

22. *Холмогорова А.Б.* Страх смерти: культуральные источники и способы психологической работы // Моск. психотер. журнал, 2003, № 2. С. 120-131.

23. *Шинкаренко В.Д.* Нейротипология культуры. – М.: КомКнига, 2005. – 200 с.

24. *Griffiths M.D.* Internet addiction – time to be taken seriously? // *Addiction Research*. 2000. Oct. V.8. № 5. P. 413-419.

25. *Mc Bride A.J.* Toads syndrome: Addiction to joy riding // *Addiction Research*. 2000 Mar. V.8. № 2. P. 129-140.

26. *Mendenhall W.* Co-dependency definitions and dynamics// *Alcohol. Treat. Quart.* 1989. Vol.6. №1. P. 3-17.

***О.Н. Ежова***

## **Здоровый человек: реальность или миф?**

Жизнь любого организма, в том числе и человеческого, носит адаптивный, приспособительный характер. Эта адаптивная природа жизни ни в коей мере не умаляет потребности человека в активности, в реализации собственной программы.

Здоровье зависит от множества факторов, однако каждый из них имеет свой психологический подтекст, поэтому при изучении здоровья необходим системный подход. В соответствии с ним человек предстает как сложная живая система, жизнедеятельность которой обеспечивается на разных, но взаимосвязанных между собой уровнях. В общем виде можно выделить три: биологический, психологический и социальный. Именно так еще в 1916 г. В.Н. Мясищев определил свою исследовательскую позицию в изучении психики человека, трактуя ее как биопсихосоциальное единство.

Два основных способа существования людей и, соответственно, два разных отношения людей к жизни описывает С.Л. Рубинштейн [*Рубинштейн, 1972, с. 348*].

Первый способ – это жизнь, не выходящая за пределы непосредственных связей, в которых живет человек. В этом случае всякое отношение человека есть «отношение к отдельным явлениям, но не к жизни в целом», человек «не выключается из жизни, не может занять мысленно позицию для рефлексии над собственной жизнью. Такая жизнь проявляется почти как природный процесс». Это может быть вполне гармоничная жизнь, где гармоничность присутствует в каждом дне и целостности такой жизни. Для нас это в какой-то мере аналог родового человека.

Второй способ существования связан с появлением рефлексии. Рефлексия как бы приостанавливает, прерывает этот непрерывный поток жизни и позволяет человеку мысленно встать за пределы самого себя.

Оба эти типа вполне могут быть адаптивны, гармоничны в проявлениях психического здоровья. Первый тип адаптивен до тех пор, пока он жестко вписан в систему. При отсутствии внешних, сдерживающих и оптимизирующих поведение условий возможны поломки психического здоровья. Второй тип жизни не зависит от внешних сил, он более целостен и поэтому более гармоничен.

Второй способ существования расширяет возможности человека, что является особенно актуальным в настоящее время, так как целостный, адаптивный и гармоничный человек, по мнению Л.И. Анциферовой, сам может учиться структурировать и организовывать свой деятельный способ существования в мире, самостоятельно создавать психологические приемы оптимальной регуляции своей деятельности и поведения [Анциферова, 1990, с. 4-18].

На Востоке считают, что любой человек может успешно противостоять болезням, неблагоприятным ситуациям, реальному противнику, если он физически и психически собран, эмоционально уравновешен, нравственно чист (настроен на идеал).

Вопросы профилактики здоровья, укрепления защитных сил организма и лечения болезней с давних пор находятся в поле зрения

традиционной медицины, но современные представления о сущности и путях обеспечения здоровья, связанного с психологическим уровнем, еще далеки от желаемой ясности и в целом не могут быть признаны удовлетворительными.

Целостность личности, по мнению С. Шапиро, можно выразить с помощью цветка потенциалов, который отражает различные аспекты здоровья.

I – потенциал разума (интеллектуальный акцент здоровья). Способность человека развивать собственный интеллект и уметь им пользоваться. Проблема возникает не только тогда, когда у человека этого потенциала нет или он слабо развит (импульсивное поведение, человек не задумывается о последствиях своих поступков), но и тогда, когда человек слишком много размышляет. Последний отстраняется от реальности и живет в мире своих мыслей. У таких людей чаще всего бывают неврозы и психосоматические заболевания. В этом случае можно вспомнить фразу И.М. Сеченова о том, что любая мысль должна заканчиваться мышечным движением (то есть поступком).

II – потенциал воли (личностный аспект здоровья) – это способность человека к самореализации. Волевые усилия требуются для преодоления препятствий реальной действительности; для преодоления внутренних противоречий, сомнений (борьба мотивов и целей, человек мучается при принятии решения); для преодоления внутренних сомнений для выбора решения и осуществления действий в условиях объективных помех и трудностей. Слабая воля – плохо (человек не достигает своих целей и в своих неудачах обвиняет других людей). Будучи сильно развитым, этот потенциал приводит к тому, что человек все время ищет трудные пути, прошибая лбом стенки, становится невротиком, так как не умеет перенаправлять свои усилия. В этом случае человек перестает наслаждаться жизнью, а живет по принципу «дальше, дальше, дальше».

III – потенциал чувств (эмоциональный аспект здоровья). Он заключается в способности человека выражать свои чувства и прини-

мать чувства других людей. При этом человек не должен напоминать ни вулкан, вечно извергающий свои эмоции, ни айсберг, никогда не выражающий свои чувства.

IV – потенциал тела (физический аспект здоровья). Тело является фундаментальной ценностью человека и имеет первостепенную значимость в жизненных процессах. Тело – это храм, в котором находится душа. Поэтому если храм замусорен, то и душе тоже плохо. Тело – это тот инструмент, с помощью которого человек общается с миром. Эмоционально значимые переживания «врастают в память тела» и фиксируются в нем с помощью мышечных зажимов (зоны хронического напряжения). Они снижают качество жизни и полноценность самой личности, ведут к заболеваниям и старению, ибо смерть – это потеря эластичности. Способность развивать свою телесность как свойство личности зависит от образа жизни, культуры питания (чувствовать, что нужно твоему организму, а не то, что хочет твоя голова) и сексуальной культуры (не говорить о сексе, а заниматься им).

V – общественный потенциал (социальный аспект здоровья). Коммуникативная компетентность. Во многом зависит от уровня развития социального интеллекта. Термин «социальный интеллект» был введен в психологию Э. Торндайком в 1920 г. для обозначения «дальновидности в межличностных отношениях». В 1960-е годы Дж. Гилфорд, создатель первого надежного теста для измерения социального интеллекта, рассматривал его как систему интеллектуальных способностей, не зависящих от фактора общего интеллекта и связанных, прежде всего, с познанием поведенческой информации. В отечественной психологии понятие «социальный интеллект» было введено Ю.Н. Емельяновым, который понимал под ним устойчивую, основанную на специфике мыслительных процессов, аффективного реагирования и социального опыта способность понимать самого себя, а также других людей, их взаимоотношения и прогнозировать межличностные события.

VI – креативный потенциал (творческий аспект здоровья) – способность выражать себя с помощью творческих средств. Подлинно

творческое решение сопровождается состоянием инсайта – мощный эмоциональный подъем, который А. Эйнштейн сравнивал с религиозным экстазом или влюбленностью. Поэтому творчество, не важно, в какой области оно происходит (при приготовлении пищи, ремонте квартиры или написании научного труда), сопровождается положительными эмоциями, позволяющими человеку чувствовать себя счастливым. Без возвышенного чувства продуктивная мысль столь же невозможна, как без логики, знаний, умений, навыков, так как чувство придает мысли большую страстность, напряженность, остроту, целеустремленность и настойчивость. Было обнаружено, что состояние эмоциональной активизации, выявляемое таким физиологическим показателем, как изменение кожного сопротивления, всегда на несколько секунд предшествует называнию решающего хода. Человек в этот момент насыщает свою речь эмоциональными междометиями, которые обозначают приближение к неосознанной идее («так-так-так», «вот-вот-вот»), «что-то мелькнуло», «кажется, нашел» и т.д.).

VII – духовный потенциал (духовный аспект здоровья). Он пронизывает все остальные потенциалы (жизнь человека). Это стремление человека к реализации высших ценностей. Эти ценности (добро, истина, порядочность, красота, справедливость, совершенство и др.) выступают для него как жизненно важные потребности. В каждый момент жизни у личности есть выбор: продвижение вперед, преодоление препятствий, неизбежно возникающих на пути к высокой цели, или отступление, отказ от борьбы и сдача позиций. Самоактуализирующаяся личность всегда выбирает движение вперед, преодоление препятствий. Рерих отмечал, что жизнь – это практический акт, наполненный духовностью.

Цветок корнями уходит в землю. Корни цветка связаны с нашими традициями, с опытом предыдущих поколений. Поэтому человек для того, чтобы «твердо стоять на ногах», должен знать историю человечества и своего рода.

Сохранение здоровья и ощущение благополучия возможно лишь при достаточной адаптации к социальной и природной среде. Анализ способов поведения, которые использует индивид в процессе адаптации, не раз становился предметом исследований.

Еще З. Фрейд выделил два типа адаптивного поведения личности:

1. преодоление – борьба с ситуацией;
2. защита – борьба с чувствами, вызванными ситуацией.

За принадлежностью личности к группе стоит определенная программа предписанного обществом поведения, которое находит выражение в системе требований, норм, правил, социальных установок – аттитюдов. Усвоенные в той или иной степени личностью, последние обладают большой санкционирующей силой, регламентируют и направляют поведение. Тем самым они обеспечивают социальную ориентацию субъекта и его деятельности, что отвечает интересам самой личности и общества.

По справедливому выражению В.Г. Леонтьева, «собственно адаптация – это и есть начальная ступень уподобления человека социальной среде, условиям деятельности, ее основным компонентам» [Леонтьев, 1992, с. 93].

В последнее время все чаще анализируются индивидуальные способы и стратегии поведения, которые использует человек не только в сложных жизненных ситуациях, но и в повседневных условиях.

На Востоке и на Западе сложились различные представления о жизненных стилях, позволяющих человеку быть успешным и здоровым. Для западного человека особое значение имеет формирование активной жизненной позиции. В данном случае работает рассудочная модель: я двигаюсь по жизни от цели к цели – я «просчитываю» жизнь.

Восточный человек свое взаимодействие с миром представляет иначе: он должен оставаться на месте, беря от жизни, которая движется на него, то, что она ему дает. Здесь работает принцип деяние – недеяние (я внутренне активен – внешне спокоен, а если я внешне ак-

тивен, то внутренне спокоен, т.е. если я расслаблен, то четко чувствую движение жизни).

При взаимодействии с окружающим миром человек непрерывно сталкивается с ситуацией выбора различных способов реализации своей активности в зависимости от своих целей, индивидуальных особенностей и условий окружающей его действительности, особенностей взаимодействующих с ним людей. Если есть ситуация выбора, то снятие неопределенности возможно лишь средствами регуляции, а в случае психической регуляции – средствами саморегуляции в том смысле, что человек сам исследует ситуацию, программирует свою активность, контролирует и корректирует результаты.

Саморегуляция психических состояний – это целенаправленное и сознательное воздействие субъекта на свою психику с целью изменения уровня психической активности и уровня психической напряженности [Прохоров, 1990].

В психологическом словаре отмечается, что целью саморегуляции является приведение себя в нормальное состояние, что достигается на двух уровнях: гомеостатическом (адаптивный тип: понимание психической саморегуляции как функции психики), когда она, по сути, сводится к простому приспособлению к имеющейся обстановке, и на уровне, когда инициатива деятельности исходит от самого субъекта (высший уровень: понимание психической саморегуляции как средства, метода регуляции психики) [Психологический словарь, 1996, с. 193].

Психическая саморегуляция как метод позволяет рационально и эффективно использовать функциональные возможности организма за счет формирования особого психического состояния.

Как отмечает М.В. Горбунова, можно с некоторой долей условности классифицировать различные приемы непосредственного воздействия на функциональное состояние по двум основным группам: внешней и внутренней [Эмоциональная саморегуляция ..., 2002, с. 41-44.].

К группе внешних способов оптимизации функционального состояния относятся: рефлексологический (воздействие на рефлексогенные зоны и биологически активные точки), организация режима питания, фармакология, функциональная музыка и светомузыкальные воздействия, библиотерапия, мощный класс методов активного воздействия одного человека на другого (убеждение, приказ, внушение, гипноз).

**Внутренние способы воздействия** на эти звенья системы саморегуляции можно объединить в такие группы:

- аутокоммуникация (самоисповедь, самоубеждение, самоприказ, самовнушение, самоподкрепление);
- когнитивная регуляция (управление памятью и воображением, изменения направленности мышления, рационализация);
- установочная регуляция (ритуальные позы и действия, воспроизведение стереотипной обстановочной и пусковой афферентации, переключение на определенные виды активности);
- изменение обменных процессов и притока нервной импульсации (дыхательные и психомоторные упражнения, мышечно-сосудистая релаксация и тонизация, самомассаж и др.).

Под саморегуляцией подразумевается способность не только осознавать свое поведение, психические процессы и их регулировать, но и постоянно изменять себя, соотносить свои действия с постоянно изменяющимися внешними условиями.

Таким образом, саморегуляция – это способность человека руководить собой на основе восприятия и осознания поведения и собственных психических процессов.

Общие закономерности саморегуляции реализуются в индивидуальной форме, зависящей от конкретных условий, а также от характеристик нервной деятельности, личностных качеств человека и его привычек в организации своих действий. Важную роль в формировании механизма саморегуляции личности играет самосознание. Особенность процесса его развития заключается в том, что он неотделим от развития личности в целом и в определенной мере даже зависит от



особенностей ее жизнедеятельности. Вместе с тем самосознание выступает внутренним условием, в значительной степени определяющим развитие личности и формирование индивидуально-типологических особенностей ее структуры.

Таким образом, здоровым человек может быть, однако для этого требуется желание, позитивное отношение к миру и волевые усилия. Если приводить аллегория здоровья, то это напоминает человека, стоящего на шаре: чтобы удержаться нужно все время перебирать ногами.

Мы под **психическим здоровьем** понимаем способность человека поддерживать равновесие на всех уровнях функционирования (биологическом, психологическом, социальном) при изменяющихся условиях внешней среды на основе способности к саморегуляции.

О.А. Конопкин [*Конопкин, 1980, с. 51*] выделяет следующие **элементы саморегуляции**:

- 1) принятая субъектом цель деятельности;
- 2) субъективная (субъектная) модель ее значимых условий;
- 3) программа собственно исполнительских действий;
- 4) субъективная система критериев успешности деятельности;
- 5) контроль и оценка реальных наличных результатов;
- 6) решение о коррекции системы саморегуляции.

Саморегуляцию можно рассматривать, с одной стороны, как технику работы эмоционально-волевой сферы, а с другой – как механизм повышения психической активности за счет самопрограммирования [*Королюк, 1997, с. 11*].

Произвольная активность (в широком смысле) направлена на достижение результата, а процессы саморегуляции – на обеспечение психическими средствами самого процесса достижения. Особенность личностного уровня саморегуляции заключается в том, что этот процесс осуществляется одновременно с социальной регуляцией личности со стороны общества. Требования, условия и ограничения социума, преломляясь через психические особенности субъекта, приобре-

тают личностную окраску, которая влияет на формирование и развитие индивидуальных психологических характеристик, определяющих степень развитости механизма саморегуляции.

По мнению А. Эллис, человек рождается со склонностью к рациональному мышлению, но одновременно и со склонностью к паралогичности (он может становиться жертвой иррациональных идей) [Нельсон-Джоунс, 2001, с. 314-317]. Жизненные проблемы возникают из-за ошибочных убеждений. Важно понять, что большей частью чрезмерный стресс инициируется и продуцируется самим человеком. Это происходит вследствие того, что именно человек приписывает в иных отношениях нейтральному стимулу стрессорирующие характеристики.

Выделяют следующие **принципы мудрого отношения к жизни**:

- 1) уметь отличать главное от второстепенного;
- 2) знать меру воздействия на события;
- 3) уметь подходить к проблеме с разных сторон;
- 4) готовиться к любым неожиданным событиям;
- 5) воспринимать действительность такой, какова она в реальности, а не в нашем воображении;
- 6) стараться понять других;
- 7) уметь извлекать положительный опыт из всего происходящего;
- 8) заслужить любовь ближнего.

От того, как мы реагируем на неблагоприятные жизненные обстоятельства, зависит, насколько гармонично развивается наша индивидуальность, а следовательно, и психическое здоровье. Типичные реакции на стрессовые ситуации являются той лакмусовой бумажкой, которая отражает специфику развития человеческой индивидуальности. Традиционно под стилем реагирования понимается параметр индивидуального поведения, характеризующий способы взаимодействия человека со сложными ситуациями, проявляющимися либо в форме психологической защиты от неприятных переживаний, либо в виде конструктивной активности личности, направленной на разрешение проблемы.

Л.А. Китаев-Смык изучал эмоционально-поведенческие реакции человека при стрессе и выделил две группы людей, отличающихся активностью либо пассивностью поведения [Китаев-Смык, 1983].

Для первой группы в условиях стресса характерно усиление эмоционально-двигательной, поведенческой активности при кратковременных, но достаточно интенсивных экстремальных воздействиях.

Для вторых – пассивное переживание. При этом поведенческие реакции – убежание, удаление, преодоление или переживание, избегание, пассивное наблюдение – связаны не с характером, а с различными формами вегетативного обеспечения. Следовательно, стресс-подготовка людей второго типа должна в большей степени основываться на длительных и систематических тренировках.

Система факторов, оказывающих существенное влияние на саморегуляцию психических состояний человека, достаточно обширна. Сюда относятся условия среды, аутогенная тренировка, медитативные и трансовые техники, накопленные в процессе социализации стереотипы отношения к своим состояниям, вербализация своих переживаний и их рефлексивный анализ, обучение приемам релаксации, специальным физическим и дыхательным упражнениям, самоконтролю внешних проявлений эмоционального состояния, развитие навыков обнуления и снятия мышечных зажимов.

Переутомление, как и нервозность, вызвано частичной потерей природной способности к релаксации. Парасимпатический отдел нервной системы является доминирующим во время релаксации. При этом человек находится в состоянии покоя и умиротворенности, так как нервы не посылают импульсы к мышцам, и последние становятся мягкими и расслабленными. Если состояние возбуждения связано с тревогой, страхом и гневом, то релаксация сопровождается противоположными чувствами. Ощущение тревоги невозможно, когда тело расслаблено, ведь тревога является непосредственным побочным продуктом физиологического напряжения, вызванного стрессом.

Обычно человек не знает, какие из его мышц напряжены, не может точно судить о том, расслаблен он или нет, не осознает, следует ли ему расслабиться, и не представляет, как это сделать. Нужно ознакомить человека с этими способностями и развить их.

### **Способы снятия напряжения:**

1. Сон является самым типичным способом расслабления. Когда мы видим сны, наше тело избавляется от напряжения, накопившегося в течение дня (снотворные средства, обладающие множеством нежелательных побочных эффектов, способны разрушить эту необходимую фазу сна, сопровождаемую сновидениями).

Однако ко сну нужно отходить успокоенным. В связи с этим полезными являются ритуалы отхода ко сну (ванна, приятная музыка, любимая книжка, общение с любимым человеком) и вредно проявление бурных эмоций (просмотр боевика, триллера, бесконечное прокручивание в голове негативных эпизодов прошедшего дня, семейные скандалы).

Несмотря на все положительные моменты, сон не в состоянии избавить нас от жизненных стрессов. Даже во время сна существует физиологическое напряжение некоторой степени.

2. Водные процедуры и физические упражнения могут принести некоторое облегчение после стрессов, так как они помогают снять внутреннее напряжение, возникшее в результате воздействия стресс-факторов. Особенно хороши для этого ванны с морской солью.

3. Дыхательные упражнения также способствуют регуляции состояния и противодействию негативным стресс-факторам. На Востоке говорят: «Кто не умеет дышать, лучше бы не родился на свет». Поэтому овладение приемами правильного дыхания является необходимым условием для поддержания здоровья. Известно, что если в дыхательном акте вдох дольше выдоха, то человек возбуждается, а если длиннее выдох, то человек успокаивается.

4. Слезы, крик, которые помогают на какое-то время избавиться от напряжения. Но постоянное использование этого способа приводит

к обессиливанию и опустошению (не считая того, что при этом портятся отношения с окружающими, так как постоянно плохое настроение отталкивает от человека других людей).

5. Алкоголь и транквилизаторы. Снятие напряжения происходит потому, что эти средства отключают сознание и тем самым мышечное напряжение, связанное с переживанием стресса, тоже ослабевает. Однако следует отметить, что частое применение этих средств приводит к тому, что человек на длительное время выпадает из жизненного потока (нет четкого осознания происходящих вокруг него событий из-за алкогольной или токсической интоксикации), а тем временем количество нерешенных проблем только накапливается, а за обман себя человек платит очень дорого – здоровьем.

6. Ритм. Физическое здоровье человека определяется тем, насколько ритмично и слаженно происходят все процессы в его организме. Действительно, длительное сбивание с ритма (аритмия, нарушение дыхания, мочеиспускания или опорожнения кишечника) приводит человека к состоянию болезни. Это означает, что человек не успел восстановиться в естественном здоровом для него ритме. Эмоциональное переживание значимых событий часто сопровождается тревогой, гневом, страхом, что приводит к нарушению жизненных процессов в организме. Поэтому на Востоке особое значение придают поддержанию ритма. Там считается, что потеря ритма ведет к смерти, так как болезнь – это рассогласование хода разномасштабных часов (есть ритмы сезонные, суточные, годовые и т.д.). Человек инстинктивно пытается поддерживать ритм: когда он волнуется, то начинает ходить по комнате, выбивать такт рукой, качать ногой, крутить пуговицу и т.д. Если же все эти действия делать осознанно, то это также будет способствовать расслаблению.

7. Обращение к приятным воспоминаниям. Человек часто не осознает связи между эмоциональным дискомфортом и собственным самочувствием. Ухудшение настроения – первый симптом нездоровья. Мы часто вспоминаем неприятные эпизоды из нашей жизни, но

очень редко обращаемся к приятным воспоминаниям, которые являются ресурсными состояниями.

8. Переключение внимания. Этому способствуют общение с друзьями (проговор негативных переживаний тоже способствует снятию напряжения), работа, интересный фильм или книга, сопровождающиеся положительными эмоциями, секс, еда (чрезмерная полнота часто связана с тем, что люди заедают негативные переживания, доставляя себе хоть какое-то удовольствие), общение с домашними животными, выезд на природу).

9. Взгляд на ситуацию с другой стороны. Выявление в любой ситуации положительного аспекта. Или доведение трагизма ситуации до абсурда. Этому во многом способствует юмор. Можно процитировать строчку из известной песни: «И пусть капризен успех, он выбирает из тех, кто может первым посмеяться над собой». На Востоке говорят, что смех – противоположность смерти. Для этого можно использовать анекдоты или перефразированные «крылатые выражения». Иногда можно рекомендовать повторять «юмористические нравоучения» перед сном, в моменты замешательства или скуки. Например:

<b>Крылатые фразы</b>	<b>Юмористическое перефразирование</b>
Хотелось как лучше, а получилось – как всегда...	Хотелось – как всегда, а получилось – лучше!
Что не сделаешь для единственного ребенка!	Чего не сделаешь для единственного друга, тем более, если он ребенок!
Все хорошо, что хорошо кончается...	А если не кончается, значит у тебя еще вся жизнь впереди!
Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня	Не делай сегодня то, что можно не делать
Снова началась черная полоса Хлеба и зрелищ	Ночь темна перед рассветом Люди поедают друг друга, тем и сыты
Слушать, открыв рот	Одни внимают умом, другие – открытым ртом

Сел на своего «конька»	«Свой конек» – маленький, но необыкновенно упрямый мерин
Любовь ушла, завяли помидоры	Не утрата любви страшна, а ее отсутствие
Выпусти пар!	Слишком долго выпускать пар – воды не останется
Моя хата с краю, я ничего не знаю	Возле кучи грязи чистым не останешься
Одним махом – семерых побиваю	Всех комаров не перебеешь, но каждого, ох, как убить хочется
Жизнь научит	Умного учит жизнь, глупого – крепкая палка

10. Другим современным подходом к релаксации остается самогипноз. При использовании этой техники человек непосредственно обращается к своему подсознанию и достигает состояния релаксации. Все пути достижения этого, в том числе аутогенная тренировка и медитация, являются техническими разновидностями самогипноза. Это внушения, обращенные непосредственно к глубинным уровням сознания. Эти методы рассчитаны на мобилизацию заложенного в нас потенциала.

Основа всех медитативных упражнений – релаксация, необходимость в ней вызвана тем, что стресс и тревожность связаны с мышечным напряжением; при ослаблении напряжения мышц можно значительно уменьшить интенсивность переживания беспокойства, тревоги и других проявлений повышенного возбуждения; расслабления мышц легче достичь и почувствовать путем сравнения с напряжением. Медитация способствует спокойствию ума, от которого во многом зависит психическое здоровье.

Мастерство релаксации невозможно купить как продукт, готовый к употреблению. Оно должно вырабатываться постепенно. Даже если кажется, что нет никакого прогресса, упражнения уже наверняка начали оказывать свое благотворное действие. Во время сеанса мышцы расслабляются, дыхание становится глубже, а руки теплее, электрическая активность мозга превращается из альфа-волн в тета-волны. В

состоянии релаксации нет места страху или напряжению, данные методы успешно зарекомендовали себя как средства преодоления страха, тика, эмоционального напряжения во время экзаменов и выступлений, когда человека преследуют навязчивые устрашающие мысли, болит голова, ощущается нервозность. Если расслабить одну мышцу за другой, физиологические процессы в организме также изменятся. Тренированный человеку в состоянии расслабить все мышцы тела за одну-две минуты.

По мнению А.Е. Червоненко [Червоненко, 1992], «медитация – общее понятие, охватывающее область абстрактного мышления, благодаря которому человек способен создавать любые реальные или нереальные мыслеобразы, или мыслепроцессы». Он отмечает, что между абстрактным мышлением и медитацией нет четкой границы. То, что мы привыкли называть абстрактным мышлением, является более простой степенью медитации. Для абстрактного мышления необходимо всего две вещи: воображение и воля (воображение – для того, чтобы создать мыслеобраз, а воля – чтобы этот образ удержать в своем воображении).

Действительно, человек всегда находится в состоянии неосознанной медитации, если речь идет об обычном абстрактном мышлении, или осознанной, если речь идет о медитативных упражнениях.

По этому поводу В. Сидоров пишет, что между обычным умственным напряжением и состоянием медитации нет непреодолимой пропасти, все отличие между ними заключается лишь в качестве сосредоточенности [Лесняк, 1992].

Медитация с древнейших времен рассматривалась на Востоке как средство самовыражения человека, позволяющее вместе с тем реализовать скрытые возможности своего «Я».

К настоящему времени на Западе проведено большое число исследований, посвященных влиянию медитации на развитие, оздоровление и самосовершенствование человека. Медитация помогает переносить стрессовые ситуации, избегать психосоматических заболева-



ний, межличностных конфликтов, позволяет дистанцироваться от актуальной проблемы, отстраненно наблюдать себя и свое поведение в сложной ситуации, в некоторых случаях – понять суть этой ситуации, эмоционально отреагировать на нее, изменить отношение к ней и найти новые способы ее решения.

«Медитация» в переводе с латинского означает «размышление». Это умственное действие, цель которого: приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности. Сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешних объектов. Индийское название медитации – Дхьяна, японское – Дзен, китайское – Чань. Отсюда пошли названия Дзен-буддизм и Чань-буддизм, в православии медитация называлась «умное делание», у греков – «медомаи» [Абаев, 1990].

Многие медитативные техники, как указывает И. Медведева [Медведева, Медведев, 2001], были направлены на подготовку совершенного воина – с могучим телом, развитой мускулатурой, стабильной нервной системой, здоровыми внутренними органами, с гармоничной устойчивой психикой, лишенной внутренних противоречий. Такой человек должен был чувствовать себя комфортно в любой ситуации, с легкостью приспосабливаться к изменениям в окружающем мире, и, несмотря на трудности, встречающиеся на его пути, он обладал способностью сохранять уверенность в себе и способностью наслаждаться жизнью.

Систематизируя положительное влияние медитативных упражнений на человека, В.В. Шлахтер [Шлахтер, 1998] выделяет следующие **основные цели медитации как духовной практики:**

1. Повышение интеллектуальных способностей, глубины восприятия действительности и отдельных явлений, развитие аналитических возможностей, облегчение переходов от дедуктивного мышления к индуктивному и наоборот.

2. Выработка чувства глубинного спокойствия, восстановление нарушенной психики, приобретение повышенных способностей к

управлению нервно-психической деятельностью, лечение психических заболеваний.

3. Улучшение памяти, ликвидация бессонницы /оздоровление/.

4. Общее духовное развитие человека как личности, профилактика общих функциональных расстройств, повышение выносливости организма и устойчивости к разного рода заболеваниям.

5. Улучшение эстетических вкусов, развитие чувства гармонии, красоты.

6. Мобилизация резервных возможностей психики, пробуждение «сверхъестественных» возможностей человека.

Однако, помимо этих частных эффектов, систематические медитации вызывают и то, что принято называть «системным эффектом». Он проявляется, прежде всего, в изменениях генеральной линии поведения человека.

В процессе медитации человек погружается в особое измененное состояние сознания, в котором повышается его восприимчивость и устанавливается прямой контакт с подсознанием, что дает ему возможность в большей или меньшей степени влиять на физиологические процессы, протекающие в организме, а также получать из подсознания и загружать в него необходимую информацию.

Медитация обеспечивает связь между сознанием и подсознанием. По этому поводу Л.С. Выготский говорил, что «психотехники устанавливают связи между сознанием человека и подсознательным уровнем личного опыта, обеспечивая доступ информации подсознательного в сознание» [Выготский, 1982, Т.1. с. 93.].

Измененное состояние сознания – это состояние, в котором усиливаются реакции и переживания человека. В измененном состоянии сознания область сознания ограничена или за счет сильной концентрации внимания на чем-то, или из-за рассеивания внимания и торможения деятельности коры головного мозга, а, следовательно, активизируется работа подсознания, которое отвечает за регуляцию всех процессов в организме.

Подсознание – это гигантский компьютер, обладающий почти неограниченными возможностями, если уметь использовать его, но с которым в обычном состоянии сознания мы не умеем общаться из-за того, что наше сознание постоянно ведет внутренний диалог с собою, обсуждая события дня, новости, переживания. Поэтому на Востоке считают, что для того чтобы человек мог управлять своим состоянием, он прежде всего должен отключить внутренний диалог, т.е. успокоить хаос своего сознания.

Бессознательное не отделено от сознания какой-то непроходимой стеной (пелена Майя). Процессы, начинающиеся в нем, часто имеют свое продолжение в сознании, и, наоборот, многое сознательное вытесняется нами в подсознательную сферу. Существует постоянная, ни на минуту не прекращающаяся живая динамическая связь между обеими сферами нашего сознания. Бессознательное влияет на наши поступки, обнаруживается в нашем поведении и по этим следам и проявлениям мы научаемся распознавать законы, управляющие им.

Американский исследователь Д. Орме-Дженсон, изучая кожно-гальванические реакции испытуемых, пришел к выводу, что в процессе медитации возрастает устойчивость вегетативной нервной системы, при этом данный эффект сохраняется и после того, как, завершив сеанс медитации, человек переходит к обычной деятельности. Это позволяет снять нервно-психическое напряжение, облегчить осознание психологических проблем [Каптен, 1994].

Т. Васнави отмечает большое значение медитативных техник как средств борьбы со стрессом. Каждый медитативный сеанс дает отдых нервной системе, позволяет человеку на какое-то время отвлечься от травмирующих его ситуаций, дать отдых голове, что помогает легче преодолевать стрессы и повысить работоспособность.

Преимущество медитации перед другими методами психической саморегуляции в том, что она не только уменьшает напряженность, тревожность, но и значительно расширяет возможности человека по управлению сознанием.

Сами попытки медитировать целительны уже потому, что являются полной противоположностью обычному состоянию больного – состоянию уныния, бездействия и ожидания боли. Медитация способна создавать нам хорошее настроение, это обеспечивает огромный оздоровительный эффект. Кроме того, медитация целительна уже тем, что вызывает состояние расслабления. Там, где расслабление, всегда здоровье. Все болезни происходят от чрезмерного напряжения.

Очищая в медитации ум, мы убираем из нашего сознания все то, что вызывает тревогу, беспокойство, что делает нас больными и напряженными, то есть все то, что и вызывает в конечном итоге все наши болезни.

Почему медитация целебна – понятно даже с точки зрения медицины. Медитация приводит нервы в гармонию. Нервы связаны с каждым органом человеческого организма. Нервные токи под воздействием медитации так видоизменяются, что благотворно воздействуют на все органы, все ткани, все клетки человеческого организма. Очищение ума, которое дает медитация, выправляет и все физиологические процессы внутри тела. Ведь в нашем организме все взаимосвязано.

Медитация как метод саморегуляции затрагивает все лепестки цветка потенциалов:

I. **Потенциал разума:** для психического здоровья особенное значение имеет спокойствие ума. Западный путь к спокойствию ума проходит через анализ и терапию, восточный метод – это медитация.

II. **Потенциал воли:** для того чтобы концентрироваться на образе и удерживать его в воображении, необходимы значительные волевые усилия.

III. **Потенциал чувств:** медитация способствует переработке негативных эмоций.

IV. **Потенциал тела:** расслабляется тело, успокаиваются нервы, нормализуется давление, стабилизируется сердечный ритм.

V. **Общественный потенциал:** меняется линия поведения.

**VI. Креативный потенциал:** во время медитации осуществляется мыслетворчество.

**VII. Духовный потенциал:** медитация относится к духовным практикам.

Американский психолог Э. Фромм [*Фромм*, 1992] говорил о том, что медитация «способна активизировать внутреннюю энергию человека, предохранять от психических заболеваний и душевных надломов», поэтому «не использовать эти достижения в целях обогащения общей культуры психической деятельности современного человека было бы неразумно».

### Литература

1. Абаев Н.В. Чань-буддизм и Шаолиньская школа у-шу // Буддизм и культурно-психологические традиции народов Востока. – Новосибирск, 1990.
2. Анцыферова Л.И. Личность с позиций динамического подхода // Психология личности в социалистическом обществе. Личность и ее жизненный путь. – М., 1990.
3. Выготский Л.С. Исторический смысл психологического кризиса: Собр. соч.: В 6 т. – М., 1982.
4. Каптен Ю.Л. Основы медитации (вводный практический курс). – Самара: ИЧП «АВС», 1994.
5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М., 1983.
6. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. – М., 1980.
7. Королук Н.И. Психическая саморегуляция сотрудников внутренних дел. – М.: МЦ при ГУК России, 1997.
8. Леонтьев В.Г. Психологический механизм мотивации. – Новосибирск: Изд-во НГПИ, 1992.
9. Лесняк Л.Ф. Медитация. – Екатеринбург, 1992.
10. Медведева И., Медведев А. Технология счастья. Кн. 2. Психотехники счастья. – К.: София, 2001.

11. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – СПб.: Питер, 2001.
12. Прохоров А.О. Методы психической саморегуляции. – Казань, 1990.
13. Психологический словарь. – М., 1996.
14. Рубинштейн С.Л. Человек и мир // Проблемы общей психологии. – М., 1972.
15. Фромм Э. Душа человека / Пер. с англ. – М.: Республика, 1992.
16. Червоненко А.Е. Беседы с учителем. Философия и практика тибетского искусства воздействия. – М.: Прометей, 1992.
17. Шлахтер В.В. Акмеологические и психо-педагогические аспекты медитации как метода самовоспитания личности: Дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 1998.
18. Эмоциональная саморегуляция: теоретические основы и прикладные аспекты // Авторы-составители: Акопов Г.В., Макеева Л.В., Тихонов О.И. и др.: Метод. пособие. 2-е изд. испр. и доп. – Самара: Изд-во СамИКП, 2002.

*Е.А. Зоткина*

## **Особенности образов «здоровья» и «болезни» (на примере женщин, перенесших мастэктомию при раке молочной железы)**

Уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, эффективности системы здравоохранения. По данным Всемирной организации здравоохранения он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют