

Оглавление

Введение

1 Истоки психологии активности

Принцип самосовершенствования в философии востока
Античная философия об активности психики
Психология активности в освещении русских авторов
Психология активности в западно-европейской философии
Становление психологии активности в наше время

2 Предпосылки активности самосознания

Начало рефлексии -- восприятие человеком
Развитие и совершенствование рефлексии как индивидуального "психического зеркала"
Общение с собой -- необходимое условие психической активности

3 Трудные состояния в проявлении жизненной активности

Состояния, вызванные чрезмерной психологической мобилизацией организма
Состояния, связанные с пониженным тонусом нервной системы
Предневротические фиксации неблагоприятных реакций
Нарушения в сфере личной мотивации

4 Приемы саморегуляции

Регуляция уровня психической активности организма за счет информационно-энергетического притока
Эмоционально-волевой уровень саморегуляции жизнедеятельности
Саморегуляция мотивационных составляющих жизнедеятельности личности
Самокорректировка личности
Самоорганизация
Самоутверждение
Самодетерминация
Самоактуализация
Самосовершенствование "мистического сознания"

5 Условия саморегуляции

Общение с собой в состоянии бодрствования
Обретение душевного равновесия по Дейлу Карнеги
Саморегуляция на фоне измененных состояний сознания
Самоуправление в преодолении критических ситуаций
Общение с природой -- целебный вид самовоздействия

6 Неотложная аутопсихотерапия

Предпосылки возникновения
Психотехника самовоздействий

Заключение

Приложение

Первоначальный курс аутогенной тренировки

Первое упражнение

Второе упражнение

Третье упражнение

Четвертое упражнение

Пятое упражнение

Шестое упражнение

Седьмое упражнение

Восьмое упражнение

Нормализация ночного сна

Активизация работоспособности

Аутогенная тренировка с элементами медитации

Аутогенная тренировка для улучшения зрения (аутоофтальмотренинг)

Самогипноз

Упражнения в медитации

Введение

Жизнь -- это усилие во времени.

Марсель Пруст

Не только быть действующим по отношению к самому себе, но и бытие свое сохранять и совершенствовать через самого себя.

Иоанн Петрици

Современная жизнь требует от человека повышенной активности и организованности.

В то же время действующие системы формирования личности и ее профессиональной подготовки очень мало внимания уделяют психологической стороне этих воздействий.

Вот почему публикации, исследующие практические вопросы психологии активности современного человека, как правило, положительно воспринимаются академическими психологами, а также практически ориентированными психофизиологами и психотерапевтами.

Весьма существенный интерес к такого рода изданиям проявляют широкие круги читателей, загружая авторов письмами с непростыми вопросами. При этом если меньшая часть читателей (назовем их "теоретиками") в основном уясняют содержательно-методические стороны психологии активности, ее концептуальные построения и положение в системе классификации психологических наук и т.п., то подавляющее их большинство ("практики") -- интересуются психологическими знаниями, которые можно использовать для решения разного рода прикладных, профессиональных, а то и непосредственно жизненных проблем. Попутно задается немало недоуменных вопросов, связанных с системой воспитания.

Известно, к примеру, что "ставят руку пианисту, а голос певцу. При этом высказывается недоумение: почему же целенаправленно не занимаются "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 начинает осознавать, что средняя, да и высшая школы оставляют их в удручающем неведении относительно психологических знаний и психологической культуры. Отсюда чуть ли не каждый серьезный жизненный шаг (а в молодости их изобилие) обнаруживает полное отсутствие навыков самоорганизации и саморегуляции состояний. Этим объясняется та популярность, которой пользуются книги и лекции, посвященные возможностям человеческой психики, публичные демонстрации таких возможностей, не пустуют и 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 проблемы психологии жизненной активности человека, представить ее многогранность, разноплановость, действенность. Хотелось, кроме того, наглядно показать, что любые явления, с которыми человек сталкивается в своей повседневной жизни, имеют и психологический план, осуществляющийся по своим особым законам, которые нельзя безнаказно игнорировать. Безусловно, окружающая действительность может способствовать либо, наоборот, препятствовать развитию личности, реализации ее психологической и социальной активности, но заменить личность в осуществлении ею волевого или интеллектуального усилия, морального выбора никто не в состоянии.

Кстати сказать, именно последнее обстоятельство хотелось подчеркнуть выбором эпиграфа к данной книге. Эта задача оказалась непростой, но, тем не менее, из многих вариантов Марсель Пруст оказался наиболее точен в формулировке содержания человеческого бытия: "Жизнь -- это усилие во времени". Психология же жизненной активности человека как раз и подразумевает формирование адекватного "психологического обеспечения" необходимых внутренних усилий для реализации различных проявлений текущей жизнедеятельности.

И еще один весьма существенный момент. Психология жизненной активности предполагает глубинную, 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.

В настоящее время уже не только сама психология, но и философия начинает все более отчетливо понимать великое созидательное значение активности человека в решении крайне многообразных задач, которые непрерывно формируются повседневной действительностью.

При этом исследователи обнаруживают почти полное единодушие в оценке первостепенной важности рефлексии в проявлениях психической активности. Считается, что последняя первоначально принимает вид явлений рефлексии (оценочная активность) и развивается и интенсифицируется посредством становления и упрочнения процессов общения с собой, завершающихся действиями самоуправления (деятельностная активность).

Будучи центральным звеном жизненной активности, общение с собой представляет сложный психический процесс, благодаря которому реализуется уникальный продуктивный феномен, -- происходит, как выражался Ф.М.Достоевский, "формирование человека в человеке".

Известно, что для полноценного бытия человеку недостаточно одной генетики: ребенок, взращенный зверем, никогда не становится законченным человеком. Следовательно,

общество через воспитание еще в ранние детские годы наделяет нас фундаментальными человеческими качествами, не обусловленные наследственностью. Но и это, оказывается, еще не все. Общество закладывает в нас потребность в самосовершенствовании. Именно эта функция реализуется с помощью постоянного общения с собой. Только таким образом человеку удастся противопоставлять себя себе самому и практически реализовать свои потенциальные возможности "самоочеловечивания".

Имеются веские основания предполагать, что процессу общения с собой предшествует развитие межличностного общения как в эволюционном аспекте, так и в плане индивидуального развития каждого человека. В этих случаях общение между двумя субъектами часто предвосхищалось его внутренним представлением или же мысленно продолжалось после окончания реальной беседы. Постепенно воображаемое или вспоминаемое общение стало привычным, превратившись в естественный психический процесс предварительного моделирования предстоящего межличностного общения. Дальше оставалось немного: в качестве оппонировающей стороны также представить себя самого.

Важнейшая функция межличностного общения всегда предусматривала выработку взаимоприемлемых решений, устранение противоречий, порождающих конфликтные ситуации. Общение училось выполнять роль способа разумного разрешения "неразрешимых" ситуаций посредством рационализации отношений и мнений сторон.

Именно этот последний пункт представляет главный смысл общения с собой. Став с течением времени неотъемлемым атрибутом психической деятельности человека, автокоммуникация начала выполнять высшие функции социальной адаптации.

Материалы данной книги призваны показать читателю, что методы самопрограммирования и саморегуляции психических состояний представляют 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.

Однако, переводя разговор в практическое русло, заметим при этом, что общение с собой -- это, бесспорно, то, чему нас никто не учит. Нам по мере возможности прививают навыки общения с другими людьми, манеры поведения в семье, обществе. Но мы и понятия не имеем о правилах общения с самим собой даже в самых элементарных ситуациях. Более того, многие и не подозревают, что такой вид общения существует и в том или ином виде является обязательным условием нормальной психической деятельности человека, во многом определяет нашу работоспособность, настроение, самочувствие, а нередко и состояние здоровья.

Пока мы молоды, сильны и здоровы, наше внимание большей частью занято окружающими событиями и объектами. Молодости свойственно интенсивное межличностное общение, а измерение собственного "Я" -- производить исключительно посредством мнения окружающих, пусть даже ошибочного.

Будучи постоянно устремленными во внешний мир, мы зачастую не знаем, что делать с собой, когда остаемся в одиночестве, кстати, полезном и даже необходимом для

нормальной жизнедеятельности, особенно в наш век избыточности внешних воздействий. Именно в рационально используемом одиночестве посредством мечтаний, грез, "прожектов", да и с помощью обычных логических доводов происходит сознательное и бессознательное программирование организма для будущей деятельности, а также предстоящего состояния и самочувствия. Тем не менее, привычно избегая благотворного одиночества, мы нередко бездумно разделяем его с примитивной "продукцией" телевизора, оглушаем себя низкопробной музыкой, томим рассеянным бездельем.

Но рано или поздно приходит время, когда складывающаяся ситуация: возраст, болезнь, житейские невзгоды, -- вынуждают нас обратить внимание на самих себя, разобраться в собственных ощущениях, мыслях, переживаниях. И здесь мы нередко впадаем в другую крайность: теряем всякий интерес к окружающей действительности, полностью замыкаемся в скорлупе собственных проблем. Естественно, что слишком продолжительный и, если можно так выразиться, крайне интенсивный уход в себя также не облегчает ни собственного субъективного состояния, ни настроения окружающих, так как нарушается необходимый для здорового организма уровень самообладания. Полный уход в себя -- крайняя и весьма неконструктивная позиция выведенного из психического равновесия человека. Ведь ощущение полноценной жизни и устойчивого здоровья исходит от сознания живых и непосредственных связей с окружающей действительностью. Подобные крайности исключаются или, во всяком случае, значительно сглаживаются под воздействием процессов аутокоммуникации. Именно этот процесс позволяет достаточно эффективно производить своевременную коррекцию и настройку психики и всего организма на решение актуальных жизненных проблем, устранять состояния неуверенности, тревоги, депрессии, а в необходимых случаях и решать самые сложные вопросы на уровне аутопсихотерапии.

Задача этой книги состоит в том, чтобы на основе конкретных научных и исторических данных исследовать проявления психологии активности и, в частности, ее главного действующего начала -- аутокоммуникации -- новой и биологически целесообразной функции человека. Специально рассматриваются и те наиболее часто встречающиеся состояния, которые могут быть скорректированы собственными усилиями посредством общения с самим собой. И, конечно же, подробно излагаются методы коррекции пограничных и трудных состояний, и эти методы следует характеризовать как своеобразный арсенал психотерапии.

Интерес к этой проблеме возник в связи с исследованием различных сопредельных с ней вопросов: управления трудными состояниями, профилактики стресса, лечения неврозов и пр.

Систематическое изучение особенностей общения с собой в его различных формах успешно осуществлялось спортивными психологами уже около пятидесяти лет тому назад. Было установлено, что в трудных спортивных ситуациях (при овладении техникой упражнений, при решении сложных игровых тактических задач) спортсмены интенсивно общаются с собой, то есть "говорят про себя, пользуются внутренней речью". Причем самой распространенной формой внутренней речи у спортсменов являются самоприказы, которые отдаются всякий раз при наличии трудностей, независимо от того, каков их источник и характер.

Накопленные научные данные с несомненностью свидетельствуют, что функция общения с собой весьма характерна для человека и выполняет важнейшую регулятивную роль. Выявлено, что ослабление этой функции приводит к тем или иным нарушениям жизнедеятельности. Многие современные люди, констатирует известный немецкий

социолог-гигиенист Карл Гехт, бояться оставаться наедине с собой, и бояться этого потому, что разучились общаться с собой. Но внутренний диалог является важнейшей предпосылкой и для разговора с другим человеком. Теряя его, человек теряет и основное побуждение к межличностному общению. Такие люди молча отдаляются друг от друга и остаются в одиночестве. Кроме того, у этих людей ослабляется деятельность психологических механизмов, стимулирующих активность для преодоления внешних и внутренних трудностей на пути к осуществлению поставленных целей.

Аутокоммуникация теснейшим образом связана с таким психологическим явлением, как переживание, понимаемое не как особая форма созерцания, рефлексии, а как вид деятельности, направленный на восстановление душевного равновесия, утраченной осмысленности существования, "производство смысла" в жизни.

Пока лишь в немногих работах исследуются последствия для личности нарушений нормального хода аутокоммуникации. Так, к примеру, установлено, что для психопатий характерны нарушения рефлексии как таковой, когда теряется способность смотреть на себя со стороны, и потому бывает трудно оценить размеры усилий, предпринимаемых для купирования трудной ситуации.

Продуктивное общение с собой предполагает, что личность способна хорошо различать и оценивать жизненные смыслы, принятые в данной среде, и в случае необходимости конструировать новые. Оказалось, что у больных шизофренией нарушены механизмы произвольного управления собственной мотивацией, механизмы жизненного смыслообразования.

Сложные изменения возможностей общения с собой имеются у больных неврозами и лежат они непосредственно в сфере рефлексии. Для этой группы больных наиболее общей особенностью являются нарушения устойчивости уровня самооценки, дестабилизация представлений о себе и иерархии шкал самооценивания. Кроме того, у них выявлено существенное расхождение между непосредственно переживаемыми смыслами, определяющими реальное поведение, и смыслами, выступающими в качестве осознаваемых. Извращают нормальную рефлексию в данном случае механизмы так называемой психологической защиты, стремящиеся отвлечь сознание личности от трезвой и объективной оценки реальных трудностей, увести его на путь успокаивающего самообмана.

Многообразным и весьма ценным опытом восстановления здоровья и душевного равновесия личности посредством восстановления способности к полноценному общению с собой располагает психотерапия. Именно она наглядно и непосредственно демонстрирует, как резко меняется состояние человека в положительную сторону при восстановлении нормальной рефлексии, при возвращении возможности критического отношения к действительности, адекватных мотивационных и личностных образований. Она же помогает и обнаружить, насколько сложными и все еще малоизученными являются некоторые стороны аутокоммуникации.

Вместе с тем накопленный психотерапией огромный материал представляет, на наш взгляд, непосредственный практический интерес для каждого человека, так как затрагивает комплекс фундаментальных явлений саморегуляции, самоуправления, самопрограммирования, составляя предмет изучения для психологии жизненной активности.

Резюмируя сказанное, сформулируем основные задачи психологии жизненной 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 жизненной активности, должен, в частности, включать следующие интеллектуальные навыки:

- понимание психологических особенностей и закономерностей формирования основных психических состояний человека;
- уяснение психологических механизмов коррекции и самокоррекции психических состояний с целью устранения их отрицательных форм (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 удерживать 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, в том числе и знакомство с религиозными установками. 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, незадействованными высшие механизмы психической регуляции и защиты личности.

В заключение следует подчеркнуть, что природный потенциал жизненной активности человека необычайно велик. Его систематическое приумножение и практическое использование в повседневной жизни -- задача, которую надо решать уже сегодня. Для этого важно с учетом своеобразия законов функционирования психики научиться систематически поддерживать действенность этого потенциала и целесообразно использовать его в соответствующих случаях. Главное условие, которое здесь необходимо, -- изначальная деятельная 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 нам история.

Об авторе



ГРИМАК Леонид Павлович

Крупный отечественный психолог, психофизиолог, психотерапевт.
Доктор медицинских наук, профессор.

Родился в селе Прудентово Запорожской области. В 1955 г. окончил военно-медицинский факультет Харьковского университета. Девять лет служил войсковым врачом в частях воздушно-десантных войск. С 1965 г. сотрудник Института авиационной и космической медицины. В 1986–1989 гг. — начальник отдела формирования профессиональной

пригодности летчиков. В 1963 г. защитил кандидатскую диссертацию, ставшую основой книги «Психологическая подготовка парашютиста», а в 1975 г. — докторскую, материалы которой составили монографию «Моделирование состояний человека в гипнозе» (М.: URSS). С 1992 г. — главный научный сотрудник Всероссийского научно-исследовательского института МВД России.

Основная научная проблема, над которой работал Л. П. Гримак, — повышение надежности функционирования человека (в том числе парашютиста, летчика, космонавта) в экстремальных условиях деятельности. Он исследовал трудные психические состояния человека и разработал их классификацию, сформулировал принципы и методику психологической подготовки оператора к действиям в экстремальных условиях.

Л. П. Гримак дал теоретическое обоснование и разработал методические подходы к моделированию состояний человека в гипнозе; разработал методику аутоофтальмотренинга и методику психодиагностики эмоциональной реактивности; сформулировал задачи нового направления психологии, получившего название «психология активности». Автор более 120 научных работ, в том числе 10 монографий.