

## РОЛЬ ИЗМЕНЕННЫХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ ПРИ ПРИНЯТИИ РЕШЕНИЙ В МЕНЕДЖМЕНТЕ (ЧАСТЬ 1)

Цель статьи — привлечь внимание методологов в области проектного управления к использованию ресурсов измененных состояний сознания и активизации скрытых способностей психики человека. К сожалению, эти наиболее часто используемые способности менеджеров не нашли достаточного отражения в современных методических разработках и в перечне необходимых компетенций специалистов в управлении проектами. Авторы предлагают хотя бы частично восполнить эти пробелы.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** психология менеджмента, междисциплинарный подход, креативные технологии принятия решений, профессиональные компетентности менеджера проектов, измененные состояния сознания

*Сложные проблемы не могут быть решены на том же уровне мышления, на котором мы их создали.*

А. Эйнштейн

### ВСТУПЛЕНИЕ

Требования к менеджменту меняются в зависимости от его задач. В производственной деятельности, имеющей высокую степень детерминированности, процесс принятия решений, как правило, достаточно регламентирован. В проектной деятельности, характеризующейся высоким уровнем неопределенности, присутствует большая степень новизны и уникальности, что оказывает значительное влияние на процесс принятия решений. Успешность управления при этом типе деятельности преимущественно зависит от эффективности управленческих решений, их профессионального качества, системности, скорости принятия, а также от гармоничности внутренних и внешних взаимосвязей.

Менеджеры, которые являются профессионалами высокого уровня, зачастую принимают



**Неизвестный Сергей Иванович** — к. ф.-м. н., практикующий менеджер проектов, имеет большой опыт руководства крупными проектами в области информационных технологий, систем управления проектами. Автор более 120 публикаций в российской и зарубежной печати. Член IPMA, PMI, COVNET, других международных организаций. В 2003 г. Российской ассоциацией управления проектами признан лучшим менеджером проектов России (г. Москва)



**Черных Надежда Всеволодовна** — к. ф. н., докторант Санкт-Петербургского государственного университета. Сфера интересов — психолингвистические аспекты формирования и восприятия речи, а также особенности воздействия различных речевых стратегий на состояние сознания реципиента (г. Санкт-Петербург)

эффективные решения практически мгновенно, как говорится, на автопилоте. Какие же ресурсы при этом используются? Как протекает процесс принятия решения в таком варианте управления? Какие личные качества помогают менеджерам эффективно принимать решения?

Уже первые шаги на пути анализа данного феномена показывают, что эти менеджеры обладают не только управленческими качествами, вырабатываемыми в процессе обучения, обретения опыта, формирования профессиональных навыков, но и свойствами, заложенными на генетическом уровне. Это то, что называется «менеджер от Бога». Такие менеджеры не просто угадывают, предсказывают эффективные дальнейшие пути реализации проекта, но и, чувствуя ситуацию в целом, обладают способностью принимать решение, наиболее гармонично вписывающееся в целевое состояние управляемой системы и итогового продукта проекта.

При дальнейшем анализе выясняется, что большинство подобных менеджеров в процессе принятия решения используют интуицию и состояние сознания (так называемое измененное состояние), когда работает не только разум, но и способности эвристического характера. При использовании определенных техник для достижения такого состояния менеджер, не обладающий вышеозначенной генетической предрасположенностью, может существенно увеличить эффективность своей работы, в частности эффективность принятия решений.

## 1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИЗМЕНЕННОГО СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

Исследователи измененного состояния сознания (ИСС) из разных областей научного знания сходятся в том, что способность к переживанию ИСС является одним из основополагающих свойств человеческой психики, а соответствующая

потребность — одной из базовых человеческих потребностей. Приведем несколько дефиниций, позволяющих осознать границы этого понятия и его объем.

Измененное состояние сознания, по А. Людвигу, — это любое психическое состояние, индуцированное различными физиологическими, психологическими или фармакологическими приемами или средствами, которое субъективно распознается самим человеком (или объективным наблюдателем) как достаточно выраженное отклонение психического функционирования от общего нормального состояния (состояние бодрствования и бдительного сознания) [8].

Похожую мысль высказывает Ч. Тарт, во многом опирающийся в своих исследованиях на идеи Г.И. Гурджиева: «Состояние сознания является измененным, если оно явно отличается от некоторого основного состояния, с которым мы его сравниваем» [15].

А. Минделл в рамках процессуальной психологии определяет ИСС как «временное смещение фокуса от первичного ко вторичному процессу, которое может создаваться целенаправленно или самопроизвольно посредством смены канала». Под каналами Минделл понимает модальности восприятия — зрительный канал, канал взаимоотношений, кинестетический<sup>1</sup>, слуховой и др. Автор настаивает на том, что ИСС — это нормально, мы все пребываем в таких состояниях по нескольку раз в день, поэтому с ними нужно работать [10].

Д.Л. Спивак в исследовании, выполненном в русле лингвистики измененных состояний сознания, утверждает, что «установление наличия или отсутствия ИСС следует связывать с совершившимся фактом перехода на качественно своеобразный модус организации языковой способности и речевой деятельности». Согласно Спиваку, опирающемуся на работы Ф. Блума, А. Лейзерсона, Л. Хофстедтера, С.Д. Латушкина и В.В. Рубцова, распространено понимание ИСС «как возникающих в результате перехода на приспособительно оправданный,

<sup>1</sup> Кинестетика (греч. kinesis — движение и aisthetos — чувственно воспринимаемый) — тактильное восприятие. — *Здесь и далее прим. авт.*

качественно измененный способ функционирования ряда относительно автономных перцептивных и когнитивных модулей» [13].

О.В. Гордеева, автор-составитель известной хрестоматии «Измененные состояния сознания и культура», выделяет два вида ИСС — «низшие», натуральные, и «высшие», социально обусловленные. Опираясь на представления Л.С. Выготского о сознании как психологической системе или, более широко, как о способе организации душевной жизни, Гордеева характеризует низшие ИСС как «состояния, при которых какая-либо структура психической жизни отсутствует, они представляют собой случайные нецеленаправленные изменения состояний сознания, наступающие в результате дезорганизации так называемого «обычного» состояния сознания». Высшие ИСС являются «определенными, достаточно стабильными способами организации психических функций, структурирующим и конституирующим их началом выступают как социальный опыт, так и установки, ожидания конкретного человека» [3].

В.В. Козлов выделяет такие виды состояний сознания, как полное (инсайт), обыденное (состояние бодрствования), трансовое (вид сумеречного состояния сознания), нулевое (полное отсутствие всякого осознания), расширенное (возникает при связанном дыхании). Таким образом, понятие ИСС является родовым по отношению к расширенному, медитативному, трансовому, гипнотическому, психоделическому и др. необычным состояниям сознания [7].

В данном исследовании мы придерживаемся разделения ИСС на три разновидности по степени *проявленности / непроявленности сознания* (рациональной его составляющей).

1. При ИСС *первой разновидности* (ИСС1, или ИСС осознанности) свет сознания проникает

в сферу бессознательного, «освещая» его содержание, определенным образом даже структурируя его. Приведем некоторые способы достижения этого состояния: практика медитации, молитва, техника художественного транса, дыхательные техники (наиболее известными из психотехник Свободного Дыхания (Free Breathing), движения, зародившегося в 1970-х гг., являются ребефинг<sup>2</sup> Леонарда Орпа (rebirthing), сияющее дыхание (radiance breathwork) Гая и Кэтлин Хендрикс, вайвейшн<sup>3</sup> (vivation) Джима Леонарда и Фила Лаута и холотропное дыхание<sup>4</sup> (holotropic breathwork) Станислава и Кристины Гроф), занятия спортом, игра и др.

2. При ИСС *второй разновидности* (ИСС2, или ИСС неосознанности) бессознательное обрушивается на центр сознания и сносит его, погружая психику в хаос. К этой разновидности ИСС может привести прием наркотических средств (искусственных и природного происхождения), сильное алкогольное опьянение, отравление различными токсичными химическими веществами и др.

Различие между ИСС1 и ИСС2 формируется на базе принципиального сходства состояний, а именно интегрированности сознания и бессознательного, упразднения ощутимой границы между ними (с доминантой сознания в ИСС1 и бессознательного — в ИСС2). Соответственно, под ИСС можно понимать такие состояния сознания, в которых на базе упразднения границы между сознанием и бессознательным происходит их интеграция. В зависимости прежде всего от исходных личностных характеристик переживающего ИСС, установки, предполагающей в том числе понимание цели, ради которой осуществляется выход в ИСС, и способа этого выхода, а также (в меньшей степени) от многочисленных других факторов (таких как физическое и эмоциональное

<sup>2</sup> Ребефинг (англ. перерождение) предназначался для устранения последствий родовых травм.

<sup>3</sup> Вайвейшн разработан в 1975 г. Джим Леонард и Фил Лаут соединили в этом методе опыт применения восточных практик (йога, цигун, ушу) и развивавшихся дыхательных техник, таких как ребефинг. Слово vivation переводится как «празднование жизни», оно было введено авторами техники для отражения эффекта, который появляется в результате практики этой формы личностного развития.

<sup>4</sup> Станислав Гроф (американский психиатр и психотерапевт чешского происхождения) со своей женой Кристиной Гроф разработали методику, названную «холотропное дыхание» (holotropic breathwork). Она является методом глубинной психотерапии и «использует дыхание для инициирования процесса психосоматического самоисследования и исцеления» [4]. Слово «холотропный» переводится как «движение по направлению к целостности».

состояние, обстановка и пр.) векторная направленность развития изменений состояния оказывается противоположной по достигаемому эффекту (в одном случае это достижение глубинного психического здоровья, в другом — наступление болезни и разрушение психических структур) и происходит по двум генеральным вышеописанным сценариям (разновидностям ИСС).

3. Отдельно выделяется *ИСС третьей разновидности* (ИССЗ, или ИСС бессознательности), характеризующееся практически полным отключением (нейтрализацией) сознания, например, при обычном или гипнотическом сне, а также под действием общего наркоза. Однако существуют свидетельства, что во время операции, находясь под действием глубокого общего наркоза, пациенты слышали все, о чем говорили врачи. Также существует так называемая практика осознанных сновидений, суть которой заключается в том, чтобы включать сознание во сне. Есть люди, у которых это получается спонтанно. ИСС третьей разновидности полностью противоположны обычному состоянию сознания, при котором связь сознания и бессознательного сведена к минимуму, а граница между ними максимально непроницаема: в то время как один из этажей психики доминирует, другой практически полностью нейтрализован (см. таблицу).

Как мы видим, в 1 и 4 столбцах таблицы либо бессознательное, либо сознание предельно нейтральны, во 2 и 3 — актуализированы оба, но что доминирует. Возможно и равноправное распределение их значимости. Этот вариант по своим характеристикам относится к ИСС1, поскольку сознание при этом сохраняет свою целостность

и функцию контроля, а также функции, основополагающие для мышления и познания.

Нас будут интересовать прежде всего ИСС первой разновидности, или ИСС осознанности.

Несмотря на существующие разногласия в связи с термином ИСС, мы предпочли использовать именно его по ряду причин: во-первых, чтобы не создавать лишних сущностей, а во-вторых, потому что в значительном числе исследований, посвященных ИСС, используется именно этот термин и не столько из соображений стилистического единообразия создаваемого макротекста, сколько потому, что те, кто в конечном итоге находит свое, более точное, на их взгляд, именование, изначально все равно отталкиваются от термина ИСС. Кроме того, явления, так или иначе вычленимые из понятия ИСС, обнаруживают сущностную общность, что позволяет их не только сравнивать и разделять, но и объединять.

Независимо от того, как называть эти состояния сознания, необходимо сделать одно важное уточнение, а именно: *измененными* состояния сознания могут быть названы с двух позиций, учитывающих различный объем понятия «норма». Норма же может определяться:

- 1) количественно — по большинству, т.е. это нечто усредненное, широко распространенное;
- 2) качественно — по сути явления, т.е. это нечто хорошее и правильное в противовес ненормальному — испорченному, дефективному.

Эта двойственность в определении нормы (а следовательно, обычного, *нормального* состояния сознания) не может не сказаться на понимании ИСС. Другими словами, для обычного человека (такого как мы с вами, пользуясь словами

**Таблица.** Взаимодействие сознания и бессознательного при различных ИСС

Уровни психики	Обычное состояние	ИСС1	ИСС2	ИСС3
Сознание	+	+ (доминанта)	+	-
Бессознательное	-	+	+ (доминанта)	+

духовных учителей человечества, «не пробужденного»), живущего в материальном мире и глубоко в нем укорененного, состояние сознания, отличающееся от привычного, бытового, является измененным. Если же исходить из того, что «все люди пробужденные, только не знают об этом» и что изначальный незамутненный источник находится внутри каждого, то измененным будет любое состояние сознания, отдаляющее нас от этого источника, в том числе, если не в первую очередь, нормальное в предыдущем понимании. Поскольку для западного мышления является естественной ставка на разум, логику, науку в ее традиционно материалистическом формате, мы будем отталкиваться от первого определения нормы. Таким образом, под ИСС (ИСС1) мы подразумеваем разновидность, связанную с расширением сознания, с интеграцией сознания и бессознательного (т.е. измененного по сравнению с обыденным, «дневным» сознанием). В таких состояниях открывается доступ к глубинным слоям психики, возникает возможность познания, осуществляемого не только логическим и интуитивным путем, но и в режиме озарения, в котором совершаются открытия в науке, создаются произведения искусства — все, что действительно обеспечивает развитие и продвижение человеческой цивилизации.

## 2. КРАТКАЯ ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Для восточных цивилизаций техники, вызывающие ИСС, являются традиционными. К разработанным на Востоке процедурам вызова мистических переживаний относятся различные методы йоги, медитации випассаны, дзэн и тибетского буддизма, духовные упражнения даосской традиции, тантрийские ритуалы, а также методы, разработанные суфиями (усиленное дыхание, религиозные песнопения и танец кружения, вызывающий

состояние транса). Они возникли еще в древние времена и востребованы вплоть до сегодняшнего дня.

Западная цивилизация также владела трансowymi техниками, такими как христианская Иисусова молитва (исихазм), практики Игнатия Лойолы (медитации на том или ином отрывке из Евангелия), различные хасидские процедуры (хасидская молитвенная практика сопровождается характерным пением без слов, резкими телодвижениями), а также Элевсинские мистерии, проводившиеся в колыбели европейской цивилизации — Древней Греции. Но эти техники были отбракованы по причине категорического предпочтения и доминирования рациональности, и Запад только сейчас заново открывает для себя возможности ИСС. Примерно до середины 1960-х гг. измененные состояния сознания рассматривались исключительно как патологические<sup>5</sup>, но по мере развития психологии и антропологии, а также под влиянием философских и религиозных учений Востока, не прерывающих течения своей истории, отношение к ним кардинально изменилось. В настоящее время исследователи рубежей человеческой психики (С. и К. Гроф, А. Минделл, К.Г. Юнг, Ч. Тарт и многие другие) отмечают необыкновенную ценность, огромный целительный и преобразующий потенциал, присущий измененным состояниям. Измененные, или холотропные (если использовать терминологию Станислава Грофа), состояния сознания представляют собой важный источник информации о человеческом сознании, душе и природе реальности [4]. Исследователи подчеркивают, что опыт прохождения через измененные состояния сознания позволяет противостоять патологическим тенденциям, преодолеть рассогласованность человека с самим собой и с окружающими, повысить уровень коммуникативности, развить способность к общению, сформировать способность к самореализации [1].

<sup>5</sup> «Когда психиатрия — новая, только что появившаяся наука — приложила свои принципы и критерии к духовной истории человечества, то и мистические состояния, и фигуры деятелей всех великих религий были отнесены к области психопатологии» [7].

### 3. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИСС. ТЕХНИКИ ВХОЖДЕНИЯ В ИСС

Д.Л. Спивак, автор лингвистики ИСС, выделяет следующие виды ИСС различной причинности: суггестогенные (возникающие при гипнотическом и аутогипнотическом воздействии), фармакогенные (индуцируемые в результате применения психоактивных веществ) и экзогенные состояния (проявляющиеся в экстремальных внешних условиях, таких как высокогорье, полярные условия, условия горячего цеха) [13].

Достаточно полный перечень причин, вызывающих ИСС, и данные об их разнообразии содержатся в работе, посвященной анализу психологической и философской составляющей этой проблемы в психиатрии. Авторы указывают на то, что «изменение сознания есть естественная адаптивная реакция» и что «нормально функционирующее сознание — это сознание, способное изменяться», «нет какого-то раз и навсегда фиксированного оптимального состояния, а имеется целый набор состояний сознания, адекватных для решения разных задач» [5].

Способы достижения ИСС объединяет механизм их реализации, связанный с активацией правого полушария и изменениями в восприятии сенсорных сигналов. Об особенностях правополушарного мышления на настоящий момент существует большое количество работ, однако рассмотрение этого вопроса — тема, выходящая за рамки данной статьи.

Мы предлагаем дополненный, систематизированный по условиям формирования (проявления взаимодействия сознания с формами, характеризующими человека) список причин, вызывающих ИСС.

#### 1. Взаимодействие «сознание + тело».

##### ■ *Профессиональные условия деятельности.*

Условия, отличающиеся от нормальных физико-химических (высокие / низкие атмосферное давление / температура, особый химический состав воздуха и т.д.).

■ *Обстоятельства, связанные с угрозой для жизни.* К ним относятся прыжки с парашютом

и многие экстремальные ситуации в профессиональной деятельности летчиков, моряков, сталеваров, полярников, космонавтов, каскадеров и др.

■ *Антифизиологические состояния и процессы*, включая состояние стресса. Сюда можно отнести лишение сна, сенсорные лишения, голод, а также различного рода воздержания, предусмотренные постом, избиение, утопление до полу-смерти, хронические и острые соматические заболевания, увлечения, принимающие характер зависимости.

##### ■ *Физиологические состояния и процессы.*

Сюда мы относим роды [17–18], состояние клинической (а возможно, и биологической) смерти, состояние комы [10], сон, плач, интимную близость, различные дыхательные техники (поскольку они эксплуатируют физиологический процесс дыхания). В этот список можно добавить и смех — самую загадочную психофизиологическую функцию, которая отличает человека от животного. «Примечательное обстоятельство: как раз чисто физиологическое отправление смеха присуще исключительно человеку, в то время как содержательная функция игры является у него с животными общей. Аристотелевское *animal ridens* (смеющееся животное) характеризует человека в противоположность животному, пожалуй, еще более четко, нежели *Homo sapiens*» [16]. По Аристотелю, смех имеет познавательную ценность: он приравнивает его к искусству. Для него смех — это добрая, чистая сила, отрешающая человека от страха и смерти и приближающая его к истине. Умберто Эко в романе «Имя розы» также поднимает тему смеха: слепой Хорхе, угрюмый хранитель библиотеки и персонаж, скрывающий истину, не смеялся и запрещал это делать другим. Герман Гессе в «Игре в бисер» говорит о «смехе бессмертных» — смехе, который не столько отличает людей от животных, сколько приравнивает их к богам.

■ *Искусство: музыка, танец, пение, поэзия, живопись, скульптура*, а также его восприятие, которое связано с передачей через произведение искусства состояния вдохновения, художественного транса, в котором находился автор в процессе

создания произведения (либо в процессе исполнения, если речь идет о пении, танце, чтении стихотворения вслух и пр.). Сюда можно отнести так называемую технику художественного транса, разработанную отечественным культурологом Ю.С. Дружининым [6], к монографии которого для более подробного ознакомления с концепцией мы и отсылаем читателя. Автор предлагает множество различных упражнений, которые выполняются в особой конъективной реальности, являющейся частью психотехнического мифа. Конъективная, или комплексная, реальность представляет собой синтез субъективности и объективности, порождая качественно новое понятие конъекта<sup>6</sup>, в котором растворены границы объекта и субъекта. Возникающая реальность характеризуется упразднением четких границ между конъектами, которые являются частью физической реальности и психики одновременно, что позволяет производить глубинные трансформации на всех уровнях и открывает новые возможности.

■ *Спорт*. ИСС характерны для различных видов спорта вне зависимости от принятия так называемого допинга. При ИСС у спортсменов возникает ощущение «вмонтированности» в текущий момент, пластичности, необъятных возможностей.

■ *Игра*. Имеется в виду игра как праздник, священнодействие, ритуал, а также детская игра, языковая игра и т.д.

## 2. Взаимодействие «сознание + язык».

■ *Нейролингвистическое программирование* (НЛП). Создано Ричардом Бэндлером (математик) и Джоном Гриндером (лингвист), которые первыми задали не вопрос, *что* делает эффективная психотерапия, а вопрос, *как* она это делает, и тем самым совершили открытие. Своими предшественниками авторы считают Грегори Бейтсона (экология разума), Милтона Эриксона, современных нейропсихологов, занимающихся разработкой межполушарной асимметрии, лингвистов,

кибернетиков и даже магов Латинской Америки (в первую очередь Карлоса Кастанеду). НЛП изучает структуру того, как люди думают и воспринимают мир. На основе этих моделей разработаны техники, позволяющие эффективно изменять мысли, поведение и убеждения.

■ *Аутотренинг*. Это метод психотерапии, заключающийся в воздействии на собственное физическое и эмоциональное состояние с помощью самовнушения.

■ *Медитации*<sup>7</sup>. Медитация — это умственное действие, направленное на приведение психики человека в состояние углубленной сосредоточенности, которое оказывается, таким образом, и результатом, и объективной характеристикой медитации. В психологическом аспекте медитация предполагает устранение крайних эмоциональных проявлений и значительное понижение реактивности. Соматическое состояние медитирующего характеризуется при этом расслабленностью, а его умонастроение — приподнятостью и некоторой отрешенностью (от внешних объектов и отдельных внутренних переживаний).

■ *Чтение мантр*. Мантры — это священные слова, «гимны» в буддизме и индуизме. Мантры настраивают человека на определенное состояние, и в результате его жизнь начинает меняться.

■ *Молитва*. Обращение верующего к Богу, богам, другим сверхъестественным или ассоциированным с Богом существам, а также канонизированный текст этого обращения.

■ *Заговоры, заклинания*. В устном творчестве разных народов — словесная формула, имеющая магическую силу.

■ *Аффирмации (повторения)*. Краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в его жизни.

<sup>6</sup> Конъект — специально введенный Ю. Дружининым термин для обозначения единицы комплексной реальности, являющейся частью психотехнического мифа. — *Прим. ред.*

<sup>7</sup> Слово произошло от лат. *meditatio* (от *meditor*) — размышляю, обдумываю.

■ **Словесный гипноз.** Традиционный словесный гипноз нацелен на захват восприятия гипнотизируемого субъекта и его эксплуатацию в желаемом для гипнотизера направлении. В результате загипнотизированный человек игнорирует воздействие других внешних объектов, а также отодвигает на задний план свои предыдущие убеждения (установки), получает таким образом внушения и склонен выполнять команды.

■ **Поэзия.** Суггестивность, или способность воздействовать на глубинные пласты психики человека, вводя его в транс, является одним из основных свойств поэзии.

3. **Взаимодействие «сознание + психологическое состояние».**

■ **Аффект**<sup>8</sup> — эмоциональный процесс, характеризующийся кратковременностью и высокой интенсивностью, сопровождающийся резко выраженными двигательными проявлениями и изменениями в работе внутренних органов. Как и все эмоциональные процессы, аффекты отражают субъективную оценку значимости чего-либо. Из-за своей биологической функции (быстрая организация поведения субъекта) аффекты не бывают амбивалентными<sup>9</sup>. В зависимости от влияния на активность аффекты подразделяются на стенические<sup>10</sup> и астенические<sup>11</sup>. Стенические аффекты побуждают к активной деятельности, мобилизуют силы человека (гнев, восторг и др.). Астенические аффекты расслабляют или парализуют силы (бессилие, ужас и др.). Начало аффекта сопровождается изменениями вегетативных реакций (изменение пульса и дыхания, спазм периферических кровеносных сосудов, выступание пота и др.), резко выраженными изменениями в произвольно-двигательной сфере (торможение, возбуждение или перевозбуждение, нарушение координации движений). На этом аффекте основан принцип работы детектора лжи,

регистрирующего множество физиологических показателей организма. Сильный аффект обычно нарушает нормальное течение высших психических процессов — восприятия и мышления, иногда вызывает сужение сознания или его помрачение. Термин «аффект» был заимствован З. Фрейдом из немецкой психиатрии. Он охватывал всю область чувств, эмоций, страстей и т.д., традиционно противопоставляемую интеллектуальной деятельности.

■ **Эмоция** — эмоциональный процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям. Эмоции отличаются от аффектов, чувств и настроений. Аналогично аффектам, в зависимости от влияния на активность, эмоции подразделяются на стенические и астенические. Стенические эмоции побуждают к активной деятельности, мобилизуют силы человека (радость, энтузиазм и др.). Астенические эмоции расслабляют или парализуют силы (тоска, грусть и др.). Эмоции проявляются как внешнее поведение и как перестройка внутренней среды организма, имеющая своей целью адаптацию организма к среде обитания. Например, эмоция страха подготавливает организм к «поведению избегания»: активизируется ориентировочный рефлекс, активирующая система мозга, усиливается работа органов чувств, в кровь выделяется адреналин, усиливается работа сердечной мышцы, дыхательной системы, напрягаются мышцы, замедляется работа органов пищеварения и т.п. До того как эмоции проявятся в сознании (на уровне коры головного мозга), информация от внешних рецепторов обрабатывается на уровне подкорки, гипоталамуса, достигая поясной извилины. Система гипоталамуса и миндалина обеспечивает реакцию организма на уровне простейших, базовых форм поведения.

<sup>8</sup> Слово происходит от лат. affectus — страсть, душевное волнение.

<sup>9</sup> Амбивалентный — двойственный, характеризующийся одновременным проявлением противоположных качеств, совмещающий в себе две противоположные установки. — Прим. ред.

<sup>10</sup> От др. греч. σθένος — сила.

<sup>11</sup> От др. греч. ἀσθένεια — бессилие.



■ *Изменение внимания, перефокусировка, двойной фокус.* Имеются в виду ситуации, когда «говорят под руку», и близкие к ним случаи одновременного выполнения сходных по характеру видов деятельности (чтение лекций и одновременное заглядывание в текст, декламация роли и выслушивание подсказок суфлера), в том числе одновременный анализ и синтез при принятии управленческого решения (идет очень быстрое квазисовременное переключение сознания с анализа на синтез и наоборот, приводя к особому состоянию, которое можно отнести к ИСС1).

4. *Взаимодействие «сознание + психотропные средства».* Это самый легкий, но самый вредоносный способ достижения ИСС. К психотропным средствам относятся промышленные и бытовые химические вредные вещества, медикаменты, пептиды, ноотропы, стимуляторы, наркотики, транквилизаторы, сборы некоторых трав и др. Они воздействуют через каналы обоняния, вкуса или прямые инъекции. Значительная часть психотропных средств приводит к быстрому входу в ИСС. Однако при повторном их использовании может развиваться устойчивая зависимость, приводящая к деградации психики и ухудшению общего состояния здоровья. Именно по этой причине во многих государствах такие средства запрещены к употреблению на законодательном уровне.

Обычно выделяют два вида зависимости. Психологическая зависимость — это состояние, когда человеку хочется принимать определенные вещества, чтобы получить удовольствие. Но при этом он не испытывает физического дискомфорта при полном и длительном отказе от них. О физической зависимости можно говорить, когда человеку необходимо эти вещества принимать, чтобы чувствовать себя нормально: без «дозы» ему физически плохо. И психологическая, и физиологическая

зависимость — фазы болезни, разговоры о том, что тот или иной наркотик вызывает только психологическую зависимость, несостоятельны. Рано или поздно психологически зависимый человек становится зависимым физически — это вопрос времени. Конкретные показания зависят от дозировки, частоты приема, разновидности вещества, общего состояния здоровья и т.д. Формируется патологический круг: чтобы чувствовать себя хорошо, надо принимать вещество, разрушающее здоровье. Зависимости различного рода являются одной из серьезных психологических проблем. Это обусловлено тем, что зачастую зависимый человек отрицает наличие у него проблемы и, соответственно, не желает обращаться за помощью, хотя и он сам, и его близкие могут при этом страдать. У такого человека существует иллюзия, что он держит ситуацию под контролем. К тому же зависимое поведение невозможно исправить в один-два приема, эта проблема требует длительной и тщательной проработки, обращения за помощью к специалистам.

Любое воздействие на сознание сказывается на всем гомеостазисе: при воздействии на сознание меняется химический состав крови, происходят химические реакции в мозге, на уровне физиологии меняется частота дыхания, сердцебиения, температурный обмен в теле и т.д. При этом возможно комплексное использование техник вхождения в ИСС. Некоторые техники могут прямо или косвенно отрицательно влиять на здоровье человека, поэтому процессом вхождения в ИСС надо управлять очень аккуратно.

В этой части статьи мы в общих чертах рассмотрели часть техник ИСС, которые могут применяться для вхождения в него. Более системное и детальное изложение практических методов вхождения в ИСС выходит за рамки данной работы.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Белик А.А. Измененные состояния сознания и психотерапия // Психологическая антропология: история и теория. — М.: Ин-т этнологии и антропологии им. Миклухо-Маклая, 1993. — С. 117–142.
2. Бехтерева Н.П. Магия мозга и лабиринты жизни. — М., СПб.: АСТ, Сова, 2007. — 383 с.
3. Гордеева О.В. Измененные состояния сознания и культура: основные проблемы и направления исследований в современной психологии // Измененные состояния сознания и культура: Хрестоматия. — СПб.: Питер, 2009. — С. 4–29.
4. Гроф С. Величайшее путешествие. Сознание и тайна смерти. — М.: АСТ, 2007. — 475 с.
5. Дремов С.В., Семин И.Р. Измененные состояния сознания: психологическая и философская проблема в психиатрии. — Новосибирск, 2001. — 204 с.
6. Дружкин Ю.С. Техника художественного транса. Художественная культура и технология формирования художественного мирозерцания. — [http://druzus.narod.ru/tech\\_art\\_mind.htm](http://druzus.narod.ru/tech_art_mind.htm).
7. Козлов В.В. Трансперсональная психология: Учебное пособие. — М.: Эксмо, 2010. — 512 с.
8. Людвиг А. Измененные состояния сознания / Под ред. Ч. Тарта. — М.: Эксмо, 2003. — 237 с.
9. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. — СПб.: Евразия, 1999. — 478 с.
10. Минделл А. Кома: ключ к пробуждению. Самостоятельная работа над собой: внутренняя работа со сновидящим телом. — М.: АСТ, 2005. — 284 с.
11. Набоков В. Защита Лужина. — СПб.: Азбука-классика, 2010. — 224 с.
12. Пшенникова М.В. Японские методы управления в Европе // Методы менеджмента качества. — 2005. — №9. — С. 61–74.
13. Спивак Д.Л. Измененные состояния сознания: психология и лингвистика. — СПб.: Издательский Дом «Ювента», Филологический ф-т СПбГУ, 2000. — 296 с.
14. Спивак Л.И., Спивак Д.Л., Вистранд К. Психические феномены у здоровых женщин при физиологических родах // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. — 1994. — №1. — С. 21–29.
15. Тарт Ч. Пробуждение. Преодоление препятствий к реализации человеческих возможностей. — М.: АСТ, 2007. — 412 с.
16. Хейзинга Й. Homo Ludens. В тени завтрашнего дня / Пер. с нидерл. под общ. ред. Г.М. Тавризян. — М.: Прогресс, Прогресс-Академия, 1992. — 464 с.
17. Эриксон М. Мой голос останется с вами. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 2010. — 304 с.
18. Юнг К.Г. Синхроничность / Пер. с англ. — М.: Рефл-бук: Киев: Ваклер, 1997. — 320 с.