

УДК 159.9

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ОСОЗНАННОСТИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

ЛАНИНА Надежда Владимировна,кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и педагогической психологии,
Воронежский государственный педагогический университет

АННОТАЦИЯ. Статья посвящена проблеме развития осознанности человека как пути к самореализации и полноте жизни. Понятие «осознанность» рассматривается с опорой на экзистенциально-гуманистический подход, а также на философию и практику восточных мастеров. Подчеркивается необходимость интеграции альтернативных течений для создания целостной теоретико-методологической основы процесса развития и самосовершенствования человека.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: самопознание, осознанность, личностный рост, самоактуализация, биоэнергетика, трансперсональность.

LANINA N.V.,

Cand. Psycholog. Sci., Docent of the Department of General and Pedagogical Psychology,
Voronezh State Pedagogical University

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF A MODERN PERSON'S CONSCIOUSNESS DEVELOPMENT

ABSTRACT. The article analyzes the problem of a person's consciousness development as a way to self-fulfillment and fullness of life. The concept of consciousness is considered on the basis of the existential-humanistic approach, Eastern philosophy and spiritual masters' wisdom. The article emphasizes the need to integrate alternative tendencies to produce a holistic theoretical and methodological base of a person's development and self-improvement process.

KEY WORDS: self-knowing, consciousness, personal development, self-actualization, bioenergy, transpersonality.

Современная ситуация жизни человеческого общества рассматривается сегодня как кризисная, изменяющаяся и напряженная. С одной стороны, в обществе наблюдается прогресс цивилизации, научно-технических достижений. Однако на фоне этого усугубляется экология как окружающей природной среды, так и человеческого здоровья, сознания. Растет число нервно-психических заболеваний, преступность, межнациональная напряженность как проявления стресса, перегрузок. Поэтому все более актуальной становится проблема гуманизации культуры через самосовершенствование, самопознание. Внешний мир и социальная среда могут измениться в лучшую сторону лишь вследствие трансформации внутреннего мира человека, развития его духовности через самопознание и самосовершенствование.

Ряд авторов отмечает, что земная цивилизация вступает сегодня в новую фазу своего роста, которую можно охарактеризовать как сознательную эволюцию. Подтверждением того, что проблема гуманизации и трансформации сознания стала одной из самых важных составляющих массовой культуры, является в том числе факт, что в разных странах десятки миллионов людей практикуют те или иные пути самопознания и самосовершенствования. Радикальные изменения, происходящие сегодня на планете в сфере диалога культур, развития науки, образования, утверждения нового мышления и сознания представляют собой различные стороны единого процесса антропосоциотрансформации, обладающего следующими характерными особенностями [10]:

– во-первых, современный исторический период не просто новый век или новое тысячелетие,

это качественно иной этап планетарной эволюции – становление глобальной цивилизации;

– во-вторых, доминантой наступающего будущего является интеграция всех сторон человеческой деятельности в контексте единого процесса революционных изменений;

– в-третьих, качественно новое состояние мира ставит человечество перед необходимостью активного и осознанного соучастия в формировании новой планетарной цивилизации. В ином случае вероятность ее деградации резко возрастает;

– в-четвертых, происходящие процессы выдвигают человека в качестве ключевой фигуры нового века. Сохранение специфики и уникальности всего того, что было накоплено человечеством в ходе своей долгой истории – залог выживания общечеловеческих ценностей в изменившемся мире;

– в-пятых, человечество находится в не имеющем аналогов интенсивном процессе глобализации и трансформации социально-политических структур, а также техносферы, активно влияющем на систему «человек – окружающая среда».

На фоне развития проблемы эволюции человеческого сознания, самопознания и самореализации все чаще представители разных школ обращаются к понятию «осознанность». Современная психология только недавно обратилась к изучению природы и сущности данной категории. Между тем об осознанности говорил «Новый Завет» и буддийские сутры, исламские суфии и китайские даосы, православные старцы и духовные мастера западных герметических школ. Об осознанности ярко писали Г.И. Гурджиев, П.Д. Успенский, Ауробиндо Гхош, Н. и Е. Рерихи, К. Кастанеда, Д. Кришнамурти и

самые разные духовные подвижники Востока и Запада. Весьма подробно путь к развитию осознанности описан в системах гештальт-терапии, транзактного анализа, нэотической психологии. К настоящему времени накоплено множество альтернативных подходов и направлений, декларирующих свои методы духовного саморазвития и самосовершенствования.

В системе гештальт-подхода осознание занимает центральное место, являясь базовым принципом работы и условием личностного развития человека. Не оспаривая важности рефлексии, интроспекции и осознания, Ф. Перлз [6] вводит в качестве приоритетного новое понятие «awareness» – осознанность, понимая под этим не осознание с помощью ума, не результат процесса целенаправленного мышления, а пребывание в процессе сосредоточенного внимания, включающее восприятие совокупности текущего чувственного опыта, свободное от размышления и, как правило, опережающее вербальное оформление. Ф. Перлз писал, что осознанность сама по себе может исцелять, способствуя оптимальной саморегуляции и принятию успешного решения. Развитие способности пребывать в состоянии осознанности Ф. Перлз рассматривает как путь к освобождению человека от «дневных грез», от «компьютерной активности и зависимости» к жизни по-настоящему наполненной, пробужденной.

По мнению Перлза, осознание покрывает «три слоя, или зоны: осознание себя, осознание мира и осознание того, что находится между ними – промежуточной зоны фантазии, которая не позволяет человеку соприкоснуться с собой или миром» [6]. Перлз считает, что люди склонны чаще всего находиться в промежуточной зоне фантазий, мечтаний, тревог и страхов, при этом теряя контакт с настоящим, с самим собой и миром, что является порождением проблем на фоне низкой осознанности себя, других, ситуации в разных сферах жизни.

Способность концентрироваться на настоящем, жить по принципу «здесь и сейчас» является важной характеристикой осознанности, недаром И. Польстер и М. Польстер считают, что осознание – это «средство сохранения себя в происходящем» [7]. Концентрация же сознания на прошлом или будущем, а не на настоящем – путь к невротизации, проблемам.

Акцент на осознании как наблюдении, бдительном внимании к свободно протекающим процессам, приоритет чувственного опыта и проживания над обдумыванием и анализом причин – один из путей развития нового стиля поведения, который просто так не возникает, а является результатом специально организованного опыта. Один из путей освобождения от вербализации ума, его остановок – это медитация, когда происходит простое созерцание, концентрация на ощущениях и их регистрация. Восточные медитативные духовные практики Ф. Перлз по-своему использует в гештальт-терапии, в частности, в виде популярной гештальтской техники «Континуум осознания». Цель Перлза состоит в смещении равновесия от чрезмерного преувеличения роли сознания к возвращению значения роли телесных ощущений и чувств. Ясно, что преувеличение роли тела при недооценивании роли интеллекта также не может привести к созданию оптимального психотерапевтического подхода.

Тема осознанности глубоко рассматривается в восточной философии и в восточных духовных исканиях. Представители восточной школы (мастера

дзен, адвайты) указывают на развитие способности к умственному разотождествлению себя с доминирующей мыслью или эмоцией. Такая поляризация с умственной реакцией означает выход в позицию наблюдателя или регистратора, что облегчает адекватное поведение, лишённое негативных последствий. Именно такое состояние не-ума в данном случае способствует вхождению в пространство внутренней красоты, обеспечивает позитивное восприятие мира, в конфликте исключает умственную реакцию осуждения [5]. Обличая умственный стиль поведения, преобладающий, в частности, на западе, Э. Толле [9] пишет: «Многие люди настолько поработаны своим умом, что совершенно не способны воспринимать красоту природы, они не знают, что такое тишина, присутствие, поэтому не видят цветков как таковой, не ощущают его святости. Точно также они не знают себя, не ощущают собственной сущности и святости. В нашей культуре доминирует ум, поэтому большая часть произведений современного искусства лишена красоты. Причина в том, что люди, их создающие, не в состоянии – даже на мгновение – освободиться от ума. Им не доступна та область внутреннего пространства, где рождается подлинная красота. Ум, предоставленный самому себе, создает уродливые вещи, которые можно увидеть не только в выставочных залах и галереях. Ни одна цивилизация не оставила после себя ничего столь уродливого». Придавая значение способности к разотождествлению с эмоциями и мыслями, Толле пишет: «Чем больший временной промежуток между восприятием и мыслью, тем большей глубиной вы – как человеческое существо – обладаете, иными словами, тем вы более осознанны».

Осознанность как проявление целостности человека и интегрированный подход к развитию ресурсов человека рассматривается также в системе телесно-ориентированной психологии и методах структурной интеграции. В частности это биоэнергетика А. Лоуэна – терапевтическая техника, помогающая человеку вернуться к своему телу и в наибольшей степени переживать его жизнь. Поиск себя посредством обращения к телу, в отличие от обращения исключительно к уму, – этим данный подход отличается от значительной части исследований. Внимание к телу – это первый шаг к осознанности, оно предполагает анализ фундаментальных функций, как дыхание, движение, чувствование и самовыражение.

По своей первоначальной природе человек открыт к жизни и любви. Защита, «панцирь», недоверие и закрытость – вторая природа в нашей культуре. «Цель биоэнергетики – помочь людям вновь обрести свою первичную природу, что является условием свободы, грации и красоты. Свобода, естественная грация и красота – природные атрибуты каждого животного организма. Свобода – это отсутствие внутренних барьеров для протекания чувствования, грация – выражение его в движении, красота – проявление внутренней гармонии, здорового тела и здорового ума. Все наши личные трудности происходят из забвения тела, и здесь же лежат корни наших социальных проблем» [1].

Тема осознанности присутствует также в теориях личностного роста человека и трактуется как один из принципов жизни зрелой личности. Понятие «личностный рост» пришло в психологию из работ экзистенциально-гуманистической направленности в лице К. Роджерса [8], А. Маслоу [3]. Понятие личностного роста отражает в первую оче-

редь содержательный аспект развития личности, касающийся последовательного приобретения человеком ряда личностных способностей [4]. При этом имеются в виду личностные способности, а не операциональные навыки, то есть нечто, прямо соотносимое со смыслами целостной жизнедеятельности человека (способность к принятию ответственности за свое существование, доверять другим людям, любить, отстаивать свое мнение и т.д. Данные способности имеют безусловную ценность для личностного развития потому, что они увеличивают свободу выбора и тем самым обогащают личность.

Подобная содержательность личности прямо соотносима с осознанностью, ведь с точки зрения Перлза, осознание представляет человеку «наилучшую картину имеющихся в его распоряжении ресурсов» и открывает возможность действий. Более того, с точки зрения Перлза, без осознания невозможен выбор [6, с. 85]. Поэтому, чем более развита способность к осознанию, чем шире диапазон осознания, включающий в себя ощущения, чувства, желания, ценности, оценки с концентрацией на настоящем, тем более содержателен человек и выше его жизнеспособность. Мнение гештальтистов о том, что осознание «помогает восстановить способность к интеграции» [7], в свою очередь обращает внимание на тесную связь между понятиями «осознанность» и «личностный рост».

Стремление индивида к личностному росту А. Маслоу отразил в концепции самоактуализации, на основании которой он выделил два уровня существования человека, двух стилей его жизни – бытийного, ориентированного на личностный рост и самоактуализацию, и дефицитного, ориентированного на удовлетворение фрустрированных потребностей, обеспечивающего безопасность.

Стремление к актуализации, т.е. реализации своих способностей, по К. Роджерсу составляет основной мотив поведения человека и является врожденным. Роджерс считает, что актуализация свойственна не только человеку, но и растениям и животным, присуща всему живому [8]. Частью базисного стремления к актуализации является стремление к актуализации своего Я, т.е. самоактуализации, что означает стремление индивида развиваться в направлении все большей сложности, самодостаточности, зрелости, компетентности.

Несмотря на врожденное стремление человека к самоактуализации, уровень личностного роста и осознанности у людей достаточно невысок. На это указывают и результаты психодиагностических исследований, регулярно проводимых, в частности, со студентами нашего педагогического вуза, и содержание заявляемых людьми психологических проблем, и сам факт кризисного состояния нашего современного общества. В силу многомерности и сложности психики и опыта современного человека, сегодня все более актуален соответствующий интегральный, а не узкий подход при их изучении. Существует необходимость развития интегрирующих и преобразующих методов, адресованных различным аспектам человеческой природы: соматическому, аффективному, когнитивному, волевому и трансперсональному (надличностному). Изначально термин «трансперсональное» был введен для описания ощущений и воспоминаний, испытываемых здоровыми людьми во время различных видов тренировок сознания, таких как йога и медитация, опыт которых, по мнению трансперсональных психологов, выходит за пределы личного. По определе-

нию Р. Уолша и Ф. Воон, трансперсональными можно назвать переживания, в которых чувство самостождественности выходит за пределы индивидуальной, или личной самости, охватывая человечество в целом, жизнь, дух и космос [2]. В наше время трансперсональное видение мира и трансперсональные дисциплины привлекают внимание к группе переживаний, отвергаемых или неверно понимаемых ранее, по-новому осмысливают древние идеи, религиозные традиции, практики созерцания. Они обеспечивают более богатый взгляд на природу человека, открывая его неизвестные ранее возможности высшего развития, которые А. Маслоу назвал «новыми рубежами развития человека». Высшие (пиковые) переживания Маслоу рассматривал как моменты самоактуализации личности. Одним из крупных достижений Маслоу является проведенное им исследование опыта людей, имевших спонтанные мистические (пиковые) переживания. Маслоу показал, что такие переживания часто оказывались благотворными для людей, испытавших их. Впоследствии эти люди выказывали тенденцию к самоактуализации. Автор предположил, что такой опыт относится к категории выше нормы, а не ниже ее или вне ее. «Практически каждый испытывает высшие переживания, но не каждый знает об этом. Некоторые люди отстраняются от этих тонких кратковременных переживаний. Помочь людям ощутить эти... мгновения экстаза, когда они наступают, – это одна из задач консультанта» [3].

Создание интегрирующей практики в современном мире и при целостном подходе к человеку предполагает также учет основных принципов личностно-ориентированной психологии, которые сегодня рассматриваются как важные теоретико-методологические принципы обучения, воспитания, психокоррекции. Обобщая накопленный опыт, О.В. Немиринский [3] выделяет три основных критерия личностно-ориентированной психотерапии.

Во-первых, личностно-ориентированная психотерапия есть проживание заблокированного опыта. Под «проживанием» понимается материализация любого изменения через действие, в ходе которого через активность моделирования ситуации и переживаний проявляют себя как осознаваемые, так и заблокированные в бессознательном потребности, желания, «защиты», внутренние барьеры самореализации. Такое раскрытие потенций и блоков человека, вынесение их на свет через действие создает возможность пронаблюдать себя на разных уровнях, то есть осуществить осознание.

Второй критерий относится к диалогичности психотерапевтических отношений. С одной стороны, диалогичность возникает в самом действии в отношениях, то есть несет в себе значение внешнего диалога в ситуации взаимодействия. С другой стороны, в процессе контакта происходит высвобождение внутренней диалогичности человека. По мнению Ф. Перлза, личность имеет диалогическое строение и включает в себя систему взаимосвязанных полярных тенденций поведения. Основой для развития невроза служит подавление и отчуждение одной потенции поведения за счет разрастания другой, противоположной поведенческой тенденции. Смысл работы психотерапевта в значительной степени состоит в содействии освобождению этой внутренней диалогичности. Только в результате такого высвобождения возможно возникновение осознанности и внутренней гармонии. О роли же межличностного контакта в этом процессе Э. и М. Польстер

высказались так: «Контакт по самому своему существу несовместим с неподвижностью. В контакте, однако, нет нужды пытаться измениться; изменения происходят сами по себе» [6].

В-третьих, личностно-ориентированная психотерапия делает акцент на актуальности, на «здесь и сейчас». И проживание, и диалогичность предполагают материализацию внутренних противоречий и потенций с концентрацией на данный момент.

Данные принципы психотерапии созвучны мудрости восточных духовных мастеров, согласно которой осознанность – это бодрое, ясное состояние сознания, непрерывная внимательность в каждое мгновение своей жизни. Это своеобразное пробуждение сознания, во время которого «обычное» состояние «бегающего» ума кажется своеобразным сном. Осознанность проявляется в том, что всё внимание целиком и полностью направлено на то действие, что совершается конкретно в данный момент. При этом вы не блуждаете в своих мыслях, а объемно, целиком и полностью воспринимаете ситуацию. Благодаря этому, человек находится в полном контакте с реальностью, с тем, что он сам творит в данный момент. Если же мы не находимся в состоянии осознанности, тогда наш ум подменяет реальность своими мыслеобразами. То есть мы смотрим на мир, но вместо него видим свои привычные

шаблоны восприятия. Наш ум «хватает» часть происходящего и сам дорисовывает детали. Находясь в состоянии осознанности, мы сосредотачиваем свое внимание не на мыслях о происходящем, а на самом действии, которое происходит в данный момент. Поэтому осознанность – это самый главный, основной момент любого вида деятельности, который ведет нас к пробуждению души и духовному росту [5].

Современная наука, в том числе психология, развивается в направлении интеграции, укрепления междисциплинарных связей, стремясь интегрировать их во всестороннее исследование, соответствующее многомерности человеческой природы и человеческого опыта. Поэтому так важно сочетать то лучшее, что есть в древней мудрости и знаниях различных культур, с современными представлениями. Достижения различных направлений мысли зачастую не исключают, а взаимодополняют друг друга, обогащают процесс исследования и систему методологии по раскрытию и развитию человеческих способностей. Интеграция таких направлений должна составить целостную современную теоретико-методологическую основу изучения и гуманизации процесса развития и самосовершенствования человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Лоуен А. Физическая динамика структуры характера / А. Лоуен. – М. : Компания ПАНИ, 1996. – 320 с.
2. Майкова К.Ю. Основные направления трансперсональной психологии: дисс. ...канд. психол. наук / К.Ю. Майкова. – Ярославль, 1999. – 294 с.
3. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу; пер. с англ. – СПб. : Евразия, 2011. – 432 с.
4. Немиринский О.В. Личностный рост в терапевтической группе / О.В. Немиринский. – М. : Смысл, 1999. – 112 с.
5. Ошо. Сат Чит Ананда: беседы с учениками / Ошо. – М. : Нирвана, 2002. – 336 с.
6. Перлз Ф.С. Гештальт-подход и Свидетель терапии / Ф.С. Перлз. – М. : Класс, 1996. – 240 с.
7. Польштер И. Интегрированная гештальт-терапия / И. Польштер, М. Польштер; пер. с англ. – М., 1997.
8. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию: становление человека / К.Р. Роджерс. – М. : Прогресс – Универс, 1994. – 480 с.
9. Толле Э. Сила настоящего / Э. Толле; пер. с англ. – М., 2011. – 288 с.
10. Ferguson M. The Aquarian Conspiracy: Personal and Social Transformation in Our Time. – Los Angeles : J.P. Tarcher, 1980. – 460 p.