

С. И. Смирнов
фирма «Курамед», Аугсбург, Германия

S. Smirnov
Curamed GmbH, Augsburg, Germany

УДК 159.9

РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПРИ ДЕГЕНЕРАЦИИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ОСНОВЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL HEALTH BY DEGENERATION OF THE EMOTIONAL STABILITY PSYCHOPHYSIOLOGICAL BASE

В статье раскрывается сущность психологического здоровья и его важнейшего показателя – эмоциональной устойчивости. С теоретических позиций фрейд-марксизма рассматриваются механизмы и последствия негативного воздействия феномена самоотчуждения на психологическое здоровье. Проведенный анализ психофизиологических недостатков обеспечения эмоциональной устойчивости позволил сделать вывод о ее генетической дегенерации из-за самоотчуждения. Даются рекомендации по психокоррекции данной дегенерации и развитию психологического здоровья вообще.

Ключевые слова: психологическое здоровье; счастье; саморегуляция; эмоциональная устойчивость; самоотчуждение; дегенерация; генетическая полноценность; фрейд-марксизм.

The article reveals the essence of psychological health and its most important indicator, emotional stability. From the theoretical position of Freudo-Marxism, the mechanisms and consequences of the phenomenon of self-alienation on psychological health are considered. The analysis of psychophysiological deficiencies of emotional stability led to the conclusion of its genetic degeneration due to self-alienation. Recommendations are made on the psychocorrection of this degeneration and the development of psychological health in general.

Keywords: psychophysiological health; happiness; self-regulation; emotional stability; self-alienation; degeneration; genetic fullvalue; Freudo-Marxism.

*Ты увидишь, как в небо уходят корабли,
Как закат торжественно печален.
Там, внизу на земле, мы это видеть не могли,
Мы сами себя не замечали.*

«Дискотека Авария»

Проблема самоотчуждения занимает относительно скромное место при анализе негативных факторов и психических отклонений, ослабляющих психологическое здоровье. Однако именно самоотчуждение является по истине главным разрушителем не только психологического здоровья, но и психогенетической полноценности. Особенно драматично негативное влияние самоотчуждения сказывается на эмоциональной устойчивости, по-

скольку для реализации данного качества требуется уметь комбинировано применять саморегуляционные ресурсы, выработка которых требует наличия многосторонне развитого внутреннего Я. Цель данной статьи – продемонстрировать, насколько сильно негативное влияние самоотчуждения на психологическое здоровье, и предложить меры, необходимые для минимизации этого влияния и преодоления его негативных последствий.

Обычно люди не столь много задумываются о психологическом здоровье, сколько о счастье. Но много ли нужно человеку для счастья? Этот риторический вопрос задавали себе многие и нередко терялись в ответах. Однако с уверенностью можно сказать одно: здоровому человеку для счастья нужно не так уж и много. Речь, конечно, идет не только о физическом и психическом здоровье, но и о психологическом. Ведь счастье связано не столько с объективным уровнем здоровья, сколько с субъективным, то есть с самочувствием. Кроме того, психологическое здоровье влияет на физическое и психическое здоровье столь же сильно, сколь немало вообще психические факторы влияют на сохранение здоровья и на появление болезни. И наконец, психологическое здоровье тесно связано с благополучием эмоционально-волевой сферы, которая, по сути, является «регулятором» ощущения счастья.

Понятие «психологическое здоровье» введено в научный оборот известным российским психологом, академиком И. В. Дубровиной и получило развитие в трудах другого известного российского психолога, профессора О. В. Хухлаевой. «Психологическое здоровье можно определить как динамическую совокупность психических свойств, обеспечивающих: а) гармонию между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом; б) возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности» [14, с. 2]. Между физическим, психическим и психологическим здоровьем можно провести немало параллелей. Если физическое здоровье отвечает за телесное благополучие, то психическое и психологическое здоровье отвечают за субъективное благополучие на разных уровнях организации психики. Если речь идет о нарушениях на базовых уровнях организации психики, то такие нарушения классифицируются как патологические, что означает наличие психического заболевания. Если же речь идет о нарушениях на высших уровнях организации психики, их относят к предпатологиям, или к непатологическим девиациям, которые указывают на психологическое нездоровье, но не на болезнь. То есть имеется нездоровое состояние психики, которое во избежание ятрогений требует лишь психологического, но не медицинского вмешательства.

Психологическое здоровье и субъективное благополучие тесно связаны с развитием и нормальным функционированием всех подсистем организма. «Основой психологического здоровья является полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза» [14, с. 2]. В свою очередь «психологиче-

ское здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности» [13, с. 4]. Развитие еще на уровне субъекта, его суверенитет и целостность, равно как и его способность преодолевать всевозможные жизненные трудности, напрямую зависят от состояния его психологического здоровья. То есть даже ребенок при правильном воспитании может быть психологически здоровее взрослого человека, который может даже занимать высокое положение в обществе и считаться зрелой личностью. Но если говорить о полноценности личности, то она прежде всего должна быть здоровой. То есть основу должен составлять психологически здоровый субъект, которому, чтобы стать личностью, не хватает ряда социально значимых знаний, умений и навыков. Зрелость личности должна определяться той мерой социальной ответственности, которую она на себя берет или готова взять. Таким образом, психологическое здоровье является высшим показателем психического развития, а характеристики, связанные с понятиями «личность», «индивидуальность» и «универсум», являются показателями социально-психологического развития [9, передний форзац]. Тем самым нельзя судить о психологическом здоровье по проявлениям социальной интегрированности. Общество, в котором живет рассматриваемый субъект, может быть крайне нездоровым. И субъект может сознательно не желать в него интегрироваться, избрав отшельнический или полуотшельнический образ жизни.

Возвращаясь к параллелям между физическим и психологическим здоровьем, необходимо отметить, что как для физического, так и для психологического здоровья ключевым моментом является поддержание баланса в различных подсистемах. Для физического здоровья важными являются водный, гормональный, кислотно-щелочной баланс, а также баланс микрофлоры кишечника и питательных веществ. Значительное влияние на поддержание баланса на всех физиологических уровнях организма, безусловно, исходит от психики. Для психологического здоровья, согласно О. В. Хухлаевой, также необходим баланс или гармония всех индивидуально- и социально-психологических качеств личности. Согласно ей, «...это также и гармония между человеком и окружающими людьми, природой, космосом. При этом гармония рассматривается не как статическое состояние, а как процесс. Соответственно можно говорить о том, что психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи» [13, с. 6]. В этом есть своя логика, так как даже акцентуации характера, не говоря уже о психопатиях, характеризуются дисбалансом определенных характерологических черт. Таким образом, понятие «психологическое здоровье» надо понимать как устойчивую психосоциальную гармонию или сбалансированность.

Психосоциальная гармония субъекта сравнима с институциональной системой сдержек и противовесов развитого демократического государства. Например, оптимизм психологически здорового человека должен гармонично сочетаться с критическим мышлением, самолюбие – также с критическим мышлением в отношении самого себя и со способностью проявлять подобные теплые чувства в отношении других людей, самостоятельность – с умением общаться, гордость – с простотой, смирением и умением прощать, целеустремленность и амбициозность – со скромностью, доброта – с готовностью бороться против зла и несправедливости. Для такой сбалансированности требуется высоко развитое чувство меры.

Чем больше субъектно-личностных качеств приведено в состояние баланса, тем более психологически здоровым должен ощущать себя субъект. И поскольку все эти субъектно-личностные качества имеют свои эмоциональные корреляты, а также учитывая важность эмоций вообще, нужно отметить особую значимость эмоциональной сбалансированности, которая обычно первой дает о себе знать, когда что-то идет не так.

Эмоциональная сбалансированность, как и любая другая, не должна быть идеальной или абсолютной. Речь идет об относительной сбалансированности по сравнению с разбалансированностью. Эмоциональный уровень характеризуется крайним субъективизмом, и поэтому невозможно определить оптимальную единую степень баланса для всех. Чем меньше у человека эмоциональные потребности как таковые, тем меньше он вообще обращает внимание на эмоциональные колебания и тем меньшую роль играет для него сбалансированность тех или иных эмоций. Эмоциональная сбалансированность, в свою очередь, в значительной степени взаимосвязана с потребностной удовлетворенностью – состоянием достаточного удовлетворения основных потребностей. При этом действует давно наблюдаемая мной психологическая закономерность. На ней строится механизм описанного З. Фрейдом явления сублимации, «...т. е. (временного – С. С.) замещения своей сексуальной цели другой, более отдаленной и более ценной в социальном отношении» [11, с. 33].

Психологическая закономерность заключается в том, что чем лучше удовлетворяются высшие – идеальные и отчасти социальные потребности (такие как самосовершенствование, самореализация, общественное признание), тем легче человек терпит лишения относительно низших, биологических потребностей. При систематической реализации этого принципа происходит компенсация чрезмерного, потребительского развития биологических и отчасти социальных потребностей и установление потребностного баланса, необходимого для оптимального достижения потребностной удовлетворенности. Помимо объективного удовлетворения потребностей это состояние также зависит от субъективного, то есть эмоционально-образного удовлетворения. Эмоции могут настолько сильно влиять на организм, что могут изменять даже физиологические ощущения и вызывать ощущения удовлетворения даже са-

мых необходимых витальных потребностей. С другой стороны, с помощью регулирования эмоций и волевых навыков возможно регулирование мотивационной сферы, связанной с выбором предметов или средств удовлетворения потребностей. Выбор средств удовлетворения потребностей происходит благодаря рациональному и эмоциональному ценностному ориентированию. Когда этот процесс происходит самостоятельно и осознанно, он называется самомотивацией. Поэтому субъективная составляющая удовлетворения потребностей влияет на объективную и тесно связана со способностями эмоционально-волевой регуляции. Состояния потребностной и эмоциональной удовлетворенности являются определяющими факторами для формирования ощущения счастья.

Гармоничный во всех отношениях субъект имеет гораздо больше эмоциональных и энергетических ресурсов, гораздо легче добивается любых поставленных целей и гораздо лучше самоорганизуется для выполнения долгосрочных жизненных задач, чем дисгармоничный. «Выполняя жизненную задачу, человек чувствует себя счастливым, в противном случае – глубоко несчастным» [13, с. 6]. Возникает лишь вопрос: какие качества необходимы субъекту для поддержания психосоциальной гармонии и успешного выполнения необходимых жизненных задач? О. В. Хухлаева, отвечая на этот вопрос, делает вывод о том, что «...психологическое здоровье человека включает в себя: а) способность к саморегуляции, б) наличие позитивных образов собственного Я и Другого, в) владение рефлексией как средством самопознания, г) потребность в саморазвитии» [14, с. 5]. Все эти качества способствуют разностороннему развитию и реализации адаптивно-самооздоровительного потенциала. «Поскольку, как уже говорилось, психологическое здоровье предполагает наличие равновесия между различными качествами личности человека, а также между ним и миром, в котором он живет, одним из основных проявлений личности следует назвать саморегулируемость.

Различают два вида саморегулируемости: внутреннюю и внешнюю» [14, с. 3]. Оба вида саморегуляции «...осуществляются в единстве своих энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов» [8, с. 409]. Внутренняя саморегулируемость, по мнению Л. И. Анцыферовой, позволяет избегать излишнего психологического напряжения и за счет этого высвобождать функциональные возможности для постановки новых задач и дальнейшего творческого развития. Она также является формой аутопсихотерапии. «Вместе с тем внутренняя саморегулируемость позволяет добиваться гармонии с самим собой, управлять своими эмоциями и отношениями» [14, с. 3]. Внешняя адаптация связана со способностью адекватно осуществлять внутренние и внешние изменения исходя из особенностей окружающей среды. Тут можно вспомнить марксовский тезис «бытие определяет сознание». Первоначально именно внешняя среда определяет созна-

ние и лишь потом субъект предпринимает действия по изменению среды и себя самого, задействовав при этом саморегуляционные средства и качества как для внутренней саморегуляции, так и для внешней.

Чем больше требований предъявляют субъекту внешняя среда или заболевший организм, тем больше саморегуляционных средств и качеств ему приходится задействовать. Поэтому саморегуляционные средства и качества являются резервными ресурсами психологического здоровья, о значении которых речь пойдет позже. К саморегуляционным средствам относятся чувственные конкретные образы, представления, понятия и пр. К важнейшим саморегуляционным качествам – уже упомянутые эмоционально-волевая регуляция, критическое мышление, реалистический оптимизм, а также перцептивно-мнестическая регуляция. Все эти качества связаны между собой, и их разделение в аналитических целях довольно условно. Перцептивно-мнестическая регуляция включает в себя комплекс способностей по регуляции свойств восприятия и внимания, а также все, что связано с памятью. Чем лучше человек воспринимает свои положительные качества, ощущения и эмоции, а также внешние доступные ему блага, тем больше он удовлетворен собой и оптимистичен. Эмоциональная-волевая регуляция – комплекс способностей по управлению своими эмоциональными проявлениям, волевыми процессами, мыслительной деятельностью и самомотивацией. Важнейшими компонентами этой группы способностей являются эмоциональная устойчивость, позитивное самоотношение и сила воли. «Эмоциональная устойчивость – неподверженность эмоциональных состояний и процессов деструктивным влияниям внутренних и внешних условий» [8, с. 618]. Это то самое качество, необходимое для поддержания эмоциональной и психосоциальной сбалансированности, в том числе и при стрессовых воздействиях.

Таким образом, понятие «стрессоустойчивость» входит как составная часть в понятие эмоциональной устойчивости. Также с точки зрения теории деятельности «эмоциональная устойчивость – интегральное свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности» [8, с. 618]. Данная способность необходима, чтобы сокращать излишние затраты психической энергии, высвобождая ее для достижения поставленных целей и выполнения жизненных задач.

Позитивное самоотношение или эмоционально-ценностное отношение к себе отчасти является врожденным, а отчасти – результат осмысленного восприятия своих положительных качеств и эмоционально-волевой регуляции отношения к самому себе. При этом позитивное самоотношение способствует дальнейшей эмоционально-волевой регуляции, то есть, можно сказать, является ее ресурсом. Оно включает в себя главным образом самолюбие, веру в себя и самоуважение. Самолюбие необходимо, чтобы че-

человек ценит себя и следил за своим здоровьем, в том числе и психологическим. При этом самолюбие должно быть возвышенным, способствующим вере в себя и мотивирующим к саморазвитию. Вера в себя и самоуважение способствуют обретению чувства собственной значимости и удовлетворенности самим собой, а также мобилизации других ресурсов для развития психологического здоровья и преодоления самоотчуждения, о котором речь пойдет позже. Позитивное самоотношение также является основой оптимизма, который строится на позитивном отношении к внешнему миру, основанному на осмысленном восприятии внешних благ и возможностей их получения. В итоге развивается так называемое позитивное мышление, которое, чтобы быть реалистичным, должно уравниваться критическим мышлением. Помимо этого критическое мышление помогает оценивать действительное состояние своего психологического здоровья, распознавать угрозы для него и находить пути психологического оздоровления. Последнее рассматриваемое здесь саморегуляционное качество – сила воли – была темой моей предыдущей статьи [см. 10]. Можно лишь добавить, что сила воли и эмоциональная устойчивость дополняют друг друга при осуществлении волевого акта. Эмоциональная устойчивость помогает противостоять отрицательным эмоциям, мешающим начать действие. И когда действие начато, эмоциональная устойчивость также помогает волевым усилиям поддерживать активность на должном уровне при возникновении негативных эмоций и сдерживать другие сильные желания, сопровождаемые эмоциями. Тем самым эмоциональная устойчивость, как и сила воли, имеет непосредственное отношение к осуществлению принятых решений, достижению целей и выполнению жизненных задач.

Жизненные задачи могут быть разными и не всегда простыми. Нередко даже очень опытные и здоровые люди терпят поражения, после которых трудно оправиться. Но наличие психологического здоровья предполагает, что человек даже после самых тяжелых ударов судьбы обретет моральную готовность начать реализацию важной задачи сначала или развивать необходимые для этого качества. Столь высокий уровень саморегуляции наиболее ожидаем от психологически здоровых людей при решении задач, подпадающих под знаменитую формулу психического здоровья «любить и работать», сформулированную З. Фрейдом [15, с. 116]. Это есть некий экзистенциальный минимум, под реализацию которого самой природой в нас заложены наиболее динамичные и устойчивые механизмы саморегуляции.

Но и они, к сожалению, могут давать серьезные сбои. Сплошь и рядом семьи распадаются вследствие разводов. Выходит, что по крайней мере один из супругов из таких семей не способен на поддержание длительных отношений, что так или иначе связано с нарушениями его психологического здоровья. Часто в поле зрения психологов попадают и противоположные случаи, когда клиент после расставания с супругом или партнером жалуется

на затяжную депрессию, не дающую ему нормально жить. Да, расставаться с любимыми больно. Но на этом жизнь не заканчивается. И не заканчиваются половые взаимоотношения. Страдающим депрессией нужно лишь привести психологическое здоровье в порядок и быть готовыми вновь полюбить кого-то, с кем можно начать строить новые отношения. Слишком длительное воздержание нелепо и противоречит природе. А сколько есть в половой сфере извращений, связанных с нарушениями психологического здоровья... Не нормально, когда «...сексуальное влечение может использоваться в русле совершенно противоположном принципу сохранения вида и сопровождаться стремлением избежать зачатия, частой сменой половых партнеров, применением противоестественных, способных нанести вред психическому здоровью форм сближения и т. п.» [7, с. 73]. Сексуальная удовлетворенность – результат хороших взаимоотношений, оптимизма и саморегуляции, включая способности реализации высших потребностей в сексуальной сфере.

Как показывает практика, в отношениях людей обычно подводят эмоции. Они функционируют по своим, не до конца понятным законам, дергая нас то за одни, то за другие «ниточки» и иногда просто «ослепляя» разум. Они «играют» на стороне разных влечений и мотивов, усиливая или ослабляя их. Сопровождают наши мысли и поступки, даже когда мы сами этого не замечаем. К ним нет однозначного отношения, так как они играют то положительную, то отрицательную роль. Положительные эмоции, с одной стороны, хороши, но, с другой стороны, они вызывают привыкание. Излишнее привыкание к положительным эмоциям делает человека менее толерантным к отрицательным. Отношения же всегда являются источником не только положительных, но и отрицательных эмоций. Последние сами по себе не должны являться разрушительным фактором для отношений, но часто оказываются таковым.

Психологически здоровый человек обладает высоким уровнем эмоциональной устойчивости и поддерживает в себе эмоциональный баланс, препятствующий возникновению эмоциональных зависимостей. Эмоциональные зависимости обычно возникают из-за отчуждения человека от своей сущности или дисбаланса психоактивных гормонов. Причины самоотчуждения кроются в отчуждающем характере общества. Еще К. Маркс писал: «Осуществление труда выступает как выключение из действительности до такой степени, что рабочий выключается из действительности вплоть до голодной смерти» [5, с. 88]. Вина в этом, согласно Марксу, лежит в отчуждающем характере труда, который явился порождением частной собственности и капиталистической экономики. В результате занятия таким отчужденным трудом, при котором работнику не принадлежат ни средства производства, ни произведенный продукт, у него возникает стойкое чувство фрустрации и собственной неполноценности. «В результате получается такое положение, что человек (рабочий) чувствует себя свободно действующим только при выполнении своих животных функций – при еде, питье, в половом акте, в лучшем

случае еще расположась у себя в жилище, украшая себя и т. д., – а в своих человеческих функциях он чувствует себя только лишь животным. То, что присуще животному, становится уделом человека, а человеческое превращается в то, что присуще животному. Правда, еда, питье, половой акт и т.д. тоже суть подлинно человеческие функции. Но в абстракции, отрывающей их от круга прочей человеческой деятельности и превращающей их в последние и единственные конечные цели, они носят животный характер» [5, с. 91]. Таким образом, фрустрационный характер труда и экономики приводит к отчуждению рабочего от своей жизнедеятельности, которая теряет смысл в результате угнетенного состояния ее носителя. Следует подчеркнуть, что «...идеи Маркса имели под собой прежде всего психологическую основу» [2, с. 9].

Отчужденный человек стремится не замечать своего внутреннего дискомфорта, но в итоге теряет связь со своими позитивными ресурсами и, оставаясь один, нередко ощущает внутреннюю пустоту. По-настоящему любить себя для таких людей очень затруднительно. Страшно и то, что своих детей они воспитывают такими же отчужденными, так как сами не замечают правильных путей психосоматического развития. И уж с детства отчужденно воспитанные люди сами едва ли когда-нибудь поймут, что первопричиной их психологической неполноценности является отчужденность и, уже как следствие, недоразвитие: «...прежде чем осознать потерю «Я», нужно его приобрести или «открыть»» [3, с. 233]. Этому способствует и то, что отчуждающий характер экономики сказывается почти на всех сферах общественной жизни. Это и культура, критиковавшаяся Г. Зиммелем и З. Фрейдом, и образование, и бюрократический аппарат, и правовая система, и межличностные отношения. «В 1964 г. американский социолог Г. Маркузе выпустил книгу “Одномерный человек”, в которой описал человека общества потребления. Такой человек имеет лишь одну группу интересов – потребительских, причем это не зависит от того, к какому классу принадлежит человек, и босс, и его секретарша ведут одинаково потребительский образ жизни. Постоянная искусственная стимуляция потребительских интересов – мощная форма социального и психологического контроля, властвования над обществом. Формируется новая, более высокая степень отчуждения: отчужденный субъект сливается со своим отчужденным существованием, чувствует себя вполне удовлетворенным» [2, с. 15]. Тем самым Маркузе иллюстрирует, как отчужденный от самого себя и других, психологически нездоровый человек становится эмоционально зависимым от потребления, в котором он находит гедонистическую «отдушину» и иллюзорный смысл своей отчужденной жизнедеятельности.

Таким образом, «одномерный человек» все дальше уходит от психологического здоровья в гедонизм, становясь его рабом и работая ради призрачного удовлетворения гедонистических «репрессивных потребностей». «В мире тотального отчуждения, – делает вывод Маркузе, – спасает человека только то-

тальный бунт – сексуальный, моральный, интеллектуальный и политический бунт, слитый в единое целое» [2, с. 15]. Но надо понимать, что интеллектуальный, моральный и сексуальный бунт может обернуться и против себя самого, если его идеологическая основа будет противоречить принципам психологического здоровья. Так деградировали целые когорты молодежных субкультур, родившихся на почве идей Маркузе и ему подобных псевдо-революционных неофрейдистов. Очень популярные течения 60–70-х годов, такие как хиппи, битники, поклонники группы «Beatles» и других ансамблей, пропагандировавших секс без границ и наркотики, сегодня вызывают либо сдержанную улыбку, либо сочувствие у тех, кто вообще знает, о чем идет речь. Поэтому необходим не бунт в виде распущенности, а настоящая революция, направленная в первую очередь на психологическое оздоровление и открытие в себе новых саморегуляционных возможностей.

При обсуждении отчуждения надо иметь в виду, что не только труд, но и совесть может иметь отчуждающий характер. Такое «свойство» совести вполне объяснимо, если обратиться к теории классического психоанализа. Совесть или Сверх-Я, как называл ее Фрейд, первоначально возникает благодаря родительскому стремлению обуздать сексуальное влечение ребенка или вообще то, что им кажется неправильным. Но это обуздание иногда бывает слишком жестким и бескомпромиссным. В результате происходит интроекция родительских образов, при которой «Сверх-Я удержало существенные черты интроецированных лиц, их силу, их суровость, их склонность к надзору и наказанию» [12]. При этом происходит десекуализация родительских образов и расслоение влечений, которое преодолевается вытеснением. В свою очередь «вытеснение заменяется осуждением» [11, с. 32]. Регулярное самоосуждение ведет к ожесточению Сверх-Я, которое еще и разрастается в ходе социализации за счет включения в себя новых этических компонентов. А ожесточенное, репрессивное, неумолимое по отношению к опекаемому им Я Сверх-Я имеет все шансы стать сексуально возбуждающим, согласно следующему утверждению Фрейда. «В «Трех очерках по теории сексуальности» в части, посвященной истокам детской сексуальности, я выдвинул утверждение, что сексуальное возбуждение возникает как побочный эффект при большом скоплении внутренних процессов, как только интенсивность этих процессов переступила известные количественные границы. Я утверждал даже, что в организме не происходит ничего сколько-нибудь значительного, что не отдавало бы своих компонентов для возбуждения сексуального влечения [12]. Таким образом может возникнуть порочный круг, когда при каждой ошибке Я становится жертвой упреков и унижений со стороны Сверх-Я, но в то же время все больше желает быть униженным, так как это все больше вызывает сексуальное возбуждение. В итоге Я становится полным рабом гипертрофированной совести и подчиняющегося ей сексуального влечения. Такова суть так называемого «морального» мазохизма, по сути дела, извращающего мораль. «Через мораль-

ный мазохизм мораль вновь сексуализируется, Эдипов комплекс воскрешается, проторивается путь регрессии от морали к Эдипову комплексу. Выгоды от этого нет ни морали, ни данному лицу. Хотя индивид и может, наряду со своим мазохизмом, сохранить – полностью или в известной мере – свою нравственность, добрая часть его совести может, однако, и пропасть в мазохизме. С другой стороны, мазохизм создает искушение совершать «греховные» поступки, которые должны затем искупаться упреками садистской совести (как это часто бывает у столь многих русских типов характера) или наказанием, исходящим от великой родительской силы судьбы. Чтобы спровоцировать кару со стороны этого последнего родительского представителя, мазохист должен делать нечто нецелесообразное, работать против собственной выгоды, разрушать те перспективы, которые открываются ему в реальном мире и, возможно даже, покончить со своим реальным существованием» [12]. Само собой, есть много менее драматичных случаев, но в целом ряде из них самоотчуждение развивается по описанному выше принципу. Для капиталиста или просто управленца такая психология работника, пожалуй, самая оптимальная, ибо из него легко сделать законченного раба.

Даже если труд не носит отчуждающий характер, он может быть связан со скучной рутинной, стрессами, неприятными контактами, рисками и конкуренцией. Усугублять эти факторы могут неурядицы в личной жизни, материальные трудности и проблемы со здоровьем. Неустанное преодоление этих трудностей без риска самоотчуждения предполагает у работника наличие не просто ситуативной эмоциональной устойчивости, а оздоравливающей эмоциональной устойчивости, способной компенсировать эмоциональные потери и создавать резервы психологического здоровья. Тут мы подошли к необходимости количественного подхода к понятию «здоровье», который обосновал известный в советское время киевский врач-хирург и ученый, академик Н. М. Амосов. Он предложил определять количество здоровья через сумму резервных мощностей основных функциональных систем организма [1, с. 32]. Наличие резервных мощностей означает, что какой-то орган или функциональная подсистема будет демонстрировать нормальные показатели своего функционирования не только в состоянии покоя, но и в состоянии повышенной нагрузки. Обозначенные «резервы запрограммированы в генах, но очень хитро: они существуют, пока упражняются, и тают без упражнения. В этом принцип экономичности природы: зачем «кормить» ненужные структуры? Пищи всегда не хватало» [1, с. 36]. В связи с этим Амосов ставит следующие вопросы: какие резервы нужны человеку для того, чтобы прожить долго и с максимальным уровнем душевного комфорта? Сколько их нужно современному человеку? Есть ли возможность определения их оптимального уровня? И, чтобы это понять, воссоздать логику эволюции, отвечая на вопрос: «насколько генетически изменился человек за время цивилизации?» [1, с. 37].

Возвращаясь к эмоциональной устойчивости, с учетом необходимости количественного подхода к психологическому здоровью, следует также задаться вопросами: какие психологические резервы необходимо развивать для повышения уровня эмоциональной устойчивости? И насколько генетически изменился человек за время цивилизации в плане состояния психофизиологических резервов эмоциональной устойчивости?

Очевидно, что человек в нашей культуре генетически лишь деградировал. На это указывает экспериментально установленная знаково-эмоциональная функциональная асимметрия полушарий головного мозга. Имеется в виду, что в правом полушарии головного мозга, которое больше, чем левое, связано с проявлением эмоций, преобладает система отрицательного эмоционального реагирования, в то время как в левом – положительная (см. [8, с. 222–224]). Это создает серьезные предпосылки для эмоциональных перепадов по типу циклотимического расстройства или маниакально-депрессивного психоза, называемого сегодня биполярно-аффективным расстройством (БАР). Оба заболевания характеризуются сменами (гипо) маниакальных и депрессивных фаз. Маниакальная фаза БАР характеризуется экзальтацией, гипертимией и всевозможным возбуждением на фоне сильного снижения критического мышления. Депрессивная фаза – депрессией, часто сопровождаемой нелепыми самообвинениями или дисфорией. То же самое, но с более мягкой симптоматикой, происходит и у циклоидных акцентуатов. У них также происходят перепады настроения от веселья до подавленности. Наконец, просто эмоционально неустойчивые люди также характеризуется похожими перепадами настроения. Эти перепады хоть и не беспричинны, но могут быть совершенно мелочными и не заслуживающими столь сильных переживаний. Иногда причинами может быть даже изменение погоды или времени суток. Такие изменения настроения связаны ни с чем иным, как усталостью левого полушария мозга, отвечающего за логическое мышление, и преимущественным правополушарным восприятием поступающей информации.

Известно, что в обоих полушариях имеются механизмы эмоционального реагирования обоих знаков, то есть положительного и отрицательного. Но именно в правом полушарии, ответственном за образное мышление, активируются преимущественно отрицательные эмоции. Почему же так происходит? А происходит это потому, что уже давно, за много веков до К. Маркса, с появлением рабского труда и авторитарного воспитания у людей стало возникать самоотчуждение, негативно сказавшееся на перцептивно-ассоциативной активности правого полушария. Почему именно правое полушарие больше, чем левое, попадает под удар отчуждения, проясняют открытия основателя отечественной нейропсихологии, академика А. Р. Лурия, сделанные им еще в 70-х гг. при изучении больных с локальными поражениями головного мозга. Сначала им были получены данные, позволяющие сделать

вывод о преимущественном функциональном закреплении за правым полушарием механизма анализа сигналов, исходящих от собственного тела.

Поэтому «во многих случаях поражения правого полушария приводят к столь грубым нарушениям схемы тела, что голова больного, одна рука или нога воспринимаются им как непропорционально большие или непропорционально маленькие» [4, с. 228]. Затем при анализе других гностических нарушений глобального характера, таких как конструктивная агнозия, апраксия и анозогнозия, Лурия сделал более далекоидущий вывод. «К функциям правого полушария, – писал Лурия, – относится, по-видимому, и *общее восприятие своей личности*; поэтому частым симптомом поражения правого полушария является своеобразное *отсутствие восприятия своих собственных дефектов*, которое давно известно под названием *анозогнозия* (курсив мой. – С. С.). Это явление заключается в том, что больной, даже при наличии паралича, как бы «не замечает» своего дефекта; при игнорировании левой стороны пространства или при нарушении узнавания объектов больной не знает об этом, а поэтому и не пытается компенсировать свои дефекты» [4, с. 229].

Таким образом, поражение правого полушария фактически приводит к отчуждению, в первую очередь от себя самого. Отчужденный человек дистанцируется от восприятия своей личности, начиная с игнорирования ее проблемных сторон, и это дистанцирование приобретает все более нарастающий характер. Отчужденный человек все меньше воспринимает собственную субъективность. Вслед за отчуждением от себя самого он отчуждается и от окружающего мира, переставая задействовать правое полушарие для позитивного восприятия эмоционально нейтральных или малозначимых образов. Столь серьезные ограничения эмоционального восприятия влекут за собой снижение эмоционального интеллекта и ухудшение образного мышления, что крайне ограничивает возможности творческого воображения и интуиции. Вследствие длительного отчуждения представителей многих поколений правое полушарие все больше и больше выключается из эмоционально-мыслительной деятельности, переставая обеспечивать связь воспринимаемых или воображаемых образов с положительными эмоциями. В результате большинство воспринятых или воображаемых образов оказываются связанными с отрицательными эмоциями, так как для активизации отрицательных эмоций нужен минимум мыслительной активности и на физиологическом уровне достаточно лишь дисбаланса определенных гормонов. Эмоционально-мыслительная дезактивация правого полушария закрепляется на генном уровне и становится родовым проклятием все новых и новых поколений. Психологам давно пора бить тревогу в связи со столь значительной психофизиологической дегенерацией.

Очевидно, для создания резерва психологического здоровья в виде высокого уровня эмоциональной устойчивости необходимо развивать позитивное внутренне- и внешненаправленное восприятие, позитивное образ-

ное мышление, эмоциональный интеллект, эмоциональную пластичность и творческое воображение. Тем самым правое полушарие головного мозга должно получить развитие, необходимое для преодоления его наследственной предрасположенности к преимущественной активации отрицательных эмоций и его полноценного участия в поддержании эмоциональной устойчивости. Однако полноценное развитие правого полушария связано именно с установочной нацеленностью субъекта на усиление эмоциональной устойчивости, преодоления отчуждения от самого себя и окружающего мира, а также развитие психологического здоровья вообще.

Вопрос «возможно ли вообще полное преодоление отчуждения?», наивно, еще долго будет оставаться без ответа. Однако определенно возможно внедрение психотехнологий, позволяющих добиваться эмоциональной устойчивости при успешном преодолении отчуждения от позитивного самовосприятия и мышления. Результатами дальнейшего здорового развития правого полушария головного мозга также должны стать повышение уровня счастья, или субъективного благополучия, и развитие чувства меры, необходимое для поддержания психосоциального баланса. Но неправильно было бы думать, что самоотчуждение не станет той самой ложкой дегтя в бочке меда. Это значит, что пока оно не будет преодолено окончательно или минимизировано до не очень значительных масштабов, при неудачах человек иногда будет ощущать наличие некоего разлада с самим собой. Важно уметь преодолевать это чувство и идти дальше. Также необходимо минимизировать негативное воздействие отчуждения на психологическое здоровье через ведение психологически здорового образа жизни и создания других резервов психологического здоровья помимо эмоциональной устойчивости. Психологически здоровый образ жизни предполагает развитие идеальных потребностей для нормализации уровня всех остальных потребностей, ведение активного образа жизни, развитие чувства меры во всем и саморегулирование в соответствии с ним, избегание аддитивных состояний, своевременное преодоление психологических проблем, познание мира и формирование адекватного отношения к нему, стремление избавиться от воздействия отчуждающих факторов или хотя бы его ослабить, развитие здоровой самокритичности, не унижающей само достоинство и не предъявляющих к себе непомерно высоких требований. Резервами, которые усиливают сопротивляемость психики к негативным воздействиям, повышают устойчивость психосоциальной гармонии, а также повышают уровень субъективного благополучия, являются саморегуляционные качества. К таковым относятся эмоционально-волевая регуляция, перцептивно-мнестическая регуляция, реалистический оптимизм и критическое мышление. Достаточно высокий уровень эмоционально-волевой саморегуляции позволяет произвольно генерировать положительные эмоции и формировать позитивное эмоционально-ценностное отношение к себе. Позитивное самоотношение при достаточном психологическом просвещении способствует самомотива-

ции в отношении саморазвития, обретению чувства собственной значимости и удовлетворенности самим собой, а также мобилизации других ресурсов для преодоления самоотчуждения и развития психологического здоровья. Перцептивно-мнестическая саморегуляция способствует оптимизации восприятия себя и окружающего себя мира, тем самым способствуя развитию оптимизма. Реалистический оптимизм также способствует преодолению отчуждения и развитию эмоциональной устойчивости. Критическое мышление помогает оценивать действительное состояние своего психологического здоровья, распознавать угрозы для него и находить пути психологического оздоровления.

Важно знать и помнить, что психологическое здоровье помогает беречь не только психическое и физическое здоровье, но и полноценность генетического потенциала. Для обеспечения нормального развития необходимо также беречь и укреплять психологическое здоровье с раннего детства. Но никогда не поздно начать это делать и в зрелом возрасте.

Список использованных источников

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов // Психологические методы обретения здоровья: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченков. – Минск; М.: Харвест: АСТ, 2001. – С. 17–73.
2. Зиновьева Д. М. Психология отчуждения: монография / Д. М. Зиновьева. – Волгоград: ВАГС, 2005. – 172 с. – URL: <https://vlgr.ranepa.ru/files/gmu/kp/Психология отчуждения.pdf>. – Дата доступа: 07.11.2018.
3. Кон И. С. Открытие «Я» / И. С. Кон. – М.: Политиздат, 1978. – 367 с.
4. Лурия, А. Р. Основы нейропсихологии: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Р. Лурия. – М.: Академия, 2003. – 348 с. – URL: <https://www.bookcityclub.ru/download/book/pdf/9677.html>. – Дата доступа: 07.11.2018.
5. Маркс К. Экономическо-философские рукописи 1844 года / К. Маркс, Ф. Энгельс // Сочинения. – 2-е изд. – М.: Изд-во полит. лит-ры, 1974. – Т. 42. – С. 41–127.
6. Общая психология: учеб. пособие / Л. А. Вайнштейн [и др.]. – Минск: Тессей, 2005. – 368 с.
7. Поликарпов В. А. Психология первой любви / В. А. Поликарпов. – Минск: Экономпресс, 2002. – 111 с. – URL: <http://www.klex.ru/ciy>. – Дата обращения: 07.11.2018.
8. Психологический словарь / авт.-сост.: В. Н. Копорулина, М. Н. Смирнова, Н. О. Гордеева. – 3-е изд., доп. и перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 640 с.
9. Слободчиков, В. И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности: учеб. пособие для вузов / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.
10. Смирнов С. И. Развитие силы воли как цель психотерапевтической оптимизации / С. И. Смирнов // София. – 2017. – № 2, ч. 2. – С. 8–11.
11. Фрейд, З. Я и Оно (1923) / З. Фрейд. – URL: <http://avidreaders.ru/download/ya-i-ono.html?f=pdf>. – Дата обращения: 07.11.2018.
12. Фрейд, З. Экономическая проблема мазохизма (1924) / З. Фрейд. – URL: <http://psychoanalysis.pro/934/freud-ekonomicheskaya-problema-mazohizma>. – Дата обращения: 07.11.2018.
13. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – URL: <http://www.klex.ru/e33>. – Дата обращения: 07.11.2018.

14. Хухлаева О. В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О. В. Хухлаева. – М.: Академия, 2003. – URL: <http://www.klex.ru/e2i>. – Дата обращения: 07.11.2018.

15. Erikson, E. H. Wachstum und Krisen der gesunden Persönlichkeit / E. H. Erikson // Identität und Lebenszyklus. Übers. von Käte Hügel. – Frankfurt am Main: 2011. – S. 55–122.

(Дата подачи: 31.01.2019 г.)

И. В. Стишенок

Гомельский областной институт развития образования, Гомель

I. Stsishanok

Gomel Regional Institute of Educational Development, Gomel

УДК 159.9

СКАЗКОТЕРАПИЯ КАК МЕТОД ГАРМОНИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ УЧАЩИХСЯ

FAIRY TALE THERAPY AS A METHOD OF HARMONIZATION OF THE EMOTIONAL RANGE OF STUDENTS

В статье показаны занятия с учащимися младшего и среднего школьного возраста в рамках проекта «Мастерская детской анимации», организованного для детей из приемных, опекунских и неблагополучных семей. Рассмотрена сущность метода сказкотерапии и описаны занятия по сказке «Котенок», направленные на развитие опыта группового творчества, гармонизацию эмоциональной сферы и повышение самооценки учащихся. Представлены результаты исследования на начальном и заключительном этапах реализации проекта.

Ключевые слова: сказкотерапия; проект; учащиеся; анимация; исследование.

The article shows the classes with junior and senior school age students. This classes was conducted within the framework of the project “Workshop of child’s animation”, which was organized for children from receiving and guardian’s families and also for children from families with social problems. The essence of method of fairy-tale therapy was considered and employments on an fairy-tale “The Kitten” were described. The essence of method and employments were directed on the development of the experience of group creativity, garmonization of the emotional sphere and increase of self-appraisal at students. It presents the results of the project on initial and final stages of realization of the project.

Keywords: fairy-tale therapy; project; students; animation; researching

На современном этапе развития общества все более острой становится проблема увеличения количества детей, проживающих в приемных и опекунских семьях, а также в так называемых неблагополучных. У подавляющего большинства детей, оставшихся без попечения родителей, а также детей из неблагополучных семей имеются различные проблемы психологического характера: трудности в общении и во взаимоотношениях с окружающими, заниженная самооценка, ощущение одиночества и незащитности.