

## АДАПТИВНЫЕ И ДЕЗАДАПТИВНЫЕ ФУНКЦИИ ИЗМЕНЕННЫХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

### ADAPTIVE AND DDADAPTIVE FUNCTIONS OF CHANGED CONDITIONS OF CONSCIOUSNESS IN THE CONTEXT OF PERSONAL DEVELOPMENT

**M. Maksudov  
E. Maksudova**

*Summary.* In this paper we consider different approaches to understanding the nature of altered States of consciousness. A cultural and historical review of the role of altered States of consciousness in the history of mankind is carried out, and theoretical models are proposed that can complement and expand the existing ideas about the structure, functions and role of altered States of consciousness in modern psychological science.

*Keywords:* changed States of consciousness, personality, psychology of development.

**Максудов Михаил Юрьевич**

Аспирант, Психологический институт РАО, г. Москва  
maxm92@yandex.ru

**Максудова Елена Антоновна**

Старший преподаватель, Московский  
государственный психолого-педагогический  
университет, г. Москва

*Аннотация.* В настоящей работе рассматриваются различные подходы к пониманию природы измененных состояний сознания (ИСС). Проводится культурно-исторический обзор роли ИСС в истории человечества, а также предлагаются теоретические модели, способные дополнить и расширить существующее представления о структуре, функциях и роли ИСС в современной психологической науке.

*Ключевые слова:* измененные состояния сознания, личность, психология развития.

**И**змененные состояния сознания (ИСС), исходя из классического определения американского психиатра Арнольда Людвига понимаются, как качественные изменения в субъективных переживаниях или психологическом функционировании от определенных генерализованных для данного субъекта норм, рефлекслируемые самим человеком или отмечаемые наблюдателями. Такие состояния сопровождают человеческую цивилизацию практически на протяжении всего периода ее развития и являются неотъемлемой частью многих культур. Так, например, еще в Индийских Ведах (~1 тысячелетие до н.э.) можно встретить упоминание медитативной практики, которая до сих пор является одним из самых распространенных методов вхождения в ИСС. Кроме того, во многих культурах практикуется вхождение в ИСС через ритуальные действия (аборигены пустынных регионов Центральной Австралии, коренные народы Сибири, равнинные индейцы Северной Америки, мексиканские майя, мексиканские ацтеки, перуанские инки). Вольфганг Жилек на основании своих исследований североамериканских индейцев выделил следующие способы вхождения ИСС:

- ◆ сфокусированное суггестивное внимание (прикосновение к посвящаемому жезлом, имеющее огромную символическую значимость);
- ◆ болевую стимуляцию (техники истязания посвящаемого или самоистязание);
- ◆ гипогликемию и обезвоживание (которое технически достигается воздержанием от воды, интен-

сивными физическими нагрузками и потением под шерстяным одеялом);

- ◆ крайне интенсивную двигательную активность (техники бега и непрерывного танца);
- ◆ температурную стимуляцию — холодом и жарой (бег босиком по снегу, купание в ледяных реках или в зимнем океане, обливание холодной водой);
- ◆ акустическую стимуляцию (техники непрерывного пения, барабанного боя и других ритмичных звуков, соответствующих по частоте тета-ритму электрической активности мозга);»
- ◆ уединение и ограниченную подвижность (уединение в темноте в курительной палатке при строгом соблюдении тишины и избегании любого телодвижения);
- ◆ лишение сенсорного распознавания зрительных образов (завязывание глаз посвящаемому);
- ◆ лишение сна;
- ◆ кинетическую стимуляцию (ежедневная процедура «хватания»);
- ◆ гипервентиляцию (от посвящаемого требуется глубоко, часто и непрерывно дышать) [1].

На сегодняшний день в современной культуре вхождение в ИСС также можно встретить достаточно часто. Несмотря на то, что многие ритуалы существенно трансформировались и не выглядят так пугающе в глазах современного человека, их базовые функции остались

такими же. Так, например, теория «культурного питания», ставшая в определенный момент одним из элементов культуры многих стран, и оказывающая до сих пор влияние на различные слои населения, по своим функциям ничем не отличается от ритуального коллективного употребления галлюциногенных растений древними племенами. Базовыми функциями таких действий в обоих случаях выступают социализация, получение совместного опыта, а в некоторых других случаях даже получение быстрой психотерапевтической помощи.

Арнольд Людвиг выделил 2 основных группы функций ИСС:

#### 1. Адаптивные функции ИСС:

- ◆ психотерапевтическая — ИСС помогают поддерживать и улучшать здоровье и самочувствие, могут использоваться для излечения от заболеваний (психических и психосоматических), а также для того, чтобы справляться с болью;
- ◆ получение нового опыта и новых знаний — пониманий о себе и своих отношений с миром и другими людьми, как источник вдохновения и усиления эстетического восприятия; приобщение личности к культуре сообществ и общества, в которых он живёт;
- ◆ социальные функции — ИСС обеспечивают групповую сплочённость, включаются в ритуалы инициации, помогают разрешать конфликты между требованиями общества и желаниями конкретного человека.

2. Деадаптивные функции ИСС — эти состояния используются для ухода от существующей реальности (в таких случаях человек удовлетворяет через эти состояния свои психологические потребности) [1].

Исходя из вышеприведенной классификации можно сделать вывод, что сегодня ИСС, в большинстве случаев, используются для реализации деадаптивной функции. Рассмотрим на примере Российской Федерации, в каких масштабах сегодня осуществляется злоупотребление средствами вхождения в ИСС, такими как алкоголь и наркотики. В 2009 г. Президент РФ доложил, что алкоголизм в стране приобрел характер национального бедствия. По данным министерства социального развития в РФ на каждого человека приходится около 18 литров чистого алкоголя потребляемого в год. Это более чем в 2 раза превышает уровень установленный Всемирной организацией здравоохранения, как уровень смертельно опасный для жизни. По данным Роспотребнадзора на данный момент в РФ около 5 млн. людей страдает от алкоголизма. Ежегодно по причинам связанным с алкоголизмом умирает порядка 500 тыс. человек. По официальным данным Федеральной службы по контролю за оборо-

том наркотиков от 2016 г. опыт употребления наркотиков имеет около 18 млн. человек из них 8 млн. человек являются постоянными потребителями наркотических средств. Ежегодно количество наркозависимых людей увеличивается на 100 тыс. человек и 70 тыс. из них ежегодно умирают. Средний возраст людей употребляющих наркотики в РФ составляет 16–18 лет. Данная статистика указывает на то, что реализация деадаптивных функций ИСС носит катастрофический характер, что, в свою очередь, позволяет прогнозировать резкое ухудшение демографического состояния общества.

Человек в своем личностном развитии проходит ряд этапов. Существует достаточно большое количество периодизаций, описывающих динамику личностного развития. Для того, чтобы проанализировать как адаптивные, так и деадаптивные функции ИСС и влияние, которое они оказывают на становление личности, необходимо проанализировать основные стадии жизни человека. На сегодняшний день одна из самых известных концепций, описывающей весь период развития личности является эпигенетическая концепция Э. Эриксона [5]. Кроме того, по данным современных исследований, существует также отдельный период, оказывающий огромное влияние на дальнейшее становление личности и, возможно, являющийся наиболее значимым этапом индивидуального развития — это пренатальный период (т.е. период развития, предшествующий биологическим родам). С точки зрения личностного развития этот этап очень важен, т.к. самые глубокие психологические травмы, влияющие на всю дальнейшую жизнь человека, возникают именно в этот период. В своих исследованиях С. Гроф выделяет 4 основных этапа, предшествующих биологическим родам (базовые пренатальные матрицы, рис. 1)[2].

В своей эпигенетической теории Э. Эриксон (рис. 1) выделил 8 стадий психосоциального развития личности, в каждой из которых существует, так называемая, сильная сторона, а также позитивные и негативные компоненты данного периода развития.

Таким образом, объединяя базовые пренатальные матрицы и эпигенетическую концепцию можно выделить 5 основных этапов индивидуального развития, расположив их в порядке значимости, относительно вклада в дальнейшее личностное становление, что сопряжено, в определенной степени, с возможностью реализации адаптивных или деадаптивных функций ИСС.

1. *Пренатальный период* В данный период человек, полностью зависим от внешней среды. При условии, что мать вынашивающая ребенка злоупотребляет психоактивными веществами, вызывающими ИСС (в которые входят как наркотические средства, так и алкоголь и та-

| Кластер / отрезок перинатального периода |   | Переживания плода в процессе родов       | Переживания индивида в процессе развития его отношений с матерью |
|--|---|--|--|
| 1-й                                      | <i>Внутриутробный</i>   | Безмятежное внутриутробное существование | Изначальное единство   |
| 2-й                                      | <i>Первая клиническая стадия родов. Сжатие в закрытой маточной системе. Схватки</i> | «Нет выхода»                             | Антагонизм   |
| 3-й                                      | <i>Вторая клиническая стадия родов. Проталкивание через родовые каналы</i>          | Борьба между смертью и вторым рождением  | Синергизм (совпадение направлений энергии)                       |
| 4-й                                      | <i>Рождение</i>   | Освобождение                             | Отделение от матери  |

Рис. 1. Пренатальные матрицы С. Грофа

| Стадия                                    | Возраст          | Психосоциальный кризис (позитивные и негативные компоненты) | Сильная сторона |
|---|------------------|---|-----------------|
| 1. Младенчество (орально-сенсорная)       | Рождение — 1 год | Базальное доверие — базальное недоверие                     | Надежда         |
| 2. Раннее детство (мышечно-анальная)      | 1—3 года         | Автономия — стыд и сомнение                                 | Сила воли       |
| 3. Возраст игры (локомоторно-генитальная) | 3—6 лет          | Инициативность — вина                                       | Цель            |
| 4. (Школьный возраст) латентная           | 6—12 лет         | Трудолюбие — неполноценность                                | Компетентность  |
| 5. Юность (подростковая)                  | 12—19 лет        | Эго-идентичность — ролевое смещение                         | Верность        |
| 6. Ранняя зрелость                        | 20—25 лет        | Интимность — изоляция                                       | Любовь          |
| 7. Средняя зрелость                       | 26—64 года       | Продуктивность — застой                                     | Забота          |
| 8. Поздняя зрелость                       | 65 лет — смерть  | Эго-интеграция — отчаяние                                   | Мудрость        |

Рис. 2. Стадии психосоциального развития.

бак), это может привести не только к образованию механизмов паталогической зависимости и формированию глубинных психотравм. Также возможно генерализованное нарушение развития всей нервной системы, вплоть до тяжелых органических поражений.

2. *Младенчество*. Этот период неразрывно связан с предшествующим этапом и является его логическим

продолжением. Здесь также как и в предшествующем этапе, главенствующей фигурой выступает мать ребенка. Как правило, матери страдающие пагубными зависимостями сами являются жертвами сильнейшего психотравмирующего опыта в прошлом и не способны дать ребенку необходимое количество любви и заботы для формирования в нем базального доверия к окружающему миру.

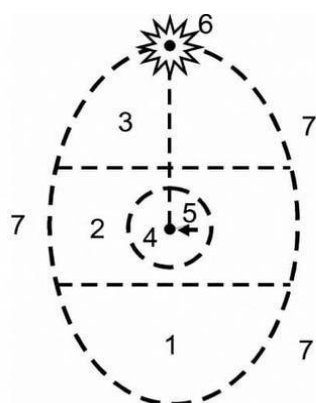


Рис. 3. Структура психики Р. Асаджиоли

1. Нижнее бессознательное
2. Среднее бессознательное
3. Высшее бессознательное, или  
Сверхсознательное
4. Поле сознания
5. Сознательное «я»
6. Высшее Я
7. Коллективное бессознательное

3. *Раннее детство.* Несмотря на то, что на этом этапе степень зависимости от внешней среды становится чуть меньше ребенок все равно еще сильно зависим от окружения. Здесь формируются основные поведенческие модели, ребенок активно осваивает навык подражания и имитации. Если социальное окружение транслирует ребенку деструктивные модели поведения, в том числе, зависимые формы поведения, то вероятность того, что они интериоризируются и ребенок в будущем будет воспроизводить данные формы поведения, очень высока.

4. *Подростковый возраст.* Потенциально это один из самых опасных периодов, когда может возникнуть патологическая зависимость от психоактивных веществ. Как и на предыдущем этапе социальное окружение очень сильно влияет на формирование приоритетной поведенческой модели. Стоит добавить, что в этот период закладывается фундамент для формирования потребностной и экзистенциально-смысловой сферы личности.

5. *Ранняя зрелость.* На данном этапе личность уже практически сформирована и происходит ее кристаллизация. Несмотря на то, что все предшествующие периоды оказывают огромное влияние на личностное развитие, именно в этот период возможны резкие переходы как к гармоничному, так и дисгармоничному вектору развития. Как правило, высшее образование, как социальный институт и как мировоззренческая система убеждений и ценностей, может способствовать раскрытию заложенного личностного потенциала. В случае реализации негативного сценария, ведущего к изоляции, можно считать данный период своеобразной «точкой невозврата», после прохождения которого человеку становится крайне сложно или практически невозможно встроиться в систему здоровых социальных отношений и раскрыть заложенный личностный потенциал.

Таким образом, в современной культуре чаще всего можно встретить реализацию дезадаптивных функций ИСС в контексте личностного развития. Однако суще-

ствует достаточно большое количество средств, реализующих адаптивные функции ИСС и не только не разрушающих и дезорганизирующих личностное развитие, но и, напротив, способствующих ему.

Для того, чтобы ответить на вопрос, как реализовать адаптивные функции ИСС в контексте личностного развития, необходимо более глубоко разобраться — что есть ИСС, почему из всех доступных возможностей люди, в большинстве случаев, предпочитают реализовать дезадаптивную функцию ИСС, сбегая из существующей реальности и делая свою жизнь и жизнь окружающих людей невыносимой. Для ответа на этот вопрос обратимся к модели структуры психики Р. Асаджиоли.

Исходя из данной модели, мы видим, что поле сознания человека не статично и может в различный период времени деформироваться, охватывая при этом области нижнего и/или верхнего бессознательного. Низшее бессознательное ответственно за координацию телесных функций, инстинктивных стремлений, сновидений, образов и комплексов, связанных с интенсивными эмоциями и пр. Высшее бессознательное или сверхсознательное — это источник высших чувств, любви, гениальности, а также состояний озарений и экстаза [3]. В этой связи можно предположить, что ИСС — это состояние, вызванное эндогенными и /или экзогенными факторами, расширяющее поле сознания конкретного индивидуума до границ низшего и/или высшего бессознательного.

Согласно разработкам Л.И. Спивака и Д.Л. Спивака, изменённые состояния сознания можно типологизировать следующим образом:

1. Искусственно вызываемые: индуцированные психоактивными веществами (например, психоделиками — галлюциногенные грибы, дурман, марихуана, кактусы пейотль и Сан-Педро, можжевёловый дым, алкоголь, химические препараты) или процедурами (например, сенсорной депривацией, холотропным дыханием).

2. Психотехнически обусловленные: религиозные обряды, аутогенная тренировка по Шульцу, осознанные сновидения, гипнотический транс, медитативные состояния.

3. Спонтанно возникающие в обычных для человека условиях (при значительном напряжении, прослушивании музыки, спортивной игре, оргазме), или в необычных, но естественных обстоятельствах (например, при нормальных родах), или в необычных и экстремальных условиях (например, пиковые переживания в спорте, околосмертный опыт различной этиологии) [4].

Стоит отметить, что 1 тип ИСС (искусственно-вызываемые) встречается в современной культуре довольно часто и связан с злоупотреблением психоактивных веществ, вызывающих зависимость, и в итоге, ведущих к распаду личности. Можно предположить, что данный тип ИСС расширяет поле сознания, как правило, только до границ нижнего бессознательного, что приводит к подавлению высших программ жизнедеятельности, связанных с саморазвитием, и стимулирует только биологически заданные формы поведения, благодаря которым потребностная сфера личности сужается до удовлетворения физиологических потребностей и потребностей в безопасности. В определенный момент времени человек, злоупотребляющий вхождением в данный тип ИСС, начинает руководствоваться только инстинктивными формами поведения. При длительном злоупотреблении биологические программы также постепенно угасают и начинают включаться механизмы самоуничтожения.

2 тип ИСС (психотехнически-обусловленные) может оказаться одним из самых продуктивных способов вхождения в ИСС для реализации адаптивных функций. Многие способы вхождения в психотехнически-обусловленные измененные состояния сознания используются в современной психотерапевтической практике и способны оказывать благоприятное воздействие на личность, расширяя границы поля сознания до высшего бессознательного, что влечет за собой качественные преобразования в потребностной сфере личности. Такой

человек начинает стремиться к удовлетворению высших потребностей, таких как потребность в саморазвитии, самоактуализации, самоосуществлении. Данный тип ИСС связан с минимизацией внешних раздражителей и фокусированием внимания на внутреннем пространстве, что исключает образование патологических зависимостей. Кроме того, установлено, что медитативная практика, как один из способов вхождения в психотехнически-обусловленных ИСС, позволяет воздействовать на нервную систему в целом. В результате длительных медитативных практик организм способен вырабатывать необходимое количество эндогенных веществ (нейромедиаторов), оказывающих положительное воздействие как на физическое, так и на психическое здоровье. В этой связи, психотехнически-обусловленные ИСС, в определенной степени, противопоставляются искусственно-вызываемым ИСС. При искусственно-вызываемых ИСС организм вступает во взаимодействие с экзогенными веществами, представляющими аналоги нейромедиаторов. Такие вещества искусственно вызывают краткосрочные состояния эйфории и ведут к образованию психологической, а затем и физиологической зависимости. Психотехнически-обусловленные ИСС, в отличие от искусственно-вызываемых, способствуют самостимуляции нервной системы и запускают процесс выработки необходимых для организма нейромедиаторов.

3 тип ИСС (спонтанно возникающие) встречается достаточно редко в нашей культуре и связан с переживанием интенсивных стрессовых состояний, либо с достижением пикового состояния через религиозный или визионерский опыт.

Несмотря на активно реализуемые в современном обществе дезадаптивные функции ИСС, возможна также реализация и их адаптивной функции, как в психотерапевтической, так и в социальной практике в целом. ИСС выступают как мощнейший инструмент, способный при определенных условиях нанести непоправимый вред отдельной личности и обществу в целом — с одной стороны, а с другой — способный преобразить и развить личностный потенциал отдельного человека и всего общества в целом.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Гордеева О. В. Измененные состояния сознания и культура: хрестоматия. — СПб.: «Питер», 2009. — 371 с.
2. Гроф С. Исцеление наших самых глубоких ран. Холотропный сдвиг парадигмы. — М.: «Ганга», 2012. — 365 с.
3. Ковалев С. В. Психотерапия человеческой жизни. — М.: «Твои книги», 2014. — 352 с.
4. Спивак Д. Л. Измененные состояния сознания: психология и лингвистика. — СПб.: Издательский дом Ювента; Филологический ф-т СПбГУ, 2000.
5. Эриксон Э. Детство и общество. — СПб.: «Речь», 2002. — 416 с.