результате волевого усилия. Нередко для этого бывает необходимо преодолеть достаточно сильные проявления пассивного внимания.

Тренировки внимания начинают с концентрации его на реальных монотонно движущихся внешних объектах. Удобнее всего использовать движущиеся стрелки часов (на первом этапе тренировок фиксировать внимание на движении секундной стрелки, на втором — минутной). Далее переходят к фиксации внимания на простейших (обязательно «неинтересных») предметах (карандаш, пуговица, собственный палец).

2. *Оперирование чувственными образами.* Выработку навыков произвольного сосредоточения внимания на чувственных образах начинают с того, что реальные предметы, используемые в первом упражнении, заменяются воображаемыми. От простых чувственных образов переходят к более сложным, включаемым в аутогенные тренировки. Почти все имеющиеся к настоящему времени модификации аутогенных тренировок включают такие чувственные образы, как представление тяжести и тепла, распространяющихся с отдельных участков (рук, ног) на все тело.

Следует иметь в виду, что аутогенные тренировки, направленные на коррекцию настроения, самочувствия и работоспособности, включают в качестве важного составного элемента сосредоточение внимания на более сложных чувственных образах. Разумеется, эти представления должны быть почерпнуты из реально пережитого жизненного опыта, а не из абстрактных построений, так как в последнем случае они будут лишены необходимой степени действенности. Это могут быть, например, зрительные образы (летний день с зеленой лесной лужайкой, берег моря с ритмичным шумом волн, голубое небо с парящей в небе чайкой), сочетающиеся с соответствующими физическими ощущениями (тепла, освежающего ветерка) и внутренними переживаниями (расслабленность, безмятежность, покой). Многочисленные вариации таких представлений обуславливаются индивидуальными особенностями человека, имеющимся запасом представлений и задач тренировок.

3. *Словесные внушения.* Давно было замечено, что при определенных состояниях центральной нервной системы степень действенности слова и его влияние на физиологические процессы в организме значительно повышаются. Эта закономерность проявляется при условии некоторой заторможенности коры головного мозга, когда ее клетки находятся в так называемых фазовых состояниях. Бодрствующая нервная клетка обычно отвечает на раздражитель согласно правилу силовых отношений: чем сильнее раздражитель, тем интенсивнее ответная реакция. В частично заторможенном состоянии (перед засыпанием, сразу после пробуждения, при утомлении) эта закономерность нарушается: на сильный раздражитель нервные клетки почти не реагируют, тогда как на слабый (в данном случае имеется в виду слово) они отвечают ярко выраженной реакцией. Кроме того, в просоночных фазах слабые раздражители создают очаги возбуждения, фиксированные пункты, которые и в последующем бодрствующем состоянии постоянно оказывают свое влияние на течение психических процессов.

В естественных условиях благоприятные для самовнушения периоды возникают перед засыпанием и сразу же после пробуждения. Мысленно произносимые в это время словесные самовнушения включаются в функциональную систему программирующего аппарата мозга и вызывают соответствующие изменения в организме. Таким образом, относительно слабые, нематериальные раздражи-

тели приобретают способность изменять деятельность физиологических систем, существенно улучшая тем самым состояние и самочувствие человека в последующий период бодрствования. Такие же благоприятные условия для эффективного самовнушения возникают и в состоянии полной мышечной расслабленности, являющейся основным компонентом аутогенных тренировок. Поэтому программирующая роль словесных самовнушений в этих состояниях бывает очень действенной.

Организирующее влияние словесных самовнушений эффективно проявляется и в процессе самой тренировки, когда образные представления подкрепляются соответствующими словесными формулами, произносимыми мысленно, что ускоряет наступление желаемого физиологического эффекта. Согласно павловскому учению, вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения. Каждому известны случаи самоприказов, самопереговариваний в трудных ситуациях, когда человек вынужден проявлять большие внутренние усилия для организации своего состояния и поведения. При этом слово воздействует на течение физиологических процессов непосредственно, а путем повышения или понижения уровня активности основных нервных процессов.

Формулировки мысленных словесных внушений всегда строятся в виде утверждений, они должны быть предельно простыми и краткими (не больше двух слов). Мысленное произнесение слов осуществляется в медленном темпе в такт дыхательным движениям. При вдохе произносится одно слово, при выдохе — другое, если фраза самовнушения состоит из двух слов, и только на выдохе — если фраза состоит из одного слова. При этом в зависимости от состояния каждая фраза может быть повторена 2—3 раза и более. В дальнейшем словесные формулировки внушений строятся с учетом желаемых результатов.

Физические навыки, используемые в системе аутогенных тренировок, включают также произвольную регуляцию тонуса мышц тела и управление ритмом дыхания.

4. Регуляция мышечного тонуса. Управление тонусом мышц является стержневым компонентом аутогенных тренировок, и поэтому овладение соответствующими навыками имеет первостепенное значение. Аутотренинг чаще включает состояния полного расслабления всех мышц тела (релаксацию), но перед выходом из состояния релаксации для активизации психических и физиче-

ских функций необходимо памерно повышать тонус отдельных групп мышц или же всего тела. Произвольное повышение тонуса мышц не требует выработки особых навыков так как эта функция достаточно усваивается в повседневной жизни. Более того, нередко эта функция начинает настолько преобладать, что человек почти отвыкает от прямо противоположного состояния мышц тела — их полной расслабленности. У таких людей развивается привычка к постоянным «мышечным зажимам», не исчезающим в покое и даже во сне. В результате они теряют способность к полноценному отдыху, их нервная система находится под постоянной нагрузкой и наступает переутомление, а подчас и истощение нервной системы — заболевания, известные под названием неврозов. В этих случаях бывает достаточно научиться полному расслаблению мышц тела во время отдыха.

5. *Управление ритмом дыхания.* При аутогенных тренировках используются некоторые закономерности воздействия дыхания на уровень психической активности. Известно, что цикл дыхания включает фазы вдоха, выдоха и паузу. Но далеко не все знают, что во время вдоха происходит активация психического состояния, тогда как при выдохе наступает успокоение. Произвольно устанавливая ритм дыхания, в котором относительно короткая фаза вдоха чередуется с более длительным выдохом и следующей за этим паузой, можно добиться выраженного общего успокоения. Тип дыхания, включающий более длительную фазу вдоха с некоторой задержкой дыхания на вдохе и относительно короткую фазу выдоха, приводит к повышению активности нервной системы и всех функций организма.

Первоначальный курс аутогенной тренировки включает шесть стандартных упражнений, разработанных в свое время И. Г. Шульцем. Многочисленные модификации, вносимые в него различными авторами, касаются лишь видоизменения техники, но не принципов и структуры комплекса тренировок в целом.

Начинают отработку упражнений в положении лежа (на спине, руки слегка согнуты в локтевых суставах, ноги расположены свободно и не касаются друг друга), а в дальнейшем целесообразно выполнять их сидя в удобной позе. Отрабатываются они в условиях полного покоя, уединения и без спешки, тренируемый человек способен легко игнорировать всевозможные помехи, выполняя упражнения в любых условиях.

Практика показывает, что первоначальные упражнения усваиваются значительно быстрее и эффективнее при прослушивании

магнитофонной записи текста, так как при этом нет необходимости напрягаться, чтобы вспомнить последовательность соответствующих фраз, физических и образных действий. Усвоивший курс, как правило, уже не нуждается во внешней подсказке действий и может по своему усмотрению варьировать их продолжительность и целевые задачи. Каждое из упражнений имеет свое назначение.

В первом упражнении отрабатывается мышечная релаксация посредством образного представления развивающегося ощущения тяжести в такой последовательности: правая рука — левая рука, правая нога — левая нога — туловище. При наличии магнитофонной записи текста это упражнение лучше разделить на два. В первом осуществляется релаксация только мышц рук, после чего тренирующийся выходит из состояния аутогенного погружения, во втором к уже усвоенной релаксации мышц рук добавляется релаксация мышц ног и туловища.

Второе упражнение включает отработку навыков произвольного расширения кровеносных сосудов в той же последовательности, как и при мышечной релаксации. При этом возникает ощущение тепла. Если текст записан на магнитофон, это упражнение также следует разделить на два.

Третье упражнение предусматривает совершенствование навыков произвольного управления дыханием.

В четвертом упражнении вырабатываются навыки произвольного расширения кровеносных сосудов внутренних органов.

Пятое упражнение преследует цель произвольно изменять ритм сердцебиений в сторону как его учащения, так и урежения.

Шестое упражнение также направлено на управление сосудистыми реакциями, но уже в области головы, причем таким образом, чтобы вызвать сужение кровеносных сосудов. Для этого тренирующийся использует чувственное представление прохлады, ветра, освежающего голову, и т. п.

Стандартные упражнения, текст которых приводится ниже, апробированы на практике и показали высокую эффективность.

Текст первого упражнения содержит одинаковые для всех упражнений вспомогательные части (вход и выход из аутогенного погружения) и специально выделенную основную часть. Тексты последующих упражнений содержат лишь их основную часть, начинающуюся фразами, выражающими переход основной части предыдущего упражнения во вспомогательную часть последующего. Таким образом, на основе приведенных текстов можно легко составить и начитать на магнитофон полный текст каждого стандартного упражнения. В нашем варианте стандартные первое и второе упражнения разделены на две части и считаются самостоятельными. Следовательно, и общее число упражнений увеличивается до восьми.

В каждом упражнении тренирующийся говорит себе «я», «мне», «мое» и т. д., для того чтобы направить свою психику на необходимое действие. Текст читается медленно, с расстановкой и рассчитан на пятнадцатиминутное звучание.

Первое упражнение

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и психику.

2. Я никуда не спешу. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил все свои заботы. Я пребываю в абсо-

лютом покое. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое сознание проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма охотно выполняет его пожелания.

3. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы лба, шеи, губ. Мои веки смыкаются, а мысленный взор направлен в область лба.

Мои зубы не стиснуты, а кончик языка расположен у основания верхних зубов.

Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо — маска...

4. Мышцы шеи расслаблены полностью. Они не принимают никакого участия в поддержании головы.

Мышцы туловища расслаблены полностью.

5. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело.

6. А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой...

Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой...

Хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой...

Чтобы моя правая рука стала тяжелой...

Моя правая рука стала тяжелой...

Правая рука стала тяжелой...

Рука стала тяжелой...

Стала тяжелой...

Тяжелой...

Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала тяжелой...

(Далее так же, как в предыдущем случае. Формулировка, укорачиваясь на одно слово, становится все более утверждающей.)

Приятная, сковывающая, спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем — левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках. (Пауза.)

7. В состоянии релаксации я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

8. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее... Появляется приятное мышечное напряжение. Оно устраняет излишнюю тяжесть в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

Я сжимаю кулаки, поднимаю руки, открываю глаза... Я рывком поднимаюсь и легко вхожу в состояние бодрствования.

Второе упражнение

В этом и последующих упражнениях первые пять пунктов повторяются. Изменения касаются только пункта 6.

6. Приятная, сковывающая, спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках. А сейчас я переключаю внимание на правую ногу. Я очень хочу, чтобы моя правая нога стала тяжелой... (Формулировка повторяется с возрастающей категоричностью, как в предыдущем

упражнении.) Я переключаю внимание на левую ногу. Я очень хочу, чтобы моя левая нога стала тяжелой... (Далее постепенное укорочение формулировки. Пауза.)

Приятная, теплая, спокойная тяжесть наполнила мою правую и левую ноги. Тяжесть распространилась на все тело. Я полностью расслаблен. (Пауза.)

Далее следуют пункты 7 и 8 из первого упражнения.

Третье упражнение

6. Приятная, спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руки. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках. Я переключаю внимание на ноги, и теплая, сковывающая тяжесть наполняет мою правую, а затем левую ноги. Тяжесть распространилась на все тело. Я полностью расслаблен.

А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая рука стала теплой.

Рука стала теплой... стала теплой. Я переключаю внимание на левую руку. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала теплой... стала теплой. (Фразы так же строятся по принципу постепенного укорочения. Пауза.)

Приятное, целобное тепло наполнило мою правую и левую руки. Тепло пульсирует в кончиках пальцев, в руках, распространилось на предплечья, плечи. Мои руки излучают тепло. (Пауза.)

Далее следуют пункты 7 и 8. Начиная с этого упражнения, в пункт 8 вносится изменение в соответствующую фразу: «Оно устраняет излишнюю тяжесть и тепло в теле, освежает голову», и затем во всех упражнениях применять именно эту формулировку.

Четвертое упражнение

6. Приятная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руки. Тяжесть из рук переливается в правую, а затем левую ноги, наполняет все тело. Я полностью расслаблен. Приятное тепло наполняет мою правую и левую руки. Тепло пульсирует в кончиках пальцев, в руках, распространилось на предплечья, плечи. Руки излучают тепло. (Пауза.)

А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая нога стала теплой... (Постепенное укорочение фразы.)

Я переключаю внимание на левую ногу. Я очень хочу, чтобы моя левая нога стала теплой... стала теплой. (Пауза.)

Приятное, успокаивающее тепло наполнило мои ноги. Я отчетливо чувствую пульсирующее тепло в пальцах стоп. Оно распространилось на голени и бедра, наполнило грудь и живот.

Мое тело излучает тепло. (Пауза.) Далее следуют пункты 7 и 8.

Пятое упражнение

Оно предусматривает отработку активной роли дыхательных движений. В нем и последующем упражнении пункт 6 подразделяется на две части (а и б).

6 (а). Приятная тяжесть и тепло наполнили мою правую и левую руки. Я переключаю внимание на ноги — ощутимые тяжесть и тепло переливаются в правую, а затем и левую ноги. Тепло пульсирует в пальцах рук и ног. Тепло наполнило грудь и живот. (Пауза.)

6 (б). А сейчас я внимательно прислушиваюсь к своему дыханию. Я сосредоточен только на своем дыхании. Мое «я» слилось с моим дыханием. Я весь — дыхание. Я весь — радостное и свободное дыхание. Я вдыхаю спокойствие и здоровье. Я выдыхаю усталость и психическое напряжение.

Так будет всегда. Я дышу легко и радостно в любой обстановке. Вдыхаемые радость и здоровье в виде тепла сосредоточиваются в подложечной области. Отсюда я мысленно могу это целебное тепло послать в любую часть моего тела. Так будет всегда и всюду. (Пауза.) Далее следуют пункты 7 и 8.

Шестое упражнение

Это упражнение направлено на выработку навыков произвольного расширения кровеносных сосудов внутренних органов.

Полностью повторяется пункт 6 (а) пятого упражнения, пункт 6 (б) читается так:

Я располагаю свою правую руку на подложечной области. Я очень ясно ощущаю, как под ладонью этой руки возникает и усиливается тепло. С каждым вдохом я вбираю в себя дополнительно порцию тепла и через правую руку посылаю его в подложечную область. Тепло явное и ощутимое. Я могу мысленно сконцентрировать это тепло в любой части моего тела. Тепло мне послушно. Тепло наполнило грудь и живот.

Целебное тепло разогрело все мое тело. Я весь излучаю тепло. Я выработал устойчивую способность разогреть себя изнутри по своему желанию. (Пауза.) Далее следуют пункты 7 и 8.

Седьмое упражнение

Оно способствует выработке навыка произвольной нормализации сердечной деятельности посредством расширения коронарных сосудов сердца. Это полезно в тех случаях, когда в области сердца возникают неприятные ощущения или же боли.

Давно замечено, что болевые ощущения в сердце исчезают при согревании левой руки. При этом происходит рефлекторное расширение коронарных сосудов сердца и улучшается кровоснабжение сердечной мышцы.

Упражнение, по сути дела, представляет модификацию предыдущего, в котором представления сконцентрированы на постепенном разогревании левой руки (только кисти или же всей руки). Выход из состояния релаксации по стандартным формулировкам пунктов 7 и 8.

Восьмое упражнение

Особенность этого упражнения состоит в том, что внутренние усилия тренирующегося направлены на сужение кровеносных сосудов лица и головы (предупреждение или устранение головных болей), на устранение отечности верхних дыхательных путей (в том числе вазомоторных ринитов, вызывающих заложенность носовых ходов). Текст этого упражнения строится на основе текста шестого упражнения и повторяет его полностью до пункта 6 (а) включительно.

Далее следует такой текст:

Я начинаю вдыхать прохладу. С каждым вдохом она все ощущаемее охлаждает нос и глаза. Я вдыхаю воздух через чистый снежный фильтр. Очень приятная прохлада охлаждает мой нос и глаза. С каждым вдохом прохлады откладывается в коже лба все заметнее, все ощущаемее.

Мой лоб приятно прохладен...

Лоб приятно прохладен...

Приятно прохладен...

Прохладен...

После одноминутной паузы следуют пункты 7 и 8 выхода из состояния релаксации.

Первоначальный курс аутогенных тренировок является основой самокоррекции состояний, самоорганизации и самопрограммирования личности. Как понял читатель, вместе с тем некоторые упражнения могут иметь и самостоятельное целевое назначение. Так, четвертое и пятое упражнения могут применяться для обычного пассивного отдыха в состоянии релаксации. Шестое же, седьмое и восьмое упражнения в соответствии с вышесказанным носят непосредственный корректирующий состояние характер. Внося в пункт 6 (б) пятого упражнения тот или иной текст, как будет показано ниже, на фоне релаксации можно любым образом программировать свое самочувствие или поведение. Таким образом сравнительно легко избавляются от нежелательных привычек, совершенствуют волевые качества, память, двигательные навыки и пр.

Ниже приводятся тексты специальных аутогенных тренировок, апробированные в экспериментах и в повседневной практике и показавшие высокую эффективность. Для более быстрого освоения вначале рекомендуется применять их также в магнитофонной записи.

Нормализация ночного сна

6 (б). Мыслей нет, меня ничто не беспокоит, я растворяюсь в устойчивом покое. Покой превращается в дремоту. Дремота мягко и приятно обволакивает мой мозг, окончательно вытесняет мысли. Я начинаю засыпать. Засыпаю уверенно и приятно...

Я четко и реально представляю себя после пробуждения, я бодр, уравновешен, собран, активен, целеустремлен. Так будет всегда. У меня нет склонности застревать на неудачах и огорчениях. Работа доставляет мне огромную радость. Я здоров и вынослив. У меня всегда отличное самочувствие.

А сейчас я почти ничего не ощущаю. Меня ничто не беспокоит. Засыпаю все глубже, глубже, глубже. Растворился во сне. Спать, спать, спать.

Не просыпаясь, наоборот, засыпая все глубже и глубже, я выключаю магнитофон. Выключаю. Выключаю.

Активация работоспособности

6 (б). Мой лоб становится приятно прохладен. Свежий ветерок обдувает кожу лба. Прохладная энергия, которую я вдыхаю, освежает мой мозг, охлаждает язык, небо, глаза.

Тепла в теле становится меньше. (Пауза.)

Плечи и спину обдает легкое познабливание, будто прохладный, освежающий душ. Все мышцы становятся упругими, они наполняются бодростью и силой. (Пауза.)

В состоянии релаксации моя нервная система укрепилась. Силы и жизненная энергия уверенно наполнили мое тело. Моя работоспособность стала очень высокой и устойчивой. Я очень вынослив и уверен. Мой организм послушен мне в любых, самых трудных условиях.

7. Состояние релаксации полностью восстановило мои силы, активизировало резервы моего организма. Я свеж, бодр, уверен и энергичен. Я весь как сжатая пружина. Я готов к броску.

8. Мое дыхание становится глубже и энергичнее. Тонус мышц нарастает. Тело очень легкое, налитое силой, энергией, желанием работать, испытывать нагрузки, преодолевать трудности.

Я сжимаю кулаки, открываю глаза и очень активным вхожу в состояние бодрствования.

Весь набор первичных психических и физических па-
выков, включаемых в систему аутогенных тренировок, на-
правлен на достижение своеобразного состояния — мы-
шечной релаксации. Это состояние характерно тем, что на
фоне выраженной физической пассивности и относитель-
ного выключения из системы внешних раздражителей че-
ловек осуществляет целенаправленное волевое програм-
мирование своего состояния как в каждый текущий мо-
мент релаксации, так и (благодаря последней) на задан-
ный период последующего бодрствования.

Вышеописанные упражнения в виде мини-тренингов
могут использоваться и самостоятельно. Простой пример.
Если вы очень устали, но в ближайшее время необходимо
четко и продуктивно работать, попробуйте проделать сле-
дующее. Сядьте на первый подходящий предмет. Расслабь-
тесь, как было показано выше, на 2—3 минуты, закройте
глаза. Вспомните свое хорошее настроение, вообразите се-
бя играющим в волейбол или находящимся в любом дру-
гом своем активном состоянии, проникнитесь этим состоя-
нием, открывайте глаза и двигайтесь. Результат нередко
бывает поразительным. Учитесь постепенно таким обра-
зом программировать свой жизненный тонус и настрое-
ние. Подбор элементарных упражнений в аутогенных тре-
нировках делается так, что соответствующие психические
усилия (сосредоточение внимания, образные представле-
ния, словесные самовнушения) вызывают уменьшение
физической активности. В свою очередь, физические при-
емы (мышечное расслабление, регулируемое дыхание) на-
правлены на снижение уровня психической активности.
Одновременное применение этих воздействий приводит к
образованию замкнутого циклического процесса, вызыва-
ющего лавинообразное по своему характеру нарастание
релаксации организма, на фоне которой необходимо на-
учиться сохранять способность к волевому образно-рече-
вому программированию своего состояния как в каждый
текущий момент, так и на последующий период бодрство-
вания¹.

¹ Методика и техника аутогенных тренировок изложены в
следующих руководствах: Шульц И. Г. Аутогенная тренировка.
М., 1985; Линдеман Х. Аутогенная тренировка. М., 1980; Беля-
ев Г. С., Лобзин В. С., Копылова И. А. Психогигиеническая само-
регуляция. Л., 1977; Алексеев А. В. Себя преодолеть. М., 1985;
Лобзин В. С., Решетников М. М. Аутогенная тренировка. Л., 1986.

Если я не буду иногда молчать,
я не услышу, чего хочет и ждет
от меня жизнь

Э. Штриттматтер

МЕДИТАЦИЯ

В последнее время в нашей научной и популярной литературе, посвященной вопросам психопрофилактики, начинает встречаться термин «медитация» (от лат. *meditatio* — размышление). Исследованиями установлено, что он обозначает вполне реальные психофизиологические процессы, вызываемые посредством психического самовоздействия, которые с большой пользой могут применяться в оздоровительных целях. Имея много общего с аутогенными тренировками и самогипнозом, медитация обладает и специфическими особенностями действия. Целесообразно осветить их здесь с точки зрения современной науки.

Медитация представляет собой состояние, в котором достигается высшая степень концентрации внимания на определенном объекте или же, наоборот, полное «рассредоточение» внимания. И в том и в другом случае наступает остановка процессов восприятия и мышления, происходит особого рода чувственная изоляция человека от внешнего мира.

Слабые проявления кратковременных состояний повышенной концентрации внимания на определенном предмете или явлении или же неожиданной рассредоточенности мыслей («рассеянности») знакомы каждому. Возникают они, как правило, непроизвольно и оставляют после себя впечатление какого-то приятного внутреннего отдыха, «эмоциональной передышки», благотворного забвения. Заметив своеобразие таких состояний, человек уже в древности научился вызывать их искусственно для религиозных и оккультных целей. Широкое распространение получило понятие медитации в разного рода мистических учениях.

Отбрасывая бесплодные мистические наслоения, сопутствовавшие процессам медитации, наука со временем оказалась способной дать рациональное истолкование этой

психологической реальности, так как данные ряда научных лабораторий, изучавших это состояние, говорили об идентичных фактах.

В настоящее время состояния медитации, как и некоторые другие состояния сознания, стали предметом пристального изучения психологами и психиатрами. За короткое время накопилась огромная литература. Только в сборнике «Измененные состояния сознания» (1963 г.), изданном в Америке и ряде других стран, приведена библиография, содержащая около тысячи наименований.

Специалисты отмечают, что исследование состояний сознания, изменяемого с помощью медитации, представляет для современной науки о человеке большой интерес. Получаемые уже сейчас результаты экспериментов свидетельствуют о том, что этот метод может оказать практическую помощь тем, кто озабочен поисками душевного равновесия, нуждается в формировании чувства уверенности в своих силах, в своих возможностях.

Имеется достаточно оснований утверждать, что его использование приводит к формированию внутрипсихических барьеров, способных дезактивировать действие отрицательных раздражителей, способствует положительной перестройке и укреплению психических функций, связанных с эмоционально-волевой сферой человека. А ведь как раз диаметрально противоположные изменения в этой последней характерны для подавляющего большинства больных неврозами и психогениями. Отсюда применение рациональных приемов медитации может оказаться вполне оправданным и дать эффект значительно более выраженный, чем при лечении гипнозом, аутогенными тренировками, рациональной терапией и другими модификациями психотерапевтических средств. При этом результаты их применения не только чисто психологические, они проявляются и в объективных физиологических изменениях в организме. Последние выражаются в значительном снижении уровня обменных процессов, уменьшении чувствительности кожи к электрораздражениям, на электроэнцефалограмме начинает преобладать альфа-ритм (ритм покоя) во всех областях мозга, и особенно в лобных и центральных, где в обычных условиях он бывает слабо выражен. При этом его частота несколько снижается, появляются еще более редкие колебания — так называемый тета-ритм. Медитирующий человек, казалось бы, находится в состоянии напряженного сосредоточения, глаза его открыты, а электрические колебания в мозгу у него такие, слов-

но он готовится перейти ко сну. Эти факты заставляют с большим вниманием относиться к утверждениям йогов, что в стадии глубокой медитации у них все тело погружено в глубокий сон, а разум, сознание находятся в состоянии особого типа бодрствования, особой сосредоточенности.

Исследования показали, что, хотя состояние медитации имеет некоторые общие черты с гипнозом и сном, в целом оно не тождественно им. Полагают, что это особый, интегрированный или всеобъемлющий рефлекс, осуществляемый через центральные мозговые структуры по механизмам самовнушения, как бы особого характера самогипноз. Думается, что клиническое исследование и разработка методов медитации как в лечебных, так и в повседневных психогигиенических целях — дело ближайшего будущего.

Если же сделать попытку психологического анализа медитации с точки зрения современной психологии, то придется признать, что ведущим моментом, придающим неповторимую особенность этому состоянию, является временное выключение из комплекса постоянно осуществляющихся психических процессов, составляющих сущность сознания, функции памяти. Именно это допущение позволяет объяснить происхождение тех психических явлений, которые имеют место при медитации и в период ее последствий.

Для того чтобы яснее представить механизм формирования этого состояния, необходимо хотя бы коротко остановиться на современных представлениях о функциях памяти. Различают две фазы памяти: лабильную и стабильную. В лабильной фазе, представляющей собой сущность кратковременной (первичной, непосредственной, рабочей) памяти, воспринятый сигнал еще некоторое время удерживается в форме произвольного повторения — так называемой реверберации. В стабильной фазе памяти сохранение следа воспринятого ранее сигнала происходит уже за счет структурных изменений биохимического состава элементов нервных клеток.

В результате специальных экспериментальных исследований Е. Н. Соколова, в которых учитывалось наличие указанных фаз памяти, были выделены следующие три типа следовых реакций центральной нервной системы, составляющих основу памяти.

1. Состояние повышенной возбудимости нервных структур как эффект действия воспринятого сигнала, сохра-

няющегося в течение 15—30 секунд. При повторении того же сигнала через меньшие промежутки следовые эффекты суммируются, в результате чего сокращается время реакции на этот сигнал и повышается надежность его обнаружения при уменьшении тех физиологических сдвигов, которые он вызывал первоначально в системе ориентировочных реакций.

2. Сохранение на длительный срок следа восприятия того сигнала в виде так называемой «нервной модели стимула». Этот след обеспечивает впоследствии избирательное подавление ориентировочных реакций и в то же время избирательно усиливает связанные с ним условные реакции. Очень важным параметром, который фиксируется этим типом памяти, является временная последовательность воспринимаемых сигналов.

3. Запечатление после однократного предъявления комплексного раздражителя, который удерживается в памяти без повторения. По мнению И. С. Беритапвили (Беритова), именно эффект запечатления играет ведущую роль в индивидуальном поведении всех высших организмов.

Осуществление сложной аналитико-синтетической функции коры головного мозга, определяемой как функция сознания, очень тесно связано со всеми перечисленными типами памяти. В настоящее время можно с уверенностью говорить о существовании механизмов памяти в виде непрерывной записи событий с одновременной отметкой времени их свершения. Именно этот процесс лежит в основе формирования и сохранения личности человека, в основе осознания им своего Я. Память, по словам французского психолога Т. Рибо,— опора нашего непрерывного чувства жизненности, составляющего фон сознания. А это чувство всегда налицо, оно активно проявляет себя, не зная ни покоя, ни отдыха, не замирая ни на мгновение и продолжаясь столько же, сколько длится сама жизнь, одной из форм которой оно является.

Таким образом, память — это компас, благодаря которому человек получает возможность правильно ориентировать свое Я как в собственном субъективном, так и во внешнем мире. В самом общем виде механизм памяти можно представить себе в виде непрерывно действующего механизма магнитозаписи с регулярным наложением соответствующих временных отметок.

Характерно, что при нарастающем ослаблении памяти у человека чаще всего утрачивается способность локали-

зовать события во времени и пространстве. Это приводит к потере способности устанавливать последовательную связь между отдельными событиями, впечатлениями, переживаниями, что в значительной степени нарушает правильную ориентировку в окружающем и меняет представление о собственной личности. Нарушения функций памяти возникают и при некоторых заболеваниях (травмы мозга, интоксикации и пр.). В этих случаях человек также перестает правильно ориентироваться во времени и пространстве, что может осложниться периодическим изменением личности и сознания.

В состоянии концентрации внимания человек полностью выключается из системы внутренних и внешних раздражителей и сосредоточивается на единичном объекте, а следовательно, теряет возможность правильно оценивать временные промежутки. Основным содержанием переживаний становится ощущение необычной пустоты. Поскольку же временная составляющая является необходимым компонентом в самосознании личности, в формировании ощущения Я, потеря временной ориентировки приводит к формированию иллюзорного самовосприятия своего Я («слияние с беспредельным», «растворение в солнечном свете», «парение в невесомости» и т. п.). Естественно, что подобного рода психическая иммобилизация, связанная с временным выключением основных интегративных механизмов мозга, способствует восстановлению перво-психических функций человека, оставляя после себя ощущение свежести, внутреннего обновления и радости бытия.

В книге В. Леви «Искусство быть собой» (М., 1977) описывается одно упражнение, называемое «рождением заново», которое, по сути, является подготовительным к осуществлению медитации. Вот в чем оно заключается. Закройте глаза. Интенсивно прикажите себе: «Я все забыл. Я ничего не знаю. Все незнакомо». Далее в течение 2—3 минут сделайте внутреннее «касание» (скольжение внимания по поверхности произвольно развертывающихся зрительных представлений). Затем быстро откройте глаза. Если самовнушение сработает, вы увидите знакомую обстановку как бы заново, отчужденно. Повторите это раз пять — с каждым разом эффект будет усиливаться, вы в какой-то мере приблизитесь к тому первоначальному видению, вернее, первоощущению вещей, которое было у вас в младенчестве.

Почти полное выключение интегративных механизмов

мозга на фоне сохраняющегося сознания объясняет еще одну особенность состояния медитации. Нормально функционирующие во время бодрствования органы чувств создают в центральной нервной системе высокий уровень собственных внутренних «шумов», что затрудняет течение процессов ассоциации и интеграции. При медитации уровень «собственных шумов» мозга становится предельно низким, а следовательно, появляется возможность наиболее полного использования ассоциативных и интегративных процессов для решения определенных задач, которые формулирует самому себе медитирующий. Не исключено, что в этом случае значительно шире вовлекается в процесс решения та обширная сфера, функция которой в обыденной жизни известна под названием интуиции.

Разрабатывая приемы «аутогенной медитации» для применения их в лечебной и психогигиенической практике, И. Г. Шульц считал, что приступать к их освоению можно только после того, как тренирующийся научится вызывать ощущения (тяжести, тепла, прохлады), свойственные упражнениям аутогенной тренировки уверенно и быстро (за 20—30 секунд). При удлинении времени проведения этих упражнений (до часа и более) у тренирующегося начинают непроизвольно возникать различного характера внутренние зрительные образы (переплетение ливий, «облакообразные тени», цветные пятна и т. п.).

Система тренировок строится по принципу постепенного усложнения. Сначала она предусматривает те относительно простые случаи, когда для самокоррекции состояния достаточно лишь погружения в соответствующую «цветовую среду». Затем объектами упражнений становятся предметы, абстрактные понятия, люди и явления природы. Имеется в виду, что каждый из этих объектов сам по себе или в сочетании с другими может входить в трудную проблемную ситуацию, и подготовленный таким образом человек получает возможность решать ее в состоянии медитации.

Приведем краткое описание указанных упражнений¹.

Первое упражнение заключается в фиксации внутренним взором непроизвольно возникающих цветных образов. Вначале это беспорядочно чередующиеся цвета, а затем на фоне перемежающихся цветных пятен начинает преобладать какой-либо один цвет.

Второе упражнение направлено на выработку способности вызывать определенные цветные представления, исходя из того, что каждый цвет формирует специфические переживания, а следовательно, и последующий эмоциональный фон. Так, пурпурный, красный, оранжевый, золотистый, желтый цвета вызывают ощущение тепла, голубой — прохлады в области лба, черный и тем-

¹ О технике медитации см.: *Панов А. Г., Беляев Г. С., Лобзин В. С., Копылова И. А.* Аутогенная тренировка. Л., 1973, с. 183; *Гаваа Лувсан.* Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. М., 1986, с. 477.

по-пурпурный ассоциируются с неприятными чувствами угнетения и общей тревоги.

Третье упражнение имеет своей целью выработку способности вызывать и удерживать перед внутренним взором образы конкретных предметов. Вначале такого рода «предметные видения» носят произвольный характер, но по мере тренировки формируется способность длительно «рассматривать» заданные предметы.

Четвертое упражнение заключается в формировании зрительных представлений таких абстрактных понятий, как «справедливость», «счастье», «истина» и т. п. Возникающий при этом поток образных представлений имеет строго индивидуальный характер, зависящий от запаса ассоциаций тренирующегося. Вместе с тем, как показали эксперименты В. В. Налимова с соавторами (1972), такого рода абстрактные понятия могут вызывать и идентичные образы и внутренние переживания. Отмечено, например, что с понятиями «свобода», «достоинство» чаще всего ассоциируются ощущения легкости, полета, парения, радости, доброты, отсутствия страха. Понятие же «рабство» вызывает представления о погружении в темный туман, в некую бесформенную мутную массу, о давящей сводами темной пещере, невыразимой усталости и т. п.

Пятое упражнение связано с сосредоточением внимания на возникающих сначала спонтанно специфических ощущениях — «переживаниях ситуаций», вызывающих те или иные облагораживающие эмоции, желания. При выполнении этого упражнения тренирующийся нередко «видит» себя в центре воображаемой ситуации.

Шестое упражнение — преднамеренное вызывание образов других людей. Вначале внимание концентрируется на относительно безразличных образах, не затрагивающих эмоционального состояния тренирующегося, а затем на образах, связанных с положительными и отрицательными эмоциями, т. е. симпатичных и неприятных.

Седьмое упражнение состоит в выработке способности активировать глубинные функциональные механизмы мозга. И. Г. Шульц полагает, что благоприятные результаты этого упражнения определяются «ответом бессознательного». Истина же кроется скорее в другом. При медитации мозг временно освобождается от тех «внутренних шумов», которые неизбежно сопутствуют обычному состоянию бодрствования. Эти условия благоприятствуют протеканию программируемых ассоциативных и логических процессов, прочной фиксации в памяти найденных решений. Содержание упражнения состоит в том, что тренирующийся в состоянии «пассивной концентрации» внимания ставит перед собой такие, например, вопросы: «Чего я хочу?», «Кто я такой?», «В чем моя проблема?» и т. д. Возникающий при этом поток образов позволяет ему видеть себя как бы «со стороны» в ситуациях, помогающих получить ответ на поставленные вопросы.

С появлением трудов И. Г. Шульца, а также работ современных авторов медитация, подобно в свое время гипнозу, начинает утрачивать свою загадочность, свой мистический налет, переходить в разряд реальных психических явлений, требующих основательного научного исследования.

Фантазия вручает нам ключи
От тайников и заповедных
 комнат,
В которых год хоть на голос
 кричи...
С ней помнят то, чего уже
 не помнят.
Евг. Виокуров

САМОГИПНОЗ

В настоящее время теоретические воззрения на природу гипноза, как уже отмечалось, весьма заметно и уверенно освобождаются от концепций, которые видели в нем те или иные болезненные проявления или же рассматривали его как воздействие, ослабляющее волевою сферу человека.

Пересмотру взглядов на гипноз способствовали два обстоятельства. Во-первых, опыт лечебного применения гипноза при самых различных болезнях, свидетельствующий о высокой его эффективности и отсутствии тех многообразных осложнений, которые имеют место при лекарственной терапии и других видах лечения. Во-вторых, положительные результаты лечебно-профилактического применения аутогенных тренировок и медитации. В последнее время получены данные, свидетельствующие о том, что как аутогенные тренировки, так и медитация по своим психофизиологическим механизмам не имеют существенных различий с гипнозом и тем паче с явлениями самогипноза. Более того, многие авторы утверждают, что психические явления, связанные с повседневной самоорганизацией и программированием психических процессов и состояний человека, представляют собой не что иное, как особые формы самогипноза. В то же время указанные явления оказываются механизмами саморегуляции.

С этим положением трудно не согласиться, если внимательно проанализировать состояние человека перед засыпанием и большую внутреннюю работу, которая выполняется в этот период. Именно перед засыпанием, как правило, подводятся итоги прожитого дня и намечаются планы на предстоящее завтра. В этом состоянии сами собой всплывают допущенные за день оплошности, осмысливаются их возможные причины, намечаются пути их исправления в будущем. И только проделав эту работу,

человек погружается в настоящий сон. Регулярность, с которой происходят эти явления, дает основание утверждать, что они отнюдь не случайны, а выполняют важную функцию программирования деятельности организма. Не случайно и то состояние, в котором протекает этот процесс: оно оказывается наиболее благоприятным для прочного закрепления выработанных программ в долговременной памяти.

Гипноз и самогипноз как методы регуляции лишь интенсифицируют функции этих механизмов и позволяют получать более выраженный и целенаправленный эффект. Здесь можно провести аналогию с системой физических тренировок. Каждый человек в естественных условиях выполняет больший или меньший объем физических движений. Однако целенаправленными физическими упражнениями, интенсифицирующими развитие определенных мышечных групп и соответствующих двигательных функций, человек может добиться результатов, стоящих на грани возможного. В настоящее время многие авторы, поняв преимущества методов, сложившихся в многовековой практике гипноза, и пересмотрев под углом зрения современных знаний его физиологические принципы, разрабатывают на этой основе специальные приемы психической саморегуляции.

Индийский автор М. Пауэрс в книге «Самогипноз» подробно анализирует положительные стороны этого вида самовоздействия¹. Он считает, что, активизируя с помощью этого метода процессы воображения и представлений, можно создавать прочные системы отношений (собственные психологические установки) к окружающей действительности. Таким же образом можно формировать личные внутренние стремления, потребности, прочно фиксировать их в желаемой системе личностных ценностей и тем самым в значительной степени страховать себя от действий и поступков, диктуемых импульсивными, недостаточно обдумантыми побуждениями.

Автор книги явно принижает значение сознательных волевых усилий в достижении этих целей. Обосновывая свою позицию, он исходит из представления о специфической роли сознания и бессознательного в психической жизни личности. В самых общих чертах функция этих двух сфер психики, согласно его воззрениям, сводится к следующему.

¹ Powers M. Self-hypnosis. Kanpur, 1976.

Сознание (сфера отражения реальных связей) ориентировано на конкретные внешние условия; его содержание определяется действием реальных объектов окружающей действительности, логической переработкой воспринимаемой информации. Сфера подсознания активируется действием наших внутренних потребностей, выражающихся в образах, представлениях, мечтах, желаниях и мыслях. Именно в этой сфере, по мнению Пауэрса, наиболее эффективно сказывается действие метода самогипноза, делающего внутренние образы и желания более интенсивными, захватывающими, а следовательно, и более длительно удерживающими внимание. Конечно, нельзя сводить проблему внутренних потребностей, представлений к сфере подсознания. Более того, если говорить о глубинных личностных установках человека (а их и имеет в виду автор), они не могут сформироваться без участия его самосознания, вне рамок его активного отношения к внешнему миру, другим людям.

Поэтому самогипноз не посит столь универсального характера, который ему придает М. Пауэрс. Он играет вспомогательную роль и не может быть отделен от других методов воздействия на психику.

Подготовка к использованию этого метода самовоздействия предполагает предварительное формулирование ясно осмысленной цели такой работы. Затем следует своеобразная внутренняя беседа с самим собой. Она должна проводиться в совершенно спокойной обстановке, неторопливо и основательно. Лучше всего проводить ее в затененной комнате в положении лежа, полностью расслабив мышцы и по возможности отрешившись от повседневных забот. Представление своего собственного образа, наделенного желаемыми качествами, должно быть достаточно ярким, выразительным, динамичным. Необходимо представлять как можно больше типичных ситуаций, в которых собственное поведение реализуется с учетом тех новых качеств, которые решено сформировать.

Таким образом, самогипноз включает следующие этапы внутренней работы:

- 1) выработка решения проделать такую работу с четкой формулировкой ее целей и задач;

- 2) регрессивно-гипнотическая беседа с самим собой, в которой логически обосновывается необходимость предпринимаемой работы, обсуждаются результаты, которые будут достигнуты по ее окончании, и те преимущества, которые должны быть получены в итоге;

3) фиксация внутренним взором собственного образа, наделенного желаемыми качествами (этот этап программирования проводится на фоне самогипноза);

4) закрепление новых качеств реальными действиями в постигипнотическом периоде.

Доктор психологии и педагогики А. Бирах (ФРГ) разработал технику самогипноза для борьбы с бессонницей — так называемый метод углубленного расслабления¹. Согласно А. Бираху, существуют три степени гипнотического состояния: *летаргическое* — состояние сонливости, расслабленности, равнодушия; *каталептическое* — расслабление мышц до такой степени, когда становится невозможно поднять ни руку, ни ногу или же когда поднятая кем-то рука без всякого напряжения остается в таком положении словно окаменевшая; *сомнамбулическое* — полная потеря памяти о том, что было услышано и пережито во время гипноза. Для эффективного действия самогипноза вполне достаточно первой степени.

Строго говоря, замечает А. Бирах, гипноза, вызванного другим лицом, не существует. Не нас гипнотизируют, а мы гипнотизируем сами себя. Люди, совершившие преступление в состоянии гипноза, и в нормальном состоянии были бы готовы совершить подобный поступок. Совершенно ошибочно представление о том, что так называемые слабые характеры легко поддаются гипнозу, а сильные — трудно. Ошибочно также думать, что реалистам труднее привести себя в состояние гипноза, поскольку, мол, их реалистическое мышление не позволяет вводить себя в заблуждение. Легче всего приводят себя в состояние гипноза умные и физически тренированные люди. И это логично: интеллигентные люди обладают творческой фантазией, а физическая тренировка подразумевает умение хорошо концентрироваться.

Только в исключительно редких случаях человек, который ввел себя в состояние глубокой физической и психической расслабленности, остается в этом состоянии дольше, чем ему хотелось бы. Как правило, такие случаи указывают лишь на то, что он еще недостаточно подготовил себя к данному виду самовоздействия. Чувство расслабления бывает настолько приятным, что не всегда в одинаковой степени хочется возвращаться к действительности. В этом случае чаще всего развивается нормальный сон, который заканчивается через определенное время

¹ См.: Бирах А. Победа над бессонницей. М., 1979.

естественным пробуждением. Тем не менее уже в самом начале подготовительных тренировок следует задавать себе точное время нахождения в состоянии расслабленности. Обычно такое программирование реализуется очень четко и точно. Команды, определяющие величину временного промежутка нахождения в состоянии расслабленности, а также возможность срочного выхода из этого состояния в необходимых случаях, подаются сразу же после непроизвольного закрытия глаз.

Простота метода и доступность изложения делает метод Бираха весьма практичным, и потому мы приводим его полностью, лишь с небольшими сокращениями.

Лягте поудобнее на кушетку. Руки положите вдоль тела, не касаясь его. Ноги должны лежать вытянутыми и также не касаться друг друга (ноги не скреплять).

Расслабьте каждый мускул.

Подумайте о каждом мускуле вашего лица и расслабьте его: лоб, щеки, нижнюю челюсть. Прежде всего не забудьте расслабить мышцы на затылке.

Ваша нижняя челюсть должна находиться в настолько свободном состоянии, чтобы она даже слегка отвисла.

Расслабьте теперь мышцы правой руки, а затем левой. Отдохните. Затем сконцентрируйте внимание поочередно на правой ноге и на левой, расслабляя мышцы стоп, икр, бедер. Далее расслабьте мышцы живота и спины.

Старайтесь дышать ритмичнее, чем обычно. При каждом выдохе грудь должна опускаться все ниже и ниже.

Теперь представьте себе, что ваши руки и плечи, ноги, позвонки на спине связаны лентами. Расслабьте эти ленты до предела. Ваше тело начинает медленно уплощаться под собственной тяжестью. Представьте себе, что на кончиках пальцев ваших рук и ног имеются отверстия. Каждый раз, когда вы выдыхаете, через эти отверстия из вашего тела выходит воздух. Тело как бы тает. Состояние расслабления очень приятно.

Найдите на потолке какую-либо точку, расположенную на уровне лба. Постарайтесь неотрывно смотреть на нее. Если глаза соскользнут с нее, то немедленно опять направьте их на точку.

После непродолжительного времени — самое большое, 1—2 минуты — глаза начнут моргать, в них появится жжение, начинается незначительное слезоотделение.

Не закрывайте глаза специально. Дождитесь, пока ваши веки закроются сами собой.

Наконец глаза закрываются, появляется ощущение полного покоя и безразличия.

А. Бирах самым существенным в состоянии расслабления считает то обстоятельство, что у человека на данной стадии заторможенности сознания «открывается прямой путь к подсознанию». Несмотря на то что человек еще бывает способен думать о том, что происходит вокруг него, этого состояния уже бывает достаточно «для осуществ-

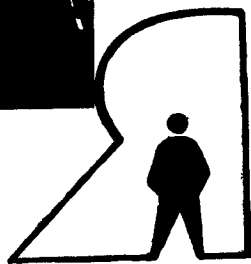
вления команд, поданных подсознанию» как в словесной, так и в образной формах.

Характерно, что в состоянии расслабления сознание, как правило, не выключается, а лишь как бы отодвигается на задний план. У человека сохраняется возможность в определенной мере ориентироваться в окружающей обстановке, анализировать свои внутренние ощущения и отдавать себе необходимые команды. Особенно легко это осуществляется с ростом тренированности. Команды должны иметь крайне категорический характер: «Устал, хочу спать», «Пять минут поспал — все!», «Погорячился — и достаточно. Успокойся!» и т. п. При этом важно подкреплять словесные команды соответствующими визуальными образами, представляя себя мысленно в первом случае засыпающим, во втором — бодро и энергично просыпающимся, в третьем — спокойным и невозмутимым и т. п.

Люди описывают свое состояние после таких сеансов по-разному. Однако во всех описаниях есть одно общее — за состоянием, вызванным целенаправленным мышечным расслаблением, следует прилив сил, бодрости, повышение работоспособности.

Глава VII

САМОПРОГРАММИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ



...Человек должен будет изменить свою собственную природу для того, чтобы сделать ее гармоничнее.

И. И. Мечников

Возможно, что у некоторых читателей название этой главы вызовет ряд недоуменных вопросов: «Почему именно самопрограммирование, а не самовоспитание?», «Чем отличается первое от второго?», «Имеется ли вообще между этими терминами различие?» Причины для предпочтения именно такого названия состояли в следующем.

Как известно, процесс воспитания многогранен. В этом процессе формируются потребности и отношения личности, ее желания, интересы, стремления, идеалы, мировоззрение и убеждения. Воспитание опирается на обучение, а следовательно, и на упражнение и тренировку, но не ограничивается ими. В процессе воспитания устанавливается связь всего усваиваемого в ходе обучения с личностью в целом. Воспитание является «высшим приемом» формирования психики¹.

Развитию человека, его духовного облика придается важное значение в намеченном партией курсе на перестройку, обновление всех сфер жизни нашего общества.

Без подлинной революции сознания, отмечалось на XIX Всесоюзной партийной конференции, невозможно создание новой жизни. «Надо создать все условия, чтобы, вступая в сознательную трудовую и политическую жизнь, новые поколения советских людей обладали высокой идейностью и моралью, хорошим знанием своей профессии и широким культурным кругозором, были готовы взять на себя ответственность за судьбы страны»².

Противники системы целенаправленного воспитания нередко рассуждают о преимуществах так называемой теории свободного воспитания, согласно которой управляемое воспитание якобы только глушит общественную и

¹ См.: Платонов К. К. О системе психологии. М., 1972, с. 181.

² Материалы XIX Всесоюзной конференции Коммунистической партии Советского Союза, М., 1988, с. 26.

творческую активность личности, подавляет ее запросы и интересы, мешает свободному «саморазвертыванию» нравственных качеств. Но именно действительность, реальная жизнь повседневно доказывает обратное. Человек, воспитанный по принципу «что хочу, то и ворочу» и почитающий свободу как свое неотъемлемое право игнорировать интересы общества, тем самым нарушает свободу других людей, поскольку готов без зазрения совести покушаться на их покой и благополучие. Известно, как резко критиковал В. И. Ленин утверждения о некоем свободном от интересов общества развитии детей¹.

Именно неуправляемое, «свободное» воспитание приводит к тому, что человек действительно становится неуправляемым и потому нетерпимым для общества из-за своего постоянного стремления не считаться с другими. Не случайно такой человек пребывает в непрерывных конфликтных отношениях с окружающими. Находясь из-за этого в состоянии непреходящего эмоционального напряжения, он становится, по существу, психически больным человеком, чаще всего — психопатом. Несдержанность, болезненная нетерпимость, крайний эгоизм — вот его основные характерологические особенности. А эгоизм, как известно, никогда не представлял ценности для общества, так как вся его «созидающая» сила направлена на достижение любой ценой лишь собственного благополучия. Может ли в данном случае идти речь о самопожертвовании, самоотречении, забвении личных интересов ради общественных и т. п., т. е. о качествах, присущих подлинным борцам за социальный прогресс?

Сомнительной ценности семена, посеянные трудами теоретиков и практиков «свободного», неуправляемого воспитания, уже неоднократно давали и продолжают давать обильные плоды. Нечесанные и немые, с наркоманической тупостью и равнодушием во взорах перекатываются такие «плоды» по странам и континентам под различными наименованиями: битники, хиппи и т. п. В бесцельном и бездумном «снохождении» наяву — весь смысл их жизни.

Именно управляемое воспитание предполагает активное выявление в человеке истинно человеческого, приводит не к нивелированию личностей, а, напротив, создает условия для наилучшего развития индивидуальных черт характера каждого, прививает непримиримость к негатив-

¹ См.: Ленин В. И. Полн. собр. соч., т. 37, с. 431.

пым явлениям, нетерпимость к лжи и фальши — основные качества, характеризующие человека-борца. Управляемое воспитание подразумевает, наконец, и то, что ни одно из этих качеств ничего не стоит без главного — глубокой гуманности. Такое воспитание содержит в себе и сверхзадачу: постепенно перевести процесс воспитания в режим самовоспитания, привить воспитаннику стремление к постоянному самосовершенствованию.

«Воспитание, побуждающее к самовоспитанию,— писал известный советский педагог В. А. Сухомлинский,— это и есть, по моему глубокому убеждению, настоящее воспитание. Учить самовоспитанию неизмеримо труднее, чем организовать воскресное времяпрепровождение»¹.

История необычайно богата примерами того, как воспитание перерастало в процесс самовоспитания, обусловленный четким сознанием жизненной программы человека.

Молодой Бетховен, обращаясь к самому себе, писал: «Смелее! Невзирая на все слабости телесные, мой гений восторжествует... Двадцать пять лет! Вот они и пришли! Мне двадцать пять лет... В этот самый год мне как человеку должно подняться во весь рост»².

Всю свою жизнь размышлял о высоком назначении человека и осуществлял на практике принципы самосовершенствования Л. Н. Толстой. Трудной и противоречивой была та внутренняя работа, в процессе которой формулировались эти принципы, но еще труднее они претворялись в жизнь. Об этих упорных ежедневных усилиях свидетельствует «Дневник» великого художника и мыслителя. Уже в юные годы Л. Н. Толстой формулирует для себя свод необходимых правил, внимательно следит за их исполнением, сурово осуждает себя за каждое отступление от них. Вот некоторые из этих правил: «Будь прям, хотя и резок, но откровенен со всеми, но не детски откровенен, без необходимости... Каждому делу, которое делаешь, предаваться вполне. При каждом сильном ощущении воздерживайся от движений, а, обдумав раз, хотя бы и ошибочно, действуй решительно»; «К каждому делу, необходимому, но к которому чувствуешь отвращение, приступать как можно быстрее»; «Нужно бояться праздности и беспорядочности...»; «Избегать общество людей,

¹ Сухомлинский В. А. О воспитании. М., 1982, с. 260.

² Цит. по: Роллан Р. Собр. соч. В 14 т. М., 1954, т. 2, с. 18.

любящих пьянство...»¹ И самое главное правило: «Принимать большое влияние в счастье и пользе людей»². Процесс самосовершенствования начинается с критического анализа собственной личности, и на этой основе формулируется программа внутренней работы. 4 июля 1854 года двадцатишестилетний Л. Н. Толстой записывает в дневнике: «Главные мои недостатки: 1) Неосновательность (под этим я разумею: нерешительность, непостоянство и непоследовательность); 2) Неприятный тяжелый характер, раздражительность, излишнее самолюбие, тщеславие; 3) Привычка к праздности. Буду стараться постоянно наблюдать за этими тремя основными пороками и записывать всякий раз, что буду впадать в них»³. Л. Н. Толстой считал — и в том его убеждал собственный опыт, — что нет принципиального различия между властью человека над своим физическим состоянием и над состоянием своего духа, но если юности свойственно стремление прежде всего к физическому саморазвитию, то более старшему возрасту — к духовно-нравственному.

Конкретную программу самовоспитания наметил и двадцатишестилетний А. П. Чехов, когда в письме к брату Николаю перечислял признаки воспитанности:

«Воспитанные люди, по моему мнению, должны удовлетворять следующим условиям:

1) Они уважают человеческую личность, а потому всегда снисходительны, мягки, вежливы, уступчивы...

2) Они сострадательны...

3) Они уважают чужую собственность, а потому и платят долги.

4) ...Не лгут они даже в пустяках... Они не болтливы и не лезут с откровенностями, когда их не спрашивают...

5) Они не уничижают себя с тою целью, чтобы вызвать в другом сочувствие...

6) Они не суетны...

7) Если они имеют в себе талант, то уважают его. Они жертвуют для него покоем...

8) Они воспитывают в себе эстетику... Им, особенно художникам, нужны свежесть, изящество, человечность...

Тут нужны непрерывный дневной и ночной труд, вечное чтение, штудировка, воля... Тут дорог каждый час...»⁴

¹ Толстой Л. Н. Собр. соч. В 20 т., т. 19, с. 111, 157, 120, 122.

² Там же, с. 88.

³ Там же, с. 135.

⁴ Чехов А. П. Собр. соч. В 12 т. М., 1963, т. 11, с. 81—83.

Сам А. П. Чехов не отступал от этой программы в течение всей своей трудной жизни, изумляя окружающих необыкновенной гармоничностью своей личности.

В. И. Вернадский, еще будучи студентом университета, выработал для себя программу дальнейшего образования и поведения. «Итак,— писал он,— необходимо приобрести знания, развить ум... Первое дело:

1. Выработка характера. Преимущественно следует: откровенность, не боязнь высказывать и защищать свое мнение, отброс ложного стыда, не боязнь доводить до конца свои воззрения, самостоятельность...

2. Образование ума: а) знакомство с философией, б) знакомство с математикой, музыкой, искусствами.

Задача человека заключается в доставлении наивозможной пользы окружающим»¹.

Весьма поучителен пример самовоспитания и самосовершенствования М. Ганди. Он достиг больших успехов в умении регулировать свои потребности и душевные состояния. «Человек,— писал М. Ганди,— является человеком потому, что способен к самоограничению, и остается человеком лишь постольку, поскольку на практике осуществляет его»². Самым главным и самым трудным, по мнению Ганди, является умение подчинить собственному контролю движение своей мысли. «Непроизвольно возникающая мысль есть болезнь ума; обуздание ее означает обуздание ума, что еще труднее, чем обуздание ветра»³. И действительно, ум Ганди был настолько дисциплинирован, что он мог сосредоточиться на какой-либо мысли в любой обстановке, мог в самом себе создавать атмосферу, располагающую к размышлению, какими бы неблагоприятными ни были внешние условия.

И все-таки способность Ганди к саморегулированию была бы просто непостижимой, если бы мы не приняли во внимание чрезвычайно важное обстоятельство: это был исключительно целеустремленный человек. «Все другие удовольствия превращаются в ничто перед лицом служения, ставшего радостью»⁴,— писал он.

Здесь мы подходим к вопросу о том, какое значение для самовоспитания имеет генеральная жизненная установка человека, понимание им цели и смысла своей жизни.

¹ Цит. по: Баландин Р. К. Вернадский: жизнь, мысль, бессмертие, с. 34.

² Ганди. Моя жизнь. М., 1969, с. 284.

³ Там же, с. 200.

⁴ Там же.

ни. Это ключевой вопрос для уяснения проблемы самопрограммирования личности.

Великие примеры работы над собой, самопрограммирования и самосовершенствования дают нам люди, ставившие перед собой великие жизненные цели. По произведениям, письмам, воспоминаниям современников можно судить о том, как происходило формирование личности Карла Маркса. Высказанная им в выпускном гимназическом сочинении «Размышления юноши при выборе профессии» (1835 г.) мысль о том, что назначение человека — «облагородить человечество и самого себя»¹, оказалась не просто светлой юношеской мечтой, но разумно и твердо принятым решением. Раздумывая о путях самосовершенствования, К. Маркс связывал решение этой задачи прежде всего с овладением профессией. «...Главным руководителем, который должен нас направлять при выборе профессии,— писал он,— является благо человечества, наше собственное совершенствование. Не следует думать, что оба эти интереса могут стать враждебными, вступить в борьбу друг с другом, что один из них должен уничтожить другой... Если человек трудится только для себя, он может, пожалуй, стать знаменитым ученым, великим мудрецом, превосходным поэтом, но никогда не сможет стать истинно совершенным и великим человеком. История признает тех людей великими, которые, трудясь для общей цели, сами становились благороднее; опыт превозносит, как самого счастливого, того, кто принес счастье наибольшему количеству людей...»²

Для того чтобы осуществить свое решение, Маркс приступил к работе по освоению и критическому осмыслению главных направлений философии, науки, литературы, искусства. Им были проработаны горы литературы, сделана масса выписок и конспектов, написано много собственных сочинений, в том числе положено начало критическому отношению к философии Гегеля. Столь удивительная работоспособность была присуща Марксу всю жизнь. Он продолжал работать даже тогда, когда его здоровье серьезно ухудшилось. Свидетельством тому являются строки его письма З. Мейеру (1867 г.): «...почему же я Вам не отвечал? Потому, что я все время находился на краю могилы. Я должен был поэтому использовать *каждый* момент, когда я бывал работоспособен, чтобы за-

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 40, с. 3.

² Там же, с. 7.

кончить свое сочинение, которому я принес в жертву здоровье, счастье жизни и семью... Я смеюсь над так называемыми «практичными» людьми и их премудростью. Если хочешь быть скотом, можно, конечно, повернуться спиной к мукам человечества и заботиться о своей собственной шкуре. Но я считал бы себя поистине *непрактичным*, если бы подох, не закончив полностью своей книги, хотя бы только в рукописи»¹. Период длиною в жизнь отделяет это письмо от «Размышлений юноши...». Программа жизни, некогда начертанная рукою юного Маркса, была реализована полностью. Она вобрала годы напряженной научной работы, завершившейся подготовкой первого тома «Капитала», изданием множества печатных трудов, годы огромной организаторской деятельности по созданию I Интернационала. Но эти же годы были связаны и с непрестанными внутренними усилиями по созиданию собственной личности. Именно поэтому непрерывный труд на грани человеческих возможностей, напряженная революционная деятельность, трудности быта и ухудшившееся здоровье не испортили его характера. Маркс оставался обаятельным, жизнерадостным, сердечным человеком. «...Главной характерной чертой Карла Маркса,— писала его дочь Элеонора,— можно, пожалуй, считать его неизменно веселое расположение духа и его безграничную отзывчивость. Его доброта и терпение были поистине изумительны»². Это дало Ф. Энгельсу основание произнести на похоронах Маркса знаменательные слова: «...у него могло быть много противников, но вряд ли был хоть один личный враг»³.

Блестящим примером развития личности, устремленной к великим социальным идеалам, является жизнь и революционная деятельность В. И. Ленина. Отличаясь большой природной одаренностью, он усваивал гимназические знания, не затрачивая для этого серьезных усилий. Осознав под влиянием старшего брата Александра, что сами по себе способности не обеспечивают настоящего успеха в деле и что они должны сочетаться с трудолюбием, он приступил к выработке в себе этого качества. Критически оценив свой характер, он решил изжить в себе вспыльчивость. По свидетельству его сестры Анны Ильиничны, уже в последние годы учебы в университете

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 31, с. 454.

² Воспоминания о К. Марксе и Ф. Энгельсе. М., 1983, ч. 1, с. 107.

³ Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 19, с. 352.

огромная трудоспособность стала выдающейся чертой Владимира Ильича, а от прежней вспыльчивости не осталось и следа. Критическое отношение к себе помогло В. И. Ленину выработать и такие важные для революционера качества, как целеустремленность и самодисциплина. Революционная деятельность в условиях подполья и конспирации, тюрьмы и ссылки, в эмиграции, руководство осуществлением социалистической революции, организация разгрома интервенции и восстановления разрушенного народного хозяйства страны — весь этот упорный титанический труд должен был совершаться непрерывно. «Выдерживать такие нагрузки, — справедливо отмечает И. А. Донцов, — можно было, лишь постоянно занимаясь самовоспитанием, выработав оптимальный для себя вариант внутренней саморегуляции»¹. Самовоспитание было тесно связано со всей деятельностью В. И. Ленина, оно проявлялось не только в его отношении к делу, но и во всем облике его личности. Он требовал постоянного самосовершенствования от каждого настоящего революционера. «...Для «обслуживания» массового движения, — писал он, — нужны люди, специально посвящающие себя целиком социал-демократической деятельности... такие люди должны с терпением и упорством *вырабатывать* из себя профессиональных революционеров»².

Таким образом, процесс самовоспитания теснейшим образом связан с процессом самопрограммирования, но не сводится к нему. Самопрограммирование является начальным этапом любого самовоспитательного воздействия и его основным методом. Какую бы цель самовоспитания ни ставил перед собой человек, успех в достижении этой цели в решающей степени зависит от того, насколько рационально осуществляется самопрограммирование, т. е. насколько прочно конструируемая программа поддерживается личностными и социальными потребностями, в какой мере учитывает влияние внешней среды (а оно складывается из суммарного действия природных факторов, факторов технического прогресса и социальных факторов).

В следующем разделе мы коротко рассмотрим потенциальные возможности и тенденции развития человеческой психики с учетом влияния перечисленных факторов. Это имеет важное значение для прогнозирования облика

¹ Донцов И. А. Самовоспитание личности, с. 167.

² Ленин В. И. Полн. собр. соч., т. 6, с. 126—127.

человека недалекого будущего. Как известно, научно-техническая революция не только ведет к быстрому изменению окружающего материального мира и нарастанию темпа жизни, но и оказывает заметное воздействие на психологический облик самого человека. С этим обстоятельством приходится все больше считаться.

Важной особенностью современной идейно-воспитательной работы является не только необходимость знания конкретных условий и актуальных проблем, но и потребность в научных выводах и рекомендациях, относящихся к развитию системы потребностей человека, мотивов и целей его деятельности. Усилия ученых — философов, социологов, психологов, экономистов, естественников — должны быть направлены, в частности, на то, чтобы, осуществляя общетеоретическую разработку проблем человека, ориентированную на отдаленное будущее, главное внимание уделять разработке перспектив развития личности на ближайшее будущее.

Вращается весь мир вокруг
 человека,—
Ужель один недвижим будет он?
А. С. Пушкин

ПСИХИКА ЧЕЛОВЕКА И БУДУЩЕЕ

Мы более или менее хорошо представляем себе, какая техника, какие виды энергии, машины и механизмы станут служить человеку в будущем. Однако что произойдет с психическим обликом самого человека, с его интеллектом, с его эмоциональным и духовным миром, мы пока сказать затрудняемся. Произойдут ли какие-либо существенные сдвиги в сторону совершенствования его психических возможностей, или же, напротив, чрезмерная технизация труда и быта, уменьшающая не только физическую, но и простейшую интеллектуальную нагрузку, приведет к «машинизации» психики, и человек во многом уступит творениям ума и рук своих?

Время существования человека на земле вряд ли достаточно для существенных изменений в биологическом плане. Однако в социальном смысле человечество за последние 10 тысяч лет эволюционировало очень сильно — от дикости к цивилизации. Да и сама цивилизация пережила ряд последовательных усложнений.

Таким образом, можно утверждать, что развитие человека определяется социальными причинами и что естественный эволюционный процесс не приведет к каким-либо существенным генетическим сдвигам, которые бы могли биологически обусловить совершенствование психической сферы человека. Будучи недовольны такими перспективами, некоторые зарубежные ученые предлагают «исправить» это положение посредством оперативного вмешательства в генетические механизмы человека, дабы усовершенствовать их в нужном направлении. Предполагается, что человек, подвергшийся воздействию таких мер, будет лучше соответствовать своей сущности.

Не вдаваясь подробно в содержание подобных теорий, следует сказать, что марксистско-ленинское учение о че-

ловеке и путях его развития осуждает такой путь интенсификации социального прогресса. Однако некоторые наиболее интересные вопросы генетической (генной) инженерии, явившиеся предметом дискуссии за «круглым столом» журнала «Вопросы философии» (1970—1971 гг.), следует коротко рассмотреть.

Так, генетик А. А. Нейфах отметил, что новые исследования по пересадке ядер клеток открывают в перспективе возможность искусственного получения однояйцевых близнецов. При равенстве всех условий развития можно ожидать, что их физические и психические данные, в частности творческие способности, будут почти идентичными. Это, по его мнению, дает основание говорить о возможности нового пути создания особо одаренных людей, необходимых для ускорения темпов научно-технического прогресса, развития искусства и т. п. Метод пересадки ядер позволил бы сохранить исключительные генетические комбинации, возникающие случайно и полностью теряющиеся после смерти человека. Этот метод лишь сохраняет то, что уже есть, он увеличивает число особо одаренных людей, но не меняет их наследственных свойств. Несмотря на ряд трудных вопросов биологического, социального и этического порядка, которые должны быть решены в ходе практической реализации этого метода, А. А. Нейфах в целом оценивает его положительно, хотя и рассматривает его как дело довольно отдаленного будущего.

Во многом противоположную точку зрения на генную инженерию изложил Н. П. Дубинин. Он высказал обоснованное сомнение в полезности снижения генетического разнообразия людей. Ведь вполне возможно, что именно в этом разнообразии таится основа генетической устойчивости и потенций человечества в целом. А если бы мы придумали некий идеал человеческой личности и захотели переделать всех людей в соответствии с этим идеалом, то потерпели бы крах, ибо мы не знаем генетических основ человеческой личности. Более того, попытка создания групп людей, от рождения обладающих определенными высокоценными умственными качествами, была бы чревата опасностью возникновения кастовости и стандартизации людей.

Известный советский психолог А. Н. Леонтьев указал на существенный момент, который упускали в пылу увлечения сторонники методов генной инженерии. Он напомнил одну немаловажную «деталь»: формирование пси-

хологических процессов и психических особенностей человека происходит в результате усвоения им достижений общественно-исторического развития человечества, которые передаются в форме явлений материальной и духовной культуры.

И это действительно так. Широко известны случаи, когда маленький ребенок определенное время жил и «воспитывался» среди животных. И что же? Несмотря на генетически запрограммированные человеческие задатки, за сравнительно короткое время он настолько становился зверем, что, будучи возвращен в человеческое общество, оказывался, по существу, нежизнеспособным. В то же время, как пишут английские психологи М. Коул и С. Скрибнер, общественными науками накоплен огромный материал, свидетельствующий о том, что сложные изменения в поведении, которые считались биологически наследуемыми, приобретаются в результате опыта и передаются через культуру. Китайский ребенок, выросший во Франции, начинает говорить по-французски, а сын вождя племени, якобы генетически не способный к абстрактному мышлению, посещает английскую школу и становится преподавателем в Оксфорде ¹.

Сегодня с уверенностью можно говорить о том, что генотип человека за всю историю его существования не претерпел изменений и, надо полагать, в состоянии обеспечить ту биологическую и социальную пластичность, которую потребуют от него ближайшие столетия. Как показывают сравнительные данные об общем уровне физического развития человека, даже без учета акселерации (которая, по утверждениям некоторых ученых, пошла на убыль), и с этой стороны не намечается каких-либостораживающих тенденций. Современный человек физически выглядит крупнее и крепче, чем его более или менее отдаленные предки.

Постоянный рост спортивных рекордов свидетельствует о том, что физические возможности человека еще не исчерпаны. Если два-три десятилетия назад мировой рекорд мог установить человек, преданный спорту и затративший колоссальный тренировочный труд, то сегодня спортивные рекорды настолько высоки, что указанных двух условий уже недостаточно. Теперь для установления

¹ См.: Коул М., Скрибнер С. Культура и мышление. М., 1977, с. 29—30.

рекорда требуется еще и явная одаренность, и развитие заложенных природой физических потенциалов на основе научно разработанных методик подготовки спортсмена. Тем не менее ни один ученый не рискует сейчас говорить о пределах физических возможностей человека, прогнозируются лишь результаты 1990—2000 годов.

В 30-е и 40-е годы ряд ученых с мировым именем сделали попытку определить предел спортивных достижений в различных видах спорта. Однако этот прогноз оказался крайне неудачным: спортивные достижения намного превзошли предсказанные. Приведем еще несколько примеров.

Когда в 1955 году швед Пауль Андерсен поднял в троеборье 512 килограммов, в мировой прессе утверждали, что такие люди рождаются раз в столетие. Однако уже через пять лет Юрий Власов поднял на 25 килограммов больше, еще через пять лет Леонид Жаботинский поднял больше на 50 килограммов, а еще через десять лет Василий Алексеев побил рекорд Андерсена более чем на 100 килограммов! Если бы десять лучших спринтеров в беге на коньках на 500 метров сезона 1956 года попытались общими усилиями в эстафетном беге 10 × 500 метров «догнать» победителя чемпионата мира 1978 года Эрика Хейдена в беге на 5000 метров, им бы это не удалось.

К Московской Олимпиаде, отмечает доктор педагогических наук, заслуженный тренер СССР Л. С. Хоменков, мы подготовили 9700 мастеров спорта. По нормативам 1952 года у нас было бы 231 тысяча мастеров, а что касается объема тренировочных нагрузок, то за последние 30 лет он увеличился в 10 раз. Вместе с тем анализ антропометрических и других данных олимпийских чемпионов 1896—1976 годов показал, что возрастная зона достижения высших спортивных результатов в ряде видов спорта не изменилась.

Многие спортивные физиологи и психологи все чаще говорят о том, что современный спорт имеет дело с максимальными возможностями человека, которые близки к расчетным, теоретически допустимым. По нашему мнению, такие взгляды объясняются тем, что проводимые расчеты включают лишь физические, «машинные» показатели человека и не учитывают тех высокопродуктивных свойств нервной системы и психики, которые и в дальнейшем будут способствовать появлению еще более высоких спортивных результатов.

Наряду с улучшением общего физического развития значительно увеличилась и средняя продолжительность жизни человека. Еще в прошлом веке человек 40—50 лет уже считался пожилым. Вспомним «бальзаковский возраст» женщины — ведь это всего-навсего 30 лет. А теперь кто назовет пожилой, скажем, 40-летнюю женщину? Обратимся к современной геронтологической классификации, согласно которой юность человека заканчивается примерно в 20 лет, молодость охватывает период от 20 до 40 лет, средний возраст определяется рамками 40—60 лет, пожилой — в пределах от 60 до 74 лет, а старость — от 75 лет и дальше. Конец XX века сулит, по мнению некоторых геронтологов, еще более оптимистические сдвиги в сторону увеличения продолжительности жизни. Юность в это время будет продолжаться до 30 лет, молодость — от 30 до 60 лет, средний возраст будет длиться от 60 до 100 лет, и только за столетней чертой начнется пожилой возраст. Думается, что в таком прогнозе содержится известное преувеличение. Однако в целом это — научно обоснованное предвидение. Оно зиждется на учете социального прогресса человечества, связанных с этим изменений человеческой природы и той особой роли, которую играют факторы научно-технического прогресса.

Таким образом, физические данные человека в настоящее время не ухудшаются. Бесспорно возрастают его интеллект и волевые качества. В эпоху космических полетов, регулярных выходов человека в открытый космос нельзя без улыбки вспомнить о том, какие предельные возможности психики человека мыслились даже видными медицинскими авторитетами. 60 лет назад, в период зарождения парашютизма, совершенно серьезно высказывалось мнение, что человек не сможет перенести тех необычных воздействий, с которыми связан прыжок с парашютом. Утверждалось, что в свободном падении парашютиста большие перегрузки могут остановить его дыхание, а боязнь высоты — вызвать потерю сознания. Жизнь, как всегда, опровергла мнение пессимистов и доказала правоту точки зрения тех, кто верил в исключительные возможности человека. В наши дни парашютизм — один из массовых и любимых видов спорта, а потери сознания от страха не было даже у людей, впервые вышедших в космос или ступивших на поверхность Луны.

Если с физической точки зрения облик современного человека в целом является удовлетворительным, то его сфера чувствительности не становится, к сожалению, бо-

лее совершенной, чем у предыдущих поколений. Современный человек чаще всего не может похвалиться остротой зрения и слуха. Его обоняние весьма далеко от совершенства, и у многих оно почти совсем выключается из сферы восприятия.

Следует учитывать, что последующий подъем технизации общества не предполагает повышения собственных функциональных возможностей органов восприятия человека. Наоборот, конструируемые системы восприятия и переработки информации направлены на облегчение функций органов зрения и слуха. Обсуждается и еще один тревожный аспект развития психики человека, связанный с технизацией общества и с перенасыщением повседневной жизни информацией. Постоянное увеличение объема знаний и в связи с этим рост потока информации вполне естественно заставляет задуматься: а не приведет ли все это к непредвиденным умственным перегрузкам людей будущего?

Уже сегодня некоторые западные ученые делают на этот счет довольно пессимистические выводы. Так, итальянский социолог Л. Галлино мрачно заявляет, что «знание есть слабость». Французский социолог Ж. Фурастье, предсказывая катастрофу разума как следствие бурного развития науки, в свою очередь утверждает, что прогрессивное развитие науки и научно-техническая революция являются злым роком. Другие авторы того же толка, рассуждая о том, что человек не сможет в конце концов противостать постоянно растущему потоку информации, предрекают человечеству будущего неизбежность нервно-психических расстройств. В качестве аргумента делается ссылка на то, что со времени неандертальцев масса человеческого мозга только удвоилась. За последние же 10 тысяч лет объем мозга вообще не увеличился, в то время как информационная нагрузка на него возросла в 50—100 раз.

Создатели подобных теорий оперируют лишь простыми математическими соотношениями, не будучи специалистами в области нейрофизиологии и не учитывая не только растущих во времени функциональных возможностей мозга как самоорганизующейся системы, но и социальных преобразований, облегчающих человеку получение информации и способствующих более полной ее переработке. В свое время советский ученый и писатель-фантаст И. А. Ефремов, затрагивая эту проблему, писал: «Как только последние достижения современной науки позво-

лили нам ближе познакомиться с устройством и работой человеческого мозга, нас сразу же поразила его гигантская резервная мощность. Человек в средних условиях своего труда и жизни использует лишь малую часть мощности своего мыслительного аппарата, развившегося в очень трудной, сложной и опасной жизни первобытного общества. Если бы мы умели заставить наш мозг работать хотя бы вполовину его возможностей, то для нас никакого труда не составляло бы выучить десятка четыре языков, запомнить «от корки до корки» Большую Советскую Энциклопедию... Во всяком случае, наши школьные и вузовские программы представляют собою только крохи того, что может усвоить обычный средний человек...»¹

Как здесь не вспомнить известную английскую поговорку: «Будущее отбрасывает тень» и не склониться к той мысли, что не используемые сегодня резервы мозга — это пока лишь «тень» того грандиозного будущего человека, в котором с невиданной мощью раскроются все заложенные в нем природой колоссальные возможности психики, говоря словами К. Маркса, «безотносительно к какому бы то ни было *заранее установленному* масштабу»².

Однако сказанное совсем не значит, что современный человек уже сегодня, в условиях нарастающего воздействия информационного потока, может пренебрегать элементарными навыками психогигиены «восприятия информации». Бездумное отношение к этим вопросам приводит многих людей к тому, что у них появляется все более выраженная привычка постоянно что-то воспринимать. С утра и до поздней ночи — весь период бодрствования — зрение и слух человека находятся под непрерывной информационной нагрузкой. Нередко бывает даже так, что, слушая радио или краем глаза следя за телепередачей, человек просматривает газету или читает книгу. Постепенно развивается привычка все слушать и смотреть без сосредоточения внимания, и тогда информационный фон служит просто «шумовым интерьером». Как показали специальные исследования, до известного уровня шумовой фон необходим для нормального функционирования психики. Он тонизирует центральную нервную систему, оживляя течение психических процессов и повышая тем самым работоспособность и общий тонус организма. Имен-

¹ Ефремов И. А. Предвидимое будущее науки.— Наука и жизнь, 1962, № 8, с. 16.

² Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 46, ч. 1, с. 476.

но поэтому человек тягостно чувствует себя в полной тишине, которая бывает, например, в студиях для звукозаписи или в сурдокамерах, куда не доходят никакие посторонние звуки.

Привычка же к непрерывной информационно-шумовой нагрузке лишает человека необходимого внутреннего покоя, он начинает недоуменно относиться к тишине, боится того состояния, когда он один на один остается с самим собой и со своими собственными мыслями. А ведь для нормального функционирования организма и психики человеку абсолютно необходимо периодически оставаться в полном одиночестве и тишине. Именно в этом случае создаются тот внутренний покой и то равновесие, которые необходимы для полноценной организации и переработки ранее полученной информации, для формирования и закрепления новых программ поведения и деятельности. Эти условия становятся совершенно необходимыми, когда организму надо скорректировать программы адаптивного поведения, временно нарушенные вследствие болезни или других причин. Особенно важны условия одиночества для людей, у которых имеют место те или иные нарушения ночного сна и, следовательно, процессы естественного программирования, происходящие во сне, бывают неполноценными.

Надо ли говорить о том, что люди, предпочитающие просыпаться под звуки диктора, читающего последние известия, засыпающие с романом в руках, а в течение дня не имеющие ни минуты, чтобы остаться с собою наедине, рано или поздно оказываются «жертвами переинформированности». Как правило, у них нарушается ночной сон, пропадает аппетит, а затем появляются и другие признаки функциональных нарушений нервной системы, которые они годами пытаются выправить с помощью различных таблеток. А организму нужно было так немного: лишь 20 минут в сутки спокойного одиночества...

Настораживает в этом плане и растущее пристрастие значительной части молодежи к оглушающему звучанию музыки. Сейчас уже с уверенностью можно говорить о том, что в решающей степени это увлечение связано с данью современной моде. Однако систематическое «слушание» таких концертов может оказаться далеко не безобидным занятием. Стойкое снижение слуха оказывается здесь нередко лишь самым легким «музыкальным осложнением». «Много лет прошло с тех пор, а я все не могу забыть впечатления, которое произвел на меня концерт ансамбля

«Битлз», — вспоминает советский режиссер А. Конников. Летом 1965 года владелец известного парижского мюзик-холла «Олимпия» Бруно Кокатрикс совместно с радиостанцией Европа-1 организовал два концерта этого ансамбля в парижском Дворце спорта. А. Конников был приглашен на один из этих концертов и подробно описал обстановку, в которой он проходил.

Приводим наиболее выразительные строки из этого описания. «Вся закулисная часть Дворца спорта была окружена полицией и грузовыми фургонами, поставленными колесо к колесу. В соседних переулках полицейские дежурили на машинах и мотоциклах. Внутри — полное впечатление подготовленного к осаде опорного пункта обороны: вокруг сцены — три ряда металлических барьеров, подпертых бревнами. Двести полицейских охраняли здание и зал, сто профессиональных борцов, боксеров и самбистов стояли в проходах, прикрывая подступы к сцене... Очень быстро и шумно зал наполнила молодежь в возрасте от двенадцати до двадцати лет. Все уже были возбуждены: громко перекликались, свистели, пели... По залу были разбросаны листовки. Зрителей призывали вступать в клуб «Друзей битлов». Другие листовки были от имени администрации. Очень настойчиво и очень вежливо она просила публику не сходить с ума, не убивать билетеров, не ломать стулья...»

Концерт начался выступлением различных третьесортных ансамблей. И вот, пишет автор, не успели они немного попеть, как «какая-то девица, растрепав волосы и разодрав на себе одежду, с диким воплем кинулась к сцене... ее перехватили телохранители, поволокли, как бревно, к выходу, там раскатали и, ее же собственной головой распахнув двери, выкинули вон. Дела боксерам и самбистам хватало. Очаги истерии вспыхивали то справа, то слева, истерические всплески волнами расходились в битком набитом громадном зале... Динамики работали на пределе, непереносимая сила звука давила на психику». Но вот начали свое выступление битлы. «Истерика стала всеобщей: визг, вой, истошные, как во время шаманского сеанса, крики заглушали даже чудовищно усиленные динамиками пение и игру. Уже не одиночки, а целые группы девчонок человек по сто — двести колотились в истерику... Многие истошно рыдали. Было непонятно, что происходит... Зал после концерта напоминал поле битвы. Обломки стульев, обрывки одежды. По углам плакали навзрыд двести — триста девчонок, растерзанные, с дико

разлохмаченными волосами: у них не было сил пережить «страшную трагедию» — прощание с божеством»¹.

С тех пор во многом изменились репертуар, стиль и манера исполнения эстрадных ансамблей. Сейчас, как правило, певцы не рвут на себе одежду и не вьют спираль из подставки микрофона. Однако стойким сохраняется оглушительный рев электроники на молодежных эстрадных и танцевальных площадках. Это — явное нарушение всех психогигиенических норм, требующее срочного вмешательства. Показательно, что в 1980 году в Чехословакии принят государственный закон, согласно которому вводится ограничение силы звука оркестров и проигрывателей. Сила звучания концертных оркестров, согласно этому закону, не должна превышать 100, а проигрывателей на танцах — 95 децибел.

Все более интенсивная технизация труда и быта создает серьезные предпосылки для хронической «недогрузки» мышечной системы современного человека. Увеличение загрязненности внешней среды, рост психических и эмоциональных нагрузок начинают снижать и естественную биологическую сопротивляемость организма, которой человек наделен от природы. Как отмечает доктор медицинских наук Б. Б. Першин, традиционные препараты, всеческие вакцины и сыворотки, применяемые в практике здравоохранения и выпускаемые промышленностью, практически уже исчерпали себя. Нужны какие-то новые подходы для разработки методов поддержания на должном уровне данной организму человека природой естественной сопротивляемости.

Тем не менее мы далеки от принятия той мрачной перспективы человека, которую в свое время ярко нарисовал писатель В. В. Вересаев в «Записках врача». Нельзя полностью согласиться и со следующим пессимистическим взглядом на будущее человеческого здоровья, высказанным итальянским писателем Итало Звено: «Всякая попытка сделать нас здоровыми тщетна. Здоровье — это достоинство животных, которые знают только один прогресс: прогресс собственного организма... И только нацепивший очки человек, вместо того чтобы совершенствовать свое тело, придумывает всякие приспособления, которые его дополняют, и, если здоровье и благородство еще живет в тех, кто изобретает все эти приспособления, то уж у тех, кто ими пользуется, как правило, нет ни того ни другого. Приспособления продаются, покупаются и

¹ Конников А. П. Мир эстрады. М., 1980, с. 9—12.

крадутся, и человек становится все более хитрым и все более слабым. Больше того — его хитрость возрастает пропорционально его слабости... Именно приспособления в конце концов и породили болезни, ибо благодаря им оказался предан забвению закон, согласно которому созидалось все сущее... Под сенью закона, согласно которому выживает тот, кто владеет наибольшим количеством приспособлений, всегда будут процветать болезни и больные»¹. Как видим, автор выражает не столько пессимизм перед природными возможностями человека, сколько чувство горечи по поводу не всегда оправданного следования по пути лжесовершенствования человека посредством всяческих приспособлений, призванных возместить недостаток естественного здоровья.

Проблеме взаимоотношений человека с природой посвящено множество печатных трудов. Взаимоотношения эти многообразны и весьма ощутимы. Испытывая на себе повседневное мощное влияние природы, человек обожествлял ее, чувствуя, как тысячью видимых и невидимых нитей связан с нею каждый его шаг. Но так было лишь до тех пор, пока сила человека равнялась его собственной мускульной силе. Открыв энергию пара, а затем бензина и атома, человек не только потерял былое преклонение перед природой, но и во многих случаях неразумно противопоставил ей свое могущество. «Покорение» природы начало проводиться в таких масштабах, что уже К. Маркс вынужден был сделать неутешительное заключение: «...культура, — если она развивается стихийно, а не направляется сознательно... оставляет после себя пустыню...»² Не затрагивая социальных, экономических и даже биологических сторон этой проблемы³, рассмотрим здесь коротко лишь психологический ее аспект.

Мощное воздействие природных факторов на состояние и самочувствие человека в должной степени оценивается лишь полярными исследователями, моряками-подводниками, шахтерами и конечно же космонавтами. Не зря утомленному или выздоравливающему человеку свойственно непреодолимое стремление быть побольше наедине с природой. Не напрасно и городской житель, в основном лишенный повседневного общения с нею, старается всеми средствами компенсировать недостаток естественной

¹ Зевево И. Самопознание Дзено. Л., 1972, с. 438—439.

² Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 32, с. 45.

³ Эти вопросы подробно освещены в книге И. Т. Фролова «Перспективы человека». М., 1983.

природной среды. Ведь всякого рода неврозы и астении — а это болезни преимущественно городских жителей — являются, как правило, прямым следствием их отрыва от целительных сил природы.

Благотворное влияние природы на психику человека всегда отмечалось великими художниками и писателями. Так, природа была постоянным убежищем Бетховена. Знавшие его люди утверждали, что никогда не видели человека, который бы так нежно любил цветы, облака, природу. Сам он писал: «Никто на белом свете не может любить деревню так, как я. Я могу полюбить какое-нибудь дерево больше, чем человека...»¹ Восьмидесятидвухлетний Микеланджело в те редкие периоды, которые выдавались среди повседневного титанического труда, также искал утешения среди дубрав и оливковых рощ, потому что, по его словам, только в лесах можно обрести мир. Бесчисленные примеры подобного рода можно найти в жизнеописаниях А. С. Пушкина, Л. Н. Толстого и многих других писателей.

Можно ожидать, что продолжающийся процесс урбанизации будет создавать новые трудности для непосредственного общения человека с природой. И если в будущем градостроители не обратят особого внимания на эту проблему, то эмоциональной реактивности человека может быть нанесен серьезный урон. Об этом уже сегодня обеспокоенно размышляет писатель В. Шугаев. «Мне кажется,— говорит он,— подчас ослабевает личная пристрастность к земле, которой был так силен человек. Может, это в значительной мере породило встречающуюся душевную черствость, стремление жить поверхностно, не вкладывая сердца в дело. Думается, одна из главнейших причин встречающегося оскудения чувств в какой-то, может, не совсем осознанной нами перемене наших взаимоотношений с землей. Ведь наши чувства, наше отношение, допустим, к товариществу, дружбе, любви тесно связаны с социально-нравственными процессами, которые происходят в мире, в частности, с отношением к окружающей среде. Мы все время пытаемся разделить эти проблемы, но их уже пора рассматривать в комплексе. И тогда многое станет понятно. А отсюда — яснее станут и пути воспитания чувств и одного из самых великих среди них — чувства любви»².

¹ Цит. по: *Роллан Р.* Собр. соч. В 14 т., т. 2, с. 39.

² Комсомольская правда, 1979, 18 сентября.

«Личная пристрастность к земле» и... любовь, бережное отношение к человеку. Казалось бы, это — психологические явления, отстоящие достаточно далеко друг от друга на шкале человеческих ценностей. Тем не менее они тесно взаимосвязаны. «Свойства мира выступают в их динамическом, изменяющемся отношении к человеку,— писал С. Л. Рубинштейн,— и в этом отношении не последнюю, а основную, решающую роль играет мировоззрение, собственный духовный облик человека. Познание мира как открытие истины, борьба (иногда героическая) за нее, приобщение к миру и овладение им на благо человека, восприятие красоты и прекрасного в природе, создание его в искусстве — все это... создает, составляет ту духовную силу человека, которая является необходимой предпосылкой, основой, внутренним условием этического отношения человека к человеку»¹.

Анализируя будущее психики человека с учетом воздействия на него основных жизненных факторов, следует признать, что на фоне удовлетворительных данных физического и интеллектуального развития современного человека особое внимание исследователей должно привлекать состояние его эмоциональности. Именно эмоциональной сфере человека может быть нанесен урон теми тенденциями развития современного общества, которые через два-три десятилетия могут привести к существенному изменению условий человеческого бытия.

Среди главных факторов, оказывающих влияние на эмоциональную сферу человека, необходимо выделить следующие.

1. Снижение систематической нагрузки на мышечную систему, неизбежное при интенсификации технизации общества. Как уже отмечалось, мышечная система является наиболее мощным источником нервной импульсации, тонизирующей центральную нервную систему человека и в первую очередь ее эмоциональные центры. Поэтому систематическая недогрузка мышечного аппарата лишает эти центры того положительного заряда, который необходим человеку для эффективного преодоления жизненных «психологических барьеров». В этих условиях многие отрицательные раздражители приобретают сверхсильный характер и действуют невротизирующим образом. Поведенческие реакции человека начинают приобретать чер-

¹ Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М., 1976, с. 328.

ты, которые свойственны, по выражению И. П. Павлова, «раздражительной слабости». Постоянно сниженный жизненный тонус, апатия сочетается в данном случае со взрывчатостью, безудержностью реакций на самые незначительные отрицательные воздействия. Понятно, что людская скученность больших городов, обилие межличностных контактов в быту, на производстве и даже в зонах отдыха значительно чаще дают поводы для таких реакций. Примером тому могут служить нередкие словесные перепалки пассажиров, следующих по утрам на работу в переполненном транспорте.

2. Изменение диапазона нагрузок в системе органов чувств. Имеется в виду, что технизация общества поддерживает тенденцию к увеличению информационной нагрузки на органы чувств в диапазоне сигналов большой и средней силы и устраняет необходимость в использовании сигналов слабой и очень слабой мощности, которые составляли рабочий диапазон жизнедеятельности человека, жившего в естественных природных условиях. Развитие цивилизации и тем более технизации общества постепенно устранило жизненную значимость сигналов малых мощностей и резко повысило нагрузку в диапазонах сильных сигналов. Это приводит к постепенному повышению порогов восприятия органов чувств: снижается, как уже отмечалось, острота зрения, слуха, обоняния. Следствием указанных изменений могут быть, на наш взгляд, и неблагоприятные сдвиги в эмоциональной реактивности. Дело в том, что нервная импульсация, поступающая от органов чувств, так же как и от мышц, тонизирует нервную систему и эмоциональную сферу, в частности. Однако в данном случае имеется то существенное отличие, что тонизирующим эффектом в большей степени обладают сигналы слабой и средней мощности, тогда как сильные приводят к угнетению нервной деятельности. Таким образом, дальнейшее развитие тенденции к изменению характера функционирования органов чувств человека будет оказывать неблагоприятное воздействие на эмоциональную сферу. Повышение порогов восприятия органов чувств, лишая нервную систему активирующей части импульсации слабых сигналов, снижает ее тонус, в результате чего функциональная перегрузка органов чувств в диапазоне средних и сильных сигналов приводит к более быстрому перевозбуждению нервной системы, а следовательно, и к более быстрому общему утомлению. Возникает своеобразный порочный круг, продолжительное суще-

ствование которого имеет своим результатом выраженную невротизацию.

3. Оторванность от естественных природных условий в связи с бурно развивающимся процессом урбанизации. Это значит, что первые два фактора будут охватывать все большие массы людей, а следовательно, и удельный вес их отрицательного воздействия будет повышаться.

В промышленно развитых странах отрицательное действие указанных факторов в значительной мере уже проявляется. Так, английский биолог А. Бернетт отмечал, что в Великобритании примерно половину больничных коек занимают пациенты, страдающие психическими расстройствами, причем 40% госпитализированных больных составляют шизофреники¹.

Мы еще не взялись по-настоящему за целенаправленное внедрение психогигиенических знаний в повседневную жизнь, еще не приступили к решению вопросов всесторонней гармонизации психики человека. Эту работу пора уже начинать. Следует согласиться с М. Э. Телешевской, которая констатирует: «К сожалению, науку властвовать собой мы не осваиваем в качестве специальной дисциплины, а это было бы далеко не бесполезным делом, особенно если учесть все ускоряющийся темп жизни. И, может, было бы не лишним, начиная со школьных лет, знакомить человека с правилами и приемами управления собственной психикой. Видимо, пришла пора более четко ставить и решать вопрос о своевременном формировании у каждого человека тех качеств, которые учат умению властвовать собой»². Более того, имеется ряд общедоступных физических и психологических методов, овладение которыми позволяет в определенной степени управлять адаптивными и резервными возможностями организма, мобилизовать в нужный момент естественные физиологические ресурсы, заложенные в организме самой природой.

Сотни тысяч лет эволюция шлифовала человека. Но только в настоящее время ставится вопрос о целенаправленном выявлении и эффективном использовании скрытых возможностей человеческой психики. Жизнь то и дело представляет нам великолепные образцы людей, обладающих исключительно высокими способностями к счету, запоминанию, ощущению физических полей и т. п. Однако, к сожалению, психологическая наука не занималась

¹ См.: Бернетт А. Род человеческий. М., 1968, с. 249.

² Телешевская М. Э. Учитесь властвовать собой. Л., 1973, с. 48.

до сих пор систематическим всесторонним исследованием таких людей, не обобщала их своеобразный опыт работы над собой.

Остается ответить еще на один вопрос. Неужели в сфере психики уже все открыто, все ее проявления уже известны человеку и в этой области, говоря фигурально, уже не вспыхнет ни одна сверхновая звезда? Неужели психика — этот наиболее пластичный, необыкновенно мощный и прогрессирующий продукт человеческого мозга — уже вышла на свой естественный рубеж и ничего «сверхъестественного» от нее ожидать не приходится? На этот вопрос сам собою напрашивается ответ, прозвучавший из уст одного из персонажей кинофильма шведского режиссера Ингмара Бергмана «Причастие»: «...жизнь достаточно сложна и без сверхъестественного. Вполне хватает биологии с психологией — во всяком случае, для так называемого разума»¹. И тем не менее мы склонны считать, что психика человека проявит еще и нечто «сверхъестественное». В частности, один из психофизиологических феноменов, известных еще со времен седой древности, в последнее время настолько упорно заявил о себе в психологии и медицине, что официальная наука вынуждена была прислушаться к этому «заявлению». Речь идет о способности нервной системы человека воспринимать своеобразные электромагнитные поля, которые генерирует каждый живой организм. Как постепенно выясняется, человек может достаточно тонко оттренировать свою чувствительность к такого рода стимуляции и на основе изменений характера этой стимуляции вокруг определенного объекта получать весьма своеобразную и интересную информацию о состоянии данного объекта. Во многих случаях это удается делать не только в непосредственной близости от объекта, но и при большой удаленности от него. Исследования этого чрезвычайно интересного феномена уже вышли за пределы круга эмпирических наблюдений энтузиастов-одиночек и в настоящее время проводятся в условиях строгих научных экспериментов.

Так, в работе Ю. В. Тарнуева, ученого из Института физиологии Сибирского филиала АН СССР, излагаются экспериментальные данные по регистрации инфранизко-частотных колебаний, которые излучаются телом человека на расстоянии. Эти частоты являются лишь компонентом весьма сложного спектра частот, излучаемых биологи-

¹ Бергман И. Статья. Рецензии. Сценарии. Интервью. М., 1969, с. 241.

ческими объектами, и очень четко ощущаются человеком, специально оттренировавшим свою кожную, а реже и зрительную чувствительность. Не исключено, что человек будущего постепенно освоит и будет использовать этот канал информации.

Интересно, что указанный феномен теснейшим образом увязывается с другими явлениями, не получившими пока строгого экспериментального объяснения. Среди них в большей степени повезло акупунктуре — методу лечения иглоукалыванием. Этот метод исходит из представления о том, что на поверхности человеческого тела находится множество связанных особыми меридианами точек, воздействуя на которые можно нормализовать жизнедеятельность организма, скорректировать состояние и самочувствие человека. Как считают член-корреспондент АН СССР А. Жирмунский и доктор технических наук В. Кузьмин, многие факты физиологических реакций при воздействии на активные тела не укладываются в рамки классических научных теорий. Есть основания полагать, что влияния, передаваемые системой активных точек, принципиально отличны от процессов, происходящих в нервной системе организма. На этом основании авторы высказывают гипотезу о существовании у человека и животных третьей регулирующей системы. Функции этой системы, по-видимому, состоят в переносе информации от периферических частей тела, связанных с внешней средой, внутрь организма, а также от одних внутренних органов к другим и на периферию. Система осуществляет взаимную «настройку» различных частей организма, регуляцию их функционального состояния.

В настоящее время ученые углубленно изучают строение, функциональное значение и закономерности деятельности системы активных точек. Решение этих проблем даст возможность регулировать деятельность человеческого организма с помощью относительно слабых воздействий, которые в определенное время способны вызывать весьма значительный и благоприятный эффект. Такая «регулировка» позволит не только лечить уже больной организм, но и сохранять здоровье в хорошем состоянии, а в случае особой надобности повышать его физические возможности до максимальных.

Думается, что освоение наукой перечисленных и некоторых других тайн человеческой психики послужит решению одной из великих задач будущего — гармонизированию психики человека, с тем чтобы сделать его еще более могущественным, разумным и гуманным.

Научим же нашу душу хотеть того,
чего требуют обстоятельства...

Сенека

СОЗИДАЮЩЕЕ САМОСОЗНАНИЕ

Человек по-настоящему стал человеком в тот момент, когда у него впервые сформировалось понятие Я. Процесс формирования Я был связан с развитием сознания, т. е. способности человека идеально отражать окружающую действительность. Сознание активно и избирательно фиксирует в идеальных образах тот или иной круг вещей, процессов, явлений. Изначально направленное вовне, оно позволяет познавать внешний мир, во все большей степени воздействовать на него, а затем и преобразовывать. Для этого сознание должно было развить такие функции, как программирование деятельности, выработка решений и их реализация с учетом существенных внешних условий.

В процессе взаимодействия с окружающей средой и другими людьми человек неизбежно должен был выделить и себя как объект, реально существующий во времени и пространстве, как существо, не только воздействующее на внешний мир, но и само испытывающее разнообразные влияния этого мира. Указанное обстоятельство привело к двойственности сознания: оставаясь направленным главным образом вовне, на тот или иной объект, оно постепенно начало высвечивать и внутреннюю сущность самого себя как субъекта, созерцаая, познавая себя, свой духовный мир, оценивая свои возможности, способности и акты деятельности. Таким образом, формировалась вторая составляющая сознания — самосознание, давшее себе впоследствии название Я. Согласно И. М. Сеченову, сознание возникло сразу в двух описанных формах: предметного сознания и самосознания. Результатом деятельности сознания является знание о мире, самосознания — знание человека о самом себе и своих возможностях.

И сегодня этот процесс хорошо прослеживается по мере роста и развития ребенка. Вначале он выделяет из внешнего предметного мира лишь собственное тело («Серрежин животик», «Серрежины ручки»), а затем и свою личность в целом («мои ручки»). Завершается этот процесс появлением и развитием самосознания, т. е. осознанием себя составной частью определенного коллектива (семейного, школьного и т. д.), в котором мое Я наделено определенной ролью и значимостью.

Уровень самосознания, уровень сложности, интегрированности и устойчивости образа Я тесно связан с развитием интеллекта. Развитие абстрактно-логического мышления у ребенка означает появление не только нового интеллектуального качества, но и новой потребности. В этом смысле тяга подростков к абстракции, теоретизированию, как отмечает советский ученый И. С. Кон, становится насущной психологической потребностью. Их отвлеченные рассуждения так же закономерны и полезны, как бесконечные «почему?» дошкольника¹.

Для ребенка единственной осознаваемой реальностью является внешний мир. Ранняя юность характеризуется неожиданным открытием «незнакомое» до тех пор собственного внутреннего мира, в результате чего физический, предметный мир становится лишь одной из возможностей субъективного опыта, центром, средоточием которого оказывается сам молодой человек. Обретая способность погружаться в себя и наслаждаться своими переживаниями, юноша впервые открывает для себя целый мир новых чувств, красоту природы, звуки музыки, ощущение собственного тела. Именно поэтому юность особенно чувствительна к «внутренним» психологическим проблемам, ведь она взирает на них совершенно «свежим» взглядом. Открытие своего внутреннего мира — очень важное, радостное и волнующее событие, которое, однако, бывает не лишено тревожных и даже драматических переживаний. Они связаны с еще не окрепшим, не выкристаллизовавшимся образом Я и как следствием этого — с ощущением беспокойства, зыбкости и неуверенности. Поэтому рост потребности в общении нередко сменяется стремлением к полному одиночеству. Выпускники средней школы, как правило, уже обладают достаточно четким и устойчивым Я-образом, включающим оценку не только физических и умственных способностей, но и волевых и

¹ См.: Кон И. С. Психология юношеского возраста. М., 1979, с. 60.

моральных качеств, которые проецируются на отношения с окружающими и на собственную деятельность.

Таким образом, самосознание становится высшей формой выражения направленного на себя сознания человека как члена общества, ибо «отношение человека к самому себе становится для него предметным, действительным лишь через посредство его отношения к другому человеку»¹. Одно из высших проявлений самосознания — коллективизм как самосознание личности, осознавшей себя членом коллектива и гармонически сочетающей свою направленность с его целями. Понятие Я как субъективного психического явления теснейшим образом связано с понятием самосознания. И то и другое формируется и определяется функцией долговременной памяти, которая обеспечивает стержневое свойство личности — преемственность сознания. Лишь поэтому Я проявляется как цепь непрерывных противопоставлений себя всему другому не-Я.

Пониманию психического феномена Я, вокруг которого неоднократно вспыхивали бурные дискуссии, помогают описанные в литературе случаи болезненных нарушений памяти, связанных с возникновением так называемого раздвоения личности. При этом у человека складываются как бы две не связанные между собой жизни, две памяти, два сознания, две личности, два Я. Больной живет как бы двойной жизнью, в двух отличающихся друг от друга состояниях. В каждом из состояний А сохраняется память на события, происходившие в предшествующих состояниях А; в состояниях В сохраняется воспоминание о других состояниях В; в состояниях А больной не знает, что происходило с ним в состояниях В, и наоборот. В других случаях в результате заболевания или травмы происходит нарушение памяти, называемое «ретроградной амнезией», когда человек совершенно теряет свое прежнее Я. Придя в себя, он сознает, что жив, что вообще-то он человек, но не сознает себя как личность, так как все его жизненные и социальные связи оказываются вычеркнутыми из памяти. Таким людям приходится начинать жизнь заново почти с нуля.

Как уже говорилось, самосознание человека формируется в процессе его повседневного общения с другими людьми, с коллективом, обществом. Через познание действительности, других людей, общества человек приходит

¹ Маркс К., Энгельс Ф. Соч., т. 42, с. 96.

к познанию и осознанию самого себя. Это сводится, в сущности, к сознанию им своей идентичности, определенной устойчивости, целостности в различных ситуациях, сменяющих друг друга во времени.

Несмотря на то что сознание ориентировано во внешний мир, а самосознание — внутрь человеческой психики, можно говорить о том, что и сознание, и самосознание призваны совершенствовать основное и главное предназначение человека — его внешнюю созидательную деятельность. И если сознание, познавая мир, делает более гибким, целесообразным и эффективным внешненаправленную деятельность, то самосознание, обращенное внутрь физической и психической сущности человека, стремится повысить эффективность и надежность человека как системы, действующей в предметном мире. Вот почему совершенствование человека как самоорганизующейся и самопрограммирующей личности возможно только при одном условии — непременном развитии самосознания. Поскольку же совершенствование человека возможно только в человеческом обществе, функция самосознания всегда социальна.

Самосознание как вершина человеческой психики включает следующие три тесно взаимосвязанных компонента: самопознание, самоконтроль, самосовершенствование.

Самопознание, в свою очередь, складывается из самонаблюдения и самооценки.

Самонаблюдение имеет две стороны. Первая — направлена вовне: человек как бы со стороны наблюдает за своей практической деятельностью, соотнося ее результаты со своими целями и установками, а также с общественными интересами и целями. Вторая — направлена внутрь, в свое Я. Здесь самонаблюдение выступает как средство познания человеком собственной психики, ее индивидуальных особенностей, ее нацеленности на решение задач, которые человек ставит перед собой и которые общество ставит перед человеком. Только такая двойственная ориентированность сознания — вовне и на себя — позволяет человеку знать и самого себя, и внешний, объективно существующий мир, сверять степень согласованности своих мыслей и поступков с закономерностями, тенденциями и требованиями объективного мира, коллектива, общества.

Самооценка позволяет правильно оценить свое духовное и физическое состояние, свои отношения с внешним

миром, другими людьми. Постоянно «прислушиваясь» к своему внутреннему Я, человек сверяет ход своих мыслей с внутренними и внешними ситуационными и жизненными ориентирами. Самооценка определяется соотношением своих собственных мыслей и поступков с общепринятыми в данном обществе принципами и убеждениями. Разница между этими явлениями и составляет тот сигнал, который осознается как степень отклонения от общественно одобряемого «курса». Человек, не способный улавливать тончайшие нюансы социально предпочтительных форм самовыражения личности, а потому и не придерживающийся их, рано или поздно лишается одобрения, а затем и поддержки взрастившей его социальной среды.

Самооценка является непременным условием реализации следующих двух важных этапов самоуправляемого поведения: самоконтроля и самосовершенствования. Именно самооценка позволяет человеку критически относиться к самому себе, постоянно соотносить свои возможности и способности с требованиями, предъявляемыми жизнью, выработать умение ставить перед собой реальные цели, отказываться от необоснованных притязаний, предположений, гипотез, вовремя отказаться от каких-то поступков, если стало ясно, что они бесполезны, а тем более ошибочны, вредны¹. Самооценка собственного Я, влияя на направление мыслей, чувств, поведения и деятельности, социальна по своей природе. Первые навыки самооценки прививаются человеку уже в раннем детстве и непрерывно поддерживаются и совершенствуются всеми сторонами общественного бытия. Самооценка, как таковая, будучи субъективной, не может служить достаточным основанием для самоуправляемого поведения. Она обязательно должна перепроверяться путем сопоставления своего поведения и его результатов с объективными обстоятельствами и с оценками других людей, коллектива, общества.

«В жизни... гораздо чаще наблюдаются факты, когда самооценка не совпадает с социальной оценкой в том смысле, что человек на деле представляет собой не то, что он сам о себе думает и говорит,— пишет В. Г. Афанасьев.— И на это есть свои причины. Здесь и излишнее самомнение, эгоцентризм того или иного человека, нежелание, реже неумение, считаться с мнением коллектива, отношение к коллективу как средству достижения своих сугубо личных, а порой и явно корыстных целей. Здесь и извест-

¹ См.: Спиркин А. Г. Сознание и самосознание, с. 149.

ная человеческая слабость, которой удастся избежать отнюдь не всем людям,— снисходительное, нетребовательное отношение к себе, стремление оправдать себя в случаях, когда человек не прав. Здесь и иллюзии, подчас искренние заблуждения человека, которыми он отгородился от внешнего мира и посредством которых стремится отгородиться от трудностей и противоречий реальности, и т. п.»¹.

О людях, полностью неспособных к самооценке, крайне осуждающе отзывался Л. Н. Толстой, относя их к типам, «которые не могут видеть себя, у которых как будто шея не поворачивается, чтоб оглядеть себя. Они живут так, а не иначе потому, что так им кажется хорошо. И потому, если они что сделали, то потому, что это было хорошо. Такие люди страшны. А такие люди бывают умные, глупые, добрые, злые. Когда они глупые и злые, это ужасно»².

Самоконтроль — это самоуправляемое поведение. Степень самоконтроля, управления самим собой у каждого человека неодинакова в разные возрастные периоды жизни. Неодинакова степень самоконтроля и у различных людей, так как индивидуальные способности к самопознанию и самооценке чрезвычайно различаются. Формирование способности к самоконтролю требует постоянного присутствия волевого начала в поведенческих актах человека. «Самоконтроль,— считает Т. Шибутани,— это сложная форма поведения, которая связана со способностью взглянуть на себя «со стороны», сформировать, с точки зрения других, Я-образ и приспособиться к их предвосхищаемым действиям»³. Именно в способности человека к самоконтролю обнаруживается уровень его социального развития. Осуществление самоконтроля призвано держать человека в рамках общественных требований и связано с постоянным преодолением противоречий между личными желаниями, предпочтениями и социальными обязанностями, моральными нормами, общепринятыми в данном обществе. Таким образом, самоконтроль представляет собой определенное ограничение личного в пользу общественного и является главным условием *самосовершенствования*.

¹ Афанасьев В. Г. Человек в управлении обществом. М., 1977, с. 333.

² Толстой Л. Н. Собр. соч. В 20 т. М., 1965, т. 20, с. 79.

³ Шибутани Т. Социальная психология. М., 1969, с. 168.

Казалось бы, осуществление самоконтроля должно быть связано с постоянным напряжением воли и рассудка, т. е. сознательных форм психики. Однако этого, как правило, не бывает, потому что многие элементарные формы поведения и суждений прививаются человеку в процессе воспитания и превращаются в так называемые психические навыки, выполняемые бессознательно, автоматически. Именно так формируются привычный образ мыслей, образ психического реагирования и стиль поведения.

Человек, который ни секунды не раздумывая бросается спасать утопающего, на первый взгляд не отдает себе отчета в своих действиях. Однако дело обстоит наоборот. Человек поступает так именно вследствие высокоразвитого уровня самоконтроля, самосознания. Всем ходом предшествующей жизни и воспитания у него был выработан такой образ мыслей и стиль поведения, который исключает размышления, когда человек попадает в беду. Единственно приемлемой для него формой реакции является оказание помощи, причем это становится настолько привычным, что превращается в психический навык, реализующийся в дальнейшем автоматически, бессознательно.

Здесь мы вплотную подошли к такой своеобразной форме самоконтроля, которую называют чувством ответственности личности, чувством долга. Значимость этого вида самоконтроля в плане психологии активности трудно переоценить.

...Где же познается истинное величие человека, как не в тех случаях, в коих он решается лучше вечно страдать, нежели сделать что-нибудь противное совести?

В. Г. Белинский

КАК ПОЖИВАЕШЬ, МОЕ Я?

«Век атомной энергии», «век кибернетики», «век научно-технической революции» — такие определения утвердились за нашей бурной, стремительной, напряженной эпохой. Сейчас появляется все больше оснований дать нашему времени еще одно определение — «век психологии».

Перегрузка информацией, беспокойный ритм жизни, скученность людей в больших городах, оторванность от природы оборачиваются для нас плохим настроением, усталостью и подавленностью, ощущением неблагополучия. В этой обстановке многие убеждаются на практике, что традиционные гигиенические советы мыть руки перед едой, проветривать комнату и заниматься утренней гимнастикой оказываются хотя и полезными, но явно недостаточными.

В научной и популярной литературе все чаще обращается внимание на необходимость обогащать, укреплять человеческую психику, причем справедливо полагается, что в складывающихся на сегодня условиях именно психические резервы во многом определяют благоприятный общественный климат в коллективах, повседневную работоспособность и здоровье человека.

Положено начало и практической работе в этом направлении. Все более популярными на производстве и в быту становятся различного рода психогигиенические курсы: «кабинеты психологической терапии», «школы хорошего настроения», «уроки по самоорганизации». На этих занятиях посредством аутотренинга вырабатывают навыки владения своим духом и настроением, улучшают качество памяти и психологических установок по отношению к окружающей действительности. Эти школы охотно посещают учителя, врачи, геологи, летчики, руководители предприятий. Слов нет, аутотренинг зарекомен-

довал себя достаточно эффективным средством в медицине, спорте, на производстве.

Отдавая должное этому методу, хотелось бы указать на один из психологических принципов — принцип согласия с собственной совестью, который система аутогенных тренировок обходит стороной, несмотря на первостепенную его важность в профилактике многих заболеваний, возникающих, как говорится, «на нервной почве». Знаменательно, что народная медицина с древнейших времен в деле сохранения здоровья человека придавала одинаково важное значение как чистоте тела, так и чистоте души, т. е. совести, состоянию нашего внутреннего Я. Казалось бы, мое Я — это я сам, мои угрызения совести известны только мне, а сам с собой я всегда договарюсь, и здесь не может быть каких-либо проблем и противоречий. Между тем современная психология и психосоматическая медицина с несомненностью утверждают, что одна из важных в деле сохранения здоровья человека проблем кроется именно в сфере внутреннего Я.

И пусть читателя не удивляет, что, обсуждая эту проблему, мы помимо чисто психологических терминов будем пользоваться понятиями из области этики, морали. Человеческое Я рождается и развивается в общественной среде. Формируя отдельную личность, общество вместе с тем возлагает на каждого человека определенные обязанности, которые он должен выполнять в интересах социального целого.

Индивидуальное Я осознается в результате действия тех обратных связей, которые поступают от общества в виде социальной оценки, даваемой каждой личности. Следовательно, самосознание есть понимание тех требований, которые предъявляет общество к индивиду. Другими словами, Я есть в то же время и общество.

Каждый человек вольно или невольно осознает, что его нормальная жизнедеятельность как социального существа возможна только при условии сохранения устойчивых и надежных связей с общественной средой и что нарушение этих связей всегда являет собой угрожающую ситуацию.

Тот, чье Я подтверждает правильность его поведения по отношению к другим людям, испытывает чувство самовосполнения, душевного комфорта как непременных составляющих счастья. «Чтобы быть вполне счастливым, — писал французский писатель Виктор Гюго, — недостаточно обладать счастьем, надо еще заслужить его». «Счастье

есть удовольствие без раскаяния», — замечал Лев Толстой.

Угрызения совести возникают в том случае, если порученное дело было выполнено неправильно или если были совершены поступки, ущемляющие интересы других людей. Именно угрызения совести часто побуждают к исправлению совершенной ошибки. Однако если ошибка открыто не признается, она буквально «камнем ложится на совесть» даже в тех случаях, когда человек находит ей формальное оправдание. В любом таком случае развиваются явления внутреннего дискомфорта, напряженности и беспокойства, которые сейчас принято называть «стрессовым состоянием». Именно это состояние имел в виду английский писатель Генри Филдинг, когда писал:

Тому, чья совесть нечиста,
Не утаить вины.
Кричат глаза, когда уста
Молчать принуждены.

К этому следовало бы добавить, что кричат не только глаза, кричит нервная система, кричит весь организм, кричит непременно, даже если человек сознательно старается не слышать этого крика. Здесь оказывается бессилен любой аутотренинг, так как травмирующая причина представляет собой явление значительно более высокого порядка и не может быть подвластна аутогенной тренировке — относительно более низкому уровню регуляции.

Многовековой опыт народной мудрости учит, что ослабить такого рода психический стресс можно только путем откровенного признания и искупления своей вины перед соответствующим человеком или коллективом. Христианская церковь, кстати, хорошо знала эту закономерность реагирования человеческой психики и широко использовала ее в виде отпущения грехов. Однако само отпущение грехов нередко представляло собой явно греховную процедуру. Легко, но небезвозмездно давая грешнику иллюзию прощения греха, церковь тем самым ставила греховность в ранг законности.

Таким образом, совесть не является лишь абстрактным понятием, выдуманным досужими моралистами. Она — действенный психический фактор, который влияет на повседневное настроение и самочувствие, а следовательно, и на здоровье человека. Отсюда огромная важность нравственной чистоты человека в профилактике заболеваний, вызываемых психическим стрессом. Ведь именно в честности поступков, в общественно полезных делах реали-

зуется сознательно и подсознательно могучее, почти волшебное по благотворности своего влияния на организм чувство защищенности человеческого Я. Именно это чувство рождает уверенность, повышает психическую устойчивость человека.

В записях на полях поэмы А. Блока «Возмездие» советский физиолог А. А. Ухтомский поделился своими мыслями о постоянно проявляющемся в человеческих отношениях так называемом возмездии по заслугам за нравственное состояние человеческого Я, заключающемся в том, что «одни видят во всех свое дурное и ведут себя еще дурнее, чем был до сих пор; а другой... побуждает их становиться лучше и сам становится лучше, чем был... Если встречный человек для тебя плох, то ты заслужил его себе плохим, — для других он мог быть и есть хорош! И ты сам виноват в том, что человек повернулся к тебе плохими сторонами»¹. Думается, что в этих словах кроется повод для серьезных размышлений, и в особенности для тех, кто в каждом своем неудачном шаге склонен винить других, а бедность своего внутреннего содержания отождествляет с серостью окружающей жизни.

«Качество» моего Я предопределяет мое поведение в отношении другого человека, а следовательно, и его поведение по отношению ко мне. Более того, именно в общении с людьми проявляется сущность человеческого Я. Попытка скрыть свою внутреннюю сущность и подлинное отношение к собеседнику за внешней респектабельностью манер далеко не всегда достигает цели. Перенесение определенных чувств на другого человека всегда представляет собой результат влияния подлинной сущности человека.

О созидających, жизнеутверждающих началах высоко-нравственных чувств человека, положительных эмоций писалось немало во все времена, особенно о любви. Конечно, о любви лучше говорят поэты, но специфика затронутого вопроса заставляет отдать здесь предпочтение высказываниям психологов и других ученых.

Встречаются люди, писал польский психиатр А. Кемпински, с длительными депрессивными невротами; мир для них серый и печальный, и они сами кажутся такими же мрачными. В истории их жизни можно найти трагическую эмоциональную пустоту: они никого не любят. Иногда после долгих лет неэффективного лечения можно

¹ Природа, 1975, № 9, с. 34.

неожиданно встретить их радостными и полными жизни: оказывается, им удалось найти предмет любви и заботы (иногда это может быть маленькая собачонка).

Колорит окружающего мира во многом зависит от эмоционального отношения к нему. Для человека, преисполненного положительными эмоциями, мир становится добрым и радостным; для живущих в страхе или ненависти мир тесен, мрачен, грозен и бесцветен, в зависимости от силы эмоций. При этом страх и агрессия легче рождают в окружающих аналогичные чувства, чем это делают положительные эмоции. Вот почему люди, чаще безотчетно, избегают встреч с теми, кто несет с собой атмосферу страха, ненависти, злобы, и, наоборот, тянутся к тем, кто преисполнен оптимизма, доброты и радости. Но вот что весьма знаменательно: если любовь обогащает человеческое Я, украшает и укрепляет его, то страсть к предметам, «вещизм», наоборот, опустошает Я, приводит к «эмоциональной глухоте», к отчуждению от окружающих людей, даже самых близких. Отождествляя свое Я с неживым предметом, человек тем самым как бы перенимает его бездушные. И чем больше страстно желаемых предметов, тем больше бездушия.

Говоря о дисгармонии в развитии современного человека, известный зарубежный ученый Х. Дельгадо склонен считать, что в научно-технических достижениях мы цивилизованны, тогда как в психических реакциях все еще остаемся варварами. В известных пределах мы умеем управлять атомами, растениями и животными, но мы еще во многом не научились управлять собой. Лишь общество будущего, заявляет он, предполагает высокий уровень не только технической, но и *психической цивилизации*.

Нет сомнения в том, что начало великой эры, которая, безусловно, предполагает и высокую человеческую цивилизацию, было положено в октябрьские дни 1917 года. Мораль, провозглашающая непреходящую ценность принципов коллективизма, братской взаимопомощи, гуманных отношений, честности, правдивости и нравственной чистоты,— это не только нравственная основа подлинно человеческого образа жизни, но и важнейшее слагаемое психического и физического здоровья каждого из членов общества, залог его высокой жизненной устойчивости и подлинного, бескомпромиссного счастья. Утверждение указанных принципов в отношениях между людьми — важная сторона того процесса обновления, которое происходит сейчас в нашем обществе.

Каждый человек должен достигнуть той вершины, где он, поступая так, как велит долг, делая возможным то, что кажется с первого взгляда немыслимым и недостижимым, проявляет величие духа.

В. А. Сухомлинский

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПСИХИКИ

Самосовершенствование личности связано и с совершенствованием психики. Функционирование и развитие человеческой психики, как мы уже отмечали, определяется соотношением биологических и социальных факторов при решающем влиянии последних на ее формирование.

Различают три основных вида формирования психики: стихийное, целенаправленное и самоформирование.

Стихийное формирование психики, имеющее место в результате случайных, непланируемых воздействий на нее, играет важную роль в развитии любой личности. Запрограммировать все воздействия на человека и обеспечить только целенаправленное формирование его психики практически невозможно даже в условиях эксперимента. Улица, соученики, соседи, случайные книги, средства массовой информации — все это влияет на формирование психики. Именно поэтому перед взрослым человеком довольно часто встает задача собственного самовоспитания и самоперевоспитания. Задача общества состоит не в том, чтоб полностью исключить стихийное формирование психики. Даже поместив человека в «башню из слоновой кости», мы не могли бы этого сделать. Основная задача сводится здесь к тому, чтобы регулировать стихийное формирование психики различными общественными методами, обеспечивая ее развитие в нужном обществе направлении.

Целенаправленное формирование психики осуществляется с помощью повседневной учебной и воспитательной работы. Именно она прежде всего противостоит всем арсеналом своих средств стихийному формированию психики, если оно чревато отрицательными результатами. Процесс формирования психики представляет собой процесс взаимодействия между формирующим и формируемым. При этом деятельность формирующего наиболее

эффективна в том случае, если он способен, указав соответствующие пути, средства и методы, побудить формируемого работать над собой самостоятельно, т. е. заниматься самоформированием психики.

Французский философ К. А. Гельвеций рассматривал ум, гений и добродетель как продукт только воспитания. Другой французский философ — Д. Дидро, который, как считал В. И. Ленин, вплотную подошел к взглядам современного материализма, соглашался с Гельвецием лишь в том, что воспитание имеет в данном случае «большее влияние, чем это думали», и утверждал: «Воспитание дает многое, но оно не дает и не может дать всего»¹. В наши дни, основываясь на данных генетики, Н. П. Дубинин пишет: «Можно твердо сказать, что в современном человечестве за всю прошлую историю и в будущем не было и не будет двух наследственно идентичных людей»².

Таким образом, в психике человека достаточно много наследственного (переданного через гены) и врожденного (определяемого условиями внутриутробного развития), существующего в форме скрытых психофизиологических способностей, причем они могут быть выявлены и реализованы только под влиянием внешней среды и соответствующей деятельности индивида.

Другой вид информации, влияющей на психическое развитие, приобретается в процессе жизни индивида и является основой для самопрограммирования психики.

Прежде чем говорить о методах и способах самопрограммирования психики, остановимся на некоторых общих положениях. Во-первых, не может быть такого самопрограммирования, которое бы не предусматривало определенной и конкретной цели или жизненной перспективы. Исходный пункт самопрограммирования — сформированная цель действия. Нередко формирование четкой и устойчивой цели оказывается достаточным условием эффективного программирования деятельности человека на всю жизнь, когда интересам достижения этой цели подчиняются все другие стороны его жизни. Иногда такое программирование осуществляется еще в раннем детстве, под влиянием какого-то впечатляющего события или образа, оставляющего неизгладимый след в памяти ребенка. Время от времени активизируясь, этот след все больше завладевает его вниманием, поддерживая инте-

¹ Дидро Д. Избр. соч. М. — Л., 1926, т. 2, с. 15, 205.

² Дубинин Н. П. Философские и социологические аспекты генетики человека. — Вопросы философии, 1971, № 1, с. 38.

рес к предмету воспоминаний, а со временем побуждает его активно действовать в соответствующем направлении.

Если иметь в виду функционирование нервной системы, то такой вид программирования нередко осуществляется посредством «запечатления» — одного из наиболее простых нервных механизмов программирования поведения. Особенность действия этого механизма состоит в том, что определенный образный раздражитель, будучи воспринят один-единственный раз, сохраняется в памяти на очень длительное время, иногда на всю жизнь, активно воздействуя на поведение индивида. Детально исследовал феномен запечатления советский физиолог И. С. Бериташвили (Беритов), назвавший его «психонервным комплексом представления». Установил он и главные особенности процесса запечатления, сводящиеся к следующему: однократное воздействие внешней обстановки запечатлевается в долговременной памяти в виде целостного «психонервного комплекса представления»; этот «психонервный комплекс» чрезвычайно легко воспроизводится в памяти даже под влиянием какой-то одной детали соответствующей внешней обстановки, условий, лишь отдаленно напоминающих эту обстановку, и даже самопроизвольно — в результате самовозбуждения соответствующих нервных пунктов; указанному комплексу присуща высокая двигательная активность: достаточно вызвать его образное представление, чтобы соответствующим образом активировался весь организм. Эта активация тем больше, чем меньше времени прошло с момента запечатления.

Таким образом, запечатление можно считать произвольной формой программирования. Следует заметить, что такое программирование по механизму запечатления может иметь место и у взрослого человека. К сожалению, подобного рода случаи чаще всего приобретают отрицательный характер и в последующем проявляются как навязчивые состояния (навязчивые страхи, представления и т. п.). Предпосылки для подобного запечатления возникают в так называемых фазовых состояниях коры головного мозга, когда общий тонус психики значительно снижен.

Вот некоторые примеры такого отрицательного «программирования». Бытует мнение, что если накануне человек чрезмерно утомился, то утром остатки утомления легко устранить, выпив большую чашку крепкого кофе. Не зная о том, что даже у нормально отдохнувшего человека большая доза кофеина часто вызывает сильное

психическое напряжение, страх, сердцебиение, некоторые пытаются «освежиться» крепчайшим кофе. В фазовом же состоянии, которым и является утомление, бывает достаточно даже небольшой чашки кофе, чтобы вызвать вышеописанные симптомы, имитирующие приступ сердечной недостаточности. Такой сердечный «приступ», сопровождаемый сильным страхом, фиксируется в памяти по типу запечатления и в последующем возникает всякий раз в обстановке, хоть чем-то напоминающей о нем, а иногда и при «беспричинном» воспоминании. Нам нередко приходилось встречать молодых, цветущих людей, которые именно таким образом приобретали тягчайший невроз сердца, годами обследовались и безуспешно лечились.

Аналогично установочные реакции могут фиксироваться и в памяти чрезмерно утомленного человека. Так, пожилой рабочий после ночной смены по пути домой переходил улицу в неполюженном месте. Неожиданно появившаяся из-за поворота машина, отчаянно скрипя тормозами, остановилась в полуметре от него. Зафиксировавшийся в этой ситуации страх в дальнейшем превратился в невроз и в течение нескольких лет проявлялся мучительными переживаниями всякий раз, когда приходилось переходить любую дорогу. Подобных примеров можно привести много.

Важно здесь то, что медикаментозное лечение в этих случаях не оказывает положительного влияния. Устранению такого рода заболеваний способствует «перепрограммирование» нервной системы с использованием для этой цели фазовых состояний мозга, когда создаются необходимые условия для высокой действенности словесного и образного внушения и самовнушения.

Следует подчеркнуть, что активным началом механизма запечатления всегда является чувственный образ внешнего мира (другой человек, определенная жизненная ситуация) или же образ собственного внутреннего состояния. Для того чтобы этот механизм сработал, требуются два дополнительных условия: определенное (фазовое) состояние клеток мозга и выраженная эмоциогенность ситуации, вызывающая непроизвольное привлечение внимания на достаточно длительное время. При этих условиях чувственный образ прочно фиксируется в долговременной памяти, приобретает программирующую функцию.

Программирующая роль внутренних образов может проявляться и в обычных условиях при достаточно высо-

ком психическом тоне. Но для этого необходимо, чтобы человек периодически активно и целенаправленно сосредоточивал свое внимание на соответствующем образе, стараясь воспринимать его как объективную реальность. Именно в этом сущность самостоятельной программирующей функции субъективных образов, программирующей роли представлений. Представлением в психологии называют процесс отражения в центральной нервной системе предметов и явлений в тот момент, когда они уже не действуют на органы чувств. Представления — действенный рычаг целенаправленного влияния на состояние физиологических систем организма, на психологические установки, а тем самым и на особенности характера, поведения, на взаимоотношения с отдельными людьми, с коллективом, природой.

Процесс самопрограммирования психики помогает решать множество разнообразных задач: приобретать необходимые знания, вырабатывать новые навыки и привычки, повышать уровень самосознания и его регулирующее влияние на поведение и деятельность. Эффективность этого процесса значительно повышается, если ускорить процесс изменения представлений о собственной личности, с тем чтобы он несколько опережал реальные изменения. Представления о себе складываются на основе оценки пройденного жизненного пути, настоящего социального положения и отношения коллектива, исходя из понимания уровня своего развития и образования, знания своего характера, внешности, состояния здоровья и т. п. Внешность, здоровье и другие физические особенности человека в определенной степени обусловлены случайными обстоятельствами. Тем не менее при необходимости и эти качества подлежат целенаправленной коррекции не только физическими, но и психическими методами воздействия, основанными, как уже отмечалось, на активной роли представлений.

Благодаря регулирующей роли сознания человек способен в значительной степени абстрагироваться от реальных воздействий и посредством представлений воссоздавать действие прежних раздражителей или же, конструируя новые представления на основе старых, целенаправленно формировать новое представление о себе, имея в виду его программирующее назначение.

Одним из условий самопрограммирования психики, связанных с поведением человека, является формирование привычек. В зависимости от поставленных жизнен-

ных целей человеку, как правило, приходится искоренять какие-то ненужные или даже вредные привычки и вырабатывать новые, более необходимые с точки зрения поставленных целей. Такая задача подчас бывает далеко не простой, и здесь, в свою очередь, могут потребоваться те методы самопрограммирования, которые подробно изложены в главе VI («Саморегуляция состояний»). Особую трудность представляют привычки, связанные с бытовыми интоксикациями (курение, употребление алкоголя и пр.). В связи с этим полезно помнить слова Сенеки о том, что «управлять можно только добродетелью, а не душевными недугами — их легче искоренить, чем обуздать»¹.

К сожалению, вопросу о значении собственной активности личности в борьбе со злоупотреблением алкоголем наша печать уделяет недостаточно внимания. Между тем успех «перепрограммирования» здесь в значительной степени зависит от самого человека, решившего искоренить в себе эту пагубную привычку, от его упорства и волевых качеств. Конечно, в данном случае речь идет о начальной стадии алкоголизма, когда человек еще в состоянии критически оценить сложившуюся угрожающую ситуацию, а высшие регуляторные механизмы его поведения еще не подверглись окончательному распаду. Перепрограммирование психики больного алкоголизмом, переделке его патологического стереотипа многие выдающиеся психиатры придавали исключительное значение. В. М. Бехтерев применял здесь свою знаменитую триаду: убеждение, внушение в гипнозе и самовнушение («самоутверждение личности»).

Известны случаи, когда больные алкоголизмом вдруг, без всякого лечения прекращают пить на многие месяцы, годы и даже навсегда. Объясняют они это обычно так: «Взял себя в руки, дал себе слово не пить» и т. п. Какие же программирующие механизмы срабатывают в этих случаях? Оказывается, помимо своеобразных формул самовнушения здесь используются такие приемы психологического самовоздействия, как самоанализ, самоконтроль, самоубеждение, упражнения по тренировке волевых усилий («испытание себя» безалкогольным поведением в пьющей компании с проведением активного самонаблюдения). В зависимости от волевых качеств одним это удастся в большей степени, другим — в меньшей.

Исходным пунктом сознательной саморегуляции яв-

¹ Сенека. Нравственные письма к Луцилию, с. 177.

ляется четкое осознание факта отклонения от нормально-го состояния и вхождения в «зону повышенного риска». Такой факт имеет место уже в тех случаях, когда потребление спиртного принимает регулярный характер, хотя бы с частотой раз в неделю. И первым разумным и эффективным способом выхода из «опасной зоны» оказывается ломка привычной системы принятия очередной дозы спиртного. После этого бывает легче удлинить «сухие» перерывы, а затем и вовсе исключить алкоголь из сферы своих интересов.

Жизнь показывает, что в число неумеренно пьющих попадают люди, не имеющие сколько-нибудь выраженной ценностной установки в жизни или же теряющие ее под давлением сложившихся обстоятельств. Более того, многих из них перестает беспокоить даже такое минимальное моральное требование, как необходимость являться на работу со свежей головой, а не на похмелье. Поэтому успех «самоперепрограммирования» в решающей степени зависит от того, насколько прочно решение отрезвить свой быт подкреплено реальной и конкретной «сверхзадачей» (восстановить уважение семьи и трудового коллектива, овладеть специальностью и т. п.). Регуляция собственных действий в некоторых случаях облегчается использованием психологического приема «двойника», состоящего в том, что человек мысленно разделяет себя на две личности — двойников своего Я. С «плохим», который пытается продолжить привычную систему пьянства, ведется решительная борьба.

Укреплению вновь созданной программы способствуют такие приемы, как образная переработка угрожающих ситуаций, когда человек мысленно сопоставляет разрушительные последствия пьянства и себя самого с новыми преимуществами непьющего, укрепляющего здоровье и свой социальный статус. Сохранить вновь избранную линию поведения позволяет постоянно действующий самоконтроль, собственная внутренняя бдительность.

Важное значение имеет выработка новых целесообразных привычек. При этом привычка может быть и способом стихийного самопрограммирования, и методом целенаправленного самосовершенствования, если она формируется сознательно, с учетом жизненных перспектив и целей.

К существенным программирующим механизмам относится речь. О психофизиологических механизмах речи подробно говорилось при описании особенностей гипноза и аутогенных тренировок. Однако и в бодрствующем со-

стоянии речь сохраняет важную регулирующую и программирующую функцию. Еще И. П. Павлов отмечал, что вторая сигнальная система есть высший регулятор человеческого поведения.

Среди множества форм словесной саморегуляции и самопрограммирования следует назвать самоодобрение и самопоощрение. Хотя эта форма саморегуляции более свойственна детям, определенное значение она имеет и для взрослого человека, закрепляя и усиливая положительное отношение к определенной программе собственного поведения или деятельности. Вспомним, как А. С. Пушкин, закончив трагедию «Борис Годунов», с величайшим удовлетворением воскликнул: «Ай да Пушкин, ай да молодец!»

Противоположная форма саморегуляции — самоосуждение и самонаказание. Являясь весьма действенным средством самовоспитания, она представляет собой необходимый элемент внутренней работы по развитию высокой требовательности к собственным программам деятельности. Однако следует при этом помнить, что высокая требовательность к себе не должна сочетаться с постоянным недовольством собой. Привычка к такой внутренней позиции может привести со временем к психическому дискомфорту, к неверию в собственные возможности, что нередко становится основой «комплекса неполноценности».

Среди других форм речевой саморегуляции назовем еще самоприказ, самопринуждение, самоподбадривание. Программирующая роль таких активаторов, даже если они реализуются в виде внутренней речи, достаточно высока. Это показано во многих психологических исследованиях (например, в области психологии спорта).

Заклучение



Продвигаясь от первичного кирпичика мироздания к еще более простейшему кирпичику, аналитическое знание подошло в конечном счете к неожиданной бездне: к человеку!..

А. Сент-Экзюпери

Могущество современного человека бесспорно. Вопрос лишь в том: прибавило ли ему это могущество внутренней уверенности, психического комфорта и душевного равновесия, уменьшило ли число жизненных проблем? Грандиозный всплеск человеческого интеллекта вылился в научно-техническую революцию, нередко порождающую монотонную деятельность и безликость жилищ, дефицит интимности в межличностных отношениях, избыток информации и физическую недогрузку. Безудержная деятельность человека серьезно угрожает экологическому равновесию.

Не учитывая всех последствий преобразования природы в «век техники», пишет белорусский писатель Алесь Адамович, «люди рискуют столкнуться с необратимыми отрицательными последствиями, результатами... Ну а человек, его «преобразование» — менее сложная, ответственная и рискованная деятельность? Если в обращении с неживой природой приходится быть столь осмотрительным, бережливым, то сколько уж надо знать, учитывать, сколько всего помнить, формируя общественное, человеческое сознание и саму жизнь общества!»¹.

В связи с вышесказанным встает и такой вопрос. А не являемся ли мы все свидетелями и жертвами дисгармонии между внешними и внутренними возможностями человека? Не слишком ли похож сегодняшний человек на ребенка, преждевременно ставшего обладателем чрезвычайно опасных игрушек? Кстати сказать, на ребенка он похож еще и тем, что его внимание большую часть времени направлено на выяснение отношений с внешним миром и лишь изредка — с самим собой. Он охотно переделывает окружающую природу и лишь в исключительных

¹ Адамович А. О войне и мире...— Новый мир, 1980, № 6, с. 235.

случаях вспоминает о своем собственном несовершенстве. Даже забота о здоровье ассоциируется в первую очередь с чисто внешними факторами: с таблетками, компрессами и т. п. И лишь иногда можно услышать о некой психической устойчивости в отношении заболеваний.

При этом считается, что именно физическая закалка определяет силу и устойчивость психики. Безусловно, она способствует ей, но не определяет. Нам приходилось видеть, как мастер спорта по боксу падал в обморок при предохранительной прививке, а тщедушный шахматист стойчески переносил боль при обширной травме.

Сказанное заставляет вспомнить слова И. Канта о том, что «в ходе прогресса человеческого рода культура одаренности, умения и вкуса (а вследствие этого и роскоши) естественно обгоняет развитие моральности, и это обстоятельство является наиболее тягостным и опасным как для нравственности, так и для физического блага, потому что потребности растут значительно быстрее, чем средства их удовлетворения». Оптимизм Канта проявился тем не менее в уверенности, что нравственные задатки человечества, которые всегда плетутся позади, когда-нибудь все же перегонят культуру потребления, «тем более что она в своем поспешном беге то и дело сама создает себе препятствия и часто спотыкается»¹.

Роль психологии активности состоит здесь, как представляется, в том, чтобы воспитывать в человеке носителя разумных потребностей. Сопоставим, к примеру, две следующие ситуации.

Еще совсем недавно мораль включала такое требование к человеку, как «честное отношение к вещам». Оно состояло в том, что владелец необходимой ему вещи добросовестно ее использует и своевременным уходом за нею старается возможно дольше продлить срок ее службы.

А как обстоит дело в современном так называемом обществе потребления, для которого «богом» становится вещь? Идя на поводу у моды, человек исключает из употребления многие добротные вещи только потому, что они «вышли из моды». При этом он тратит немало сил, времени и денег для того, чтобы приобрести такую же (а может быть, и худшую) вещь, но отличающуюся каким-то несущественным признаком. То, что массовое решение таких «проблем» является «погоней за призраками», — лишь

¹ Кант И. Тракаты и письма, с. 284.

одна и притом второстепенная сторона вопроса. Ничем не оправданный расход природных ресурсов, человеческого труда и времени — гораздо более существенная сторона вопроса, достойная размышлений.

Вот такая «формула счастья» была предложена американским экономистом Ю. Стэйли: $\text{счастье} = \frac{\text{имущество}}{\text{желание}}$. Арифметика этой дроби весьма проста: чем больше числитель (то, чем владеешь) и чем меньше знаменатель (то, чего хочешь), тем ощутимее результат. Иными словами, счастье достигается умножением собственности или же ограничением потребностей.

Наша мораль отвергает как самоотрицание в аскетизме, так и непомерное самоутверждение в потребительстве, «вещизме». Будучи материалистами, мы на деле доказываем активную, созидающую роль духовного начала. Материальное нам нужно прежде всего для того, чтобы высвободить время и силы для всестороннего духовного и социального развития.

Необходимость совершенствования личности, формирования ее разумных потребностей ставит большие задачи перед психологической наукой.

Различные стороны человеческого бытия вызвали сегодня к жизни ряд отраслей психологии. Это психофизиология, психология труда, инженерная психология, медицинская психология, социальная психология, юридическая психология, педагогическая, детская, возрастная психология. А сколько есть еще «психологий» — психология спорта, психология искусства и т. д.

Размышляя о психологии будущего, французский психолог П. Фресс склонен считать, что наблюдающемуся сегодня процессу дробления и разобщения различных отраслей психологии будет противостоять сам человек — это прямоходящее существо, одаренное огромным мозгом, обладающее речью, бесконечными возможностями и представляющее такой уровень организации, который требует создания отдельной науки. У психологов своя задача, считает П. Фресс, — изучать человека как своеобразную живую организацию и стремиться объяснить ее механизм и особенности реакции на сигналы, исходящие из физического и социального окружения. В связи с этим различаются два сущностных аспекта: «человек природы» и «человек культуры». Ясно, что в первом случае имеются в виду биологические начала человека, во втором — социальные. Тем не менее будущее психологии, по мнению

П. Фресса, зависит от способности психологов все более ясно осознавать всю его сложность. Будущих исследователей человека он представляет поэтому как специалистов-антропологов, получающих многодисциплинарную подготовку, которая должна включать физические, социальные, культурные и даже философские аспекты. «Разумеется, — пишет он, — такой антрополог должен владеть методами, которые позволяют ему оценивать ситуации и модифицировать их. Эти ситуации все чаще будут определяться формулой «человек и общество», так как мы зависим от общества и в лучшем, и в худшем отношении. В своей практике психологи будут сталкиваться с проблемами эргономики, организации окружающей среды (например, проблема урбанизации), перенаселенности (проблема пожилого возраста), «общества потребления» и «общества нищеты», занимающего треть или четверть мира»¹.

Явно переоценивая роль психологии в решении проблем, в определяющей степени связанных с социальными факторами, П. Фресс и психологию будущего рассматривает как науку регламентирующего, предписывающего свойства. Можно подумать, что психология призвана обеспечивать максимальный психологический комфорт в «обществе потребления» наподобие того «сервиса», который предлагает современная вычислительная техника брачным конторам. Усилия человека минимальны: зашел, сообщил свои данные, требования к параметрам подруги жизни. А дальше занимайся спокойно своими делами, пока машина в порядке очереди «переварит» эти сведения в своей «электронной утробе» и отпечатает адрес, по которому имеет быть стопроцентное взаимное счастье. И не надо бессонных ночей, многолетних ухаживаний, мучительных раздумий, размолвок и примирений. Ведь для «общества потребления» не важно, что любовь с ее неизменными атрибутами призвана прежде всего формировать человека нравственно, стимулировать его к преодолению жизненных трудностей и своих собственных недостатков.

Первостепенная задача психологии — помочь человеку открыться и утвердиться в себе борца, сформировать у него активную жизненную позицию, дать ему для этого соответствующие психологические знания, методы и навыки. Кроме того, четко отграничить проблему психоло-

¹ Фресс П. О психологии будущего. — Психологический журнал, 1981, т. 2, № 3, с. 54.

гии здоровья от медицинских, социальных и других проблем очень трудно, хотя очевидно, что проблема здоровья людей — проблема в значительной степени психологическая.

Успехи современной медицины общеизвестны. Миллионы людей освобождаются от множества недугов. Но становится ли человечество от этого более здоровым? И не странно ли, что у нас давно имеется наука о болезнях человеческих, но до сих пор еще нет науки о здоровье? А ведь медицинские знания необходимы лишь врачам. Обычному же человеку они нужны лишь для того, чтобы уметь правильно оценить свое состояние и принять важное решение: обращаться ли к врачу или прибегнуть к самокоррекции своего состояния. И вот здесь уже необходимы знания и практические навыки из области психологии. Они подскажут, прибегнуть ли к дополнительному отдыху, изменить ли характер питания и объем двигательной нагрузки или же провести соответствующий курс аутогенных тренировок и т. п.

Психология активности призвана учить людей с детства, как пользоваться своим собственным мозгом, и прививать им навыки управления своим состоянием, самочувствием, мышлением. А для этого ей предстоит разработать методы тренировки памяти, внимания, развития наблюдательности, способности к сосредоточению и манипуляции образами. Необходимо учить человека использованию внутренних резервов психики, взаимосогласованной работе сознания и подсознания, целенаправленному воздействию на функции подсознания. И все это — дело не столь уже отдаленного будущего.

Как, видимо, заметил читатель, имеющиеся на сегодняшний день знания по психологии, изучающей резервы человеческой психики, были добыты не столько в тиши научных лабораторий, сколько громадным эмпирическим опытом человечества, его неустанными жизненными поисками, которые нередко оплачивались ценой невероятно жестоких лишений, страданий, невыразимого терпения. Но именно этот опыт служит основанием для непоколебимой уверенности в том, что человек вправе ставить перед своей психикой самые дерзкие задачи совершенствования и успешно решать их уже сегодня.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	4
Предисловие	6
Введение	9
Глава I. ИСТОКИ ПСИХОЛОГИИ АКТИВНОСТИ	23
Принцип самосовершенствования в философии Востока	27
Античная философия об активности психики	40
Психология активности в освещении русских авторов	49
Психология активности в западноевропейской философии	61
Глава II. ТЕЛО И ПСИХИКА	79
Мудрость тела	83
Сила психики	97
Глава III. СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА	111
Бодрствование	116
Сон	128
Гипноз	140
Глава IV. ПОВЕДЕНИЕ	159
Противоборство мотиваций	163
Управление поведением	172
Преодоление критических ситуаций	188
Глава V. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ТВОРЧЕСТВО	199
Ученые изучают... себя	206
Активация поиска	211
Наука творчества?	219

Глава VI. САМОРЕГУЛЯЦИЯ СОСТОЯНИЙ	227
Аутогенная тренировка	234
Медитация	250
Самогипноз	257
Глава VII. САМОПРОГРАММИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ . . .	263
Психика человека и будущее	274
Созидающее самосознание	291
Как проживаешь, мое Я?	298
Совершенствование психики	303
Заключение	311

Леонид Павлович Гримак

**РЕЗЕРВЫ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ
ПСИХИКИ**

**Введение в психологию
активности**

Заведующий редакцией *В. И. Кураев*

Редактор *Р. К. Медведева*

Младшие редакторы *Ж. П. Крючкова* и *Е. С. Молчанова*

Художник *В. Б. Глебов*

Художественный редактор *А. Я. Гладышев*

Технический редактор *Г. М. Новакова*

ИБ № 8479

Сдано в набор 29.12.88. Подписано в печать 03.03.89. Формат 84×108¹/₃₂.
Бумага типографская № 1. Гарнитура «Обыкновенная новая». Печать
высокая. Усл. печ. л. 16,80. Усл. кр.-отт. 17,22. Уч.-изд. л. 17,32. Тираж
100 тыс. экз. Заказ № 4401. Цена 1 р. 40 к.

Политиздат. 125811, ГСП, Москва, А-47, Миусская пл., 7.

Ордена Ленина типография «Красный пролетарий». 103473, Москва, И-473,
Краснопролетарская, 16.

1 р. 40 к.



Леонид Павлович Гримак родился в 1931 году, психофизиолог, доктор медицинских наук, профессор. Большая часть его научных работ связана с исследованием психических состояний человека в экстремальных условиях, возможностей регуляции и саморегуляции психики. Им опубликованы книги «Психологическая подготовка парашютиста» (1966, 1971), «Экспериментальная психофизиология в космических исследованиях» (в соавторстве, 1976), «Моделирование состояний человека в гипнозе» (1978), более семидесяти научных и научно-популярных статей.

Л. П. Гримак РЕЗЕРВЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПСИХИКИ

Л. П. Гримак

РЕЗЕРВЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПСИХИКИ

