



Университетское  
Образование

# ИЗМЕНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

**Хрестоматия**



Автор-составитель  
О. В. Гордеева

**Коллектив авторов**  
**Ольга Владимировна Гордеева**  
**Измененные состояния**  
**сознания. Хрестоматия**  
**Серия «Университетское**  
**психологическое образование»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9367630](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9367630)*

*Измененные состояния сознания: Природа, механизмы, функции, характеристики: Хрестоматия. /Гордеева О. В.: Когито-Центр;*

*Москва; 2012*

*ISBN 978-5-89353-346-0*

### **Аннотация**

Хрестоматия содержит работы ведущих зарубежных и отечественных авторов, посвященные измененным состояниям сознания. Рассмотрены вопросы истории и современного состояния исследований в данной области, наиболее известные психологические концепции и методы, основные феномены и виды измененных состояний сознания, способы их индукции, их характерные признаки и функции. Данная книга будет интересна как специалистам и преподавателям разных областей знаний – психологам, философам, лингвистам, медикам, историкам,

культурологам, социологам, так и широкому кругу читателей. Кроме того, она может служить пособием для студентов и аспирантов, изучающих психологию.

# Содержание

Предисловие	5
Благодарности	10
Основные проблемы и направления теоретических исследований в психологии измененных состояний сознания	11
Проблема классификации	12
Виды и типы определений ИСС	17
Изучение трансформаций отдельных психических процессов, возникающих в ИСС	27
Влияние на ИСС ожиданий и опыта переживания данных состояний	42
Переходы между состояниями сознания.	45
Дискретные и континуальные модели	
Природа ИСС и механизмы изменения состояния сознания	55
Конец ознакомительного фрагмента.	58

**Ольга Владимировна  
Гордеева**

**Измененные состояния  
сознания: Природа,  
механизмы, функции,  
характеристики**

*Моей маме,  
Г. Н. Овчинниковой,  
с благодарностью посвящаю*

**Предисловие**

Измененные состояния сознания (ИСС), а также переходные к ним состояния — удивительные и загадочные явления человеческой психики. Они крайне разнообразны и имеют широкое распространение в человеческом обществе. Это медитативные, гипнотические, религиозные и мистические состояния, состояния при клинической смерти, шаманский транс, состояния, вызванные приемом психоактивных веществ (таких как алкоголь, наркотики и др.), уменьшении-

ем или усилением притока внешних стимулов или нарушением температурного и кислородного баланса (гипер- и гипотермия, гипо- и гипервентиляция, в частности, голотропное дыхание, горная болезнь и т. д.). Но это и знакомые каждому из нас состояния – скука и усталость, недосыпание и сон, дремота и пробуждение, вдохновение и воодушевление, наслаждение произведениями искусства, увлеченность сюжетом книги, поглощенность работой и мн. др.

Данной теме посвящено огромное количество работ: это и труды наркологов о зависимостях от различных психоактивных веществ и способах их лечения, и работы психотерапевтов (в частности, гипнотерапевтов) о техниках индукции данных состояний и их эффективности в достижении терапевтического результата, и труды сомнологов о нарушениях сна и способах их лечения, и описания социальными психологами феноменов массовых ИСС, и исследования этнографами шаманизма как ранней формы религии, в частности шаманских ритуалов, и описания учителями медитации путей достижения просветления и духовного роста, и отчеты о медицинских исследованиях возникающих изменений в организме при нарушениях температурного, водного, кислородного баланса и их проявлений в психике (что выражается прежде всего в разнообразных симптомах ИСС), и труды отцов церкви, монахов, отшельников и др. о молитве как способе достижения божественного откровения.

Но, по меткому выражению одного из исследователей

ИСС, наши знания об ИСС напоминают то, что знает средний человек об окружающих его в быту приборах: мы умеем обращаться с телевизором или телефоном, но имеем весьма смутное представление об их устройстве и принципах работы. Человечество за долгую историю своего существования использовало ИСС для различных целей и поэтому выработало многочисленные техники их индукции и описало разнообразные пути достижения таких состояний. Однако природа и собственно психологические механизмы появления и развития ИСС продолжают оставаться загадкой, систематические исследования этого вопроса начались лишь полвека назад, пока достаточно немногочисленны и носят разрозненный характер.

Наша книга – попытка интеграции существующих на данный момент теоретических представлений о природе и механизмах, т. е. об «устройстве и принципах работы» ИСС. Она содержит отрывки из трудов зарубежных и отечественных психологов, в которых отражены их теоретические взгляды по данному вопросу.

Тематически эта хрестоматия является продолжением нашей хрестоматии «Измененные состояния и культура» (СПб.: Питер, 2009), но вошедшие в первую книгу работы были посвящены иной проблеме, а именно месту ИСС в культуре и социуме, культурно-исторической обусловленности структуры, содержания, функций и видов ИСС, а также исследованиям влияния установки и опыта вхождения в из-

мененные состояния на феноменологию ИСС.

Задача данной хрестоматии – познакомить отечественного читателя с историей и современным состоянием психологии ИСС, с наиболее распространенными психологическими концепциями ИСС, зарубежными теориями и попытками создания таких теорий в психологии отечественной, с основными способами индукции ИСС, методами их исследования, характерными признаками, функциями и феноменами ИСС.

В западной психологии изучение ИСС включено в состав раздела «Сознание» в обязательное содержание курса общей психологии. В нашей стране эта тема только начинает входить в область интересов академической психологии и преподаваться при подготовке специалистов-психологов. Так, на факультете психологии МГУ им. М. В. Ломоносова для студентов старших курсов дневного и вечернего отделений кафедры общей психологии читается спецкурс «Измененные состояния сознания» и проводится спецпрактикум «Диагностика признаков измененных состояний сознания», поэтому данная хрестоматия является и учебным пособием к этим курсам.

Предлагаемая вниманию читателя хрестоматия организована следующим образом. В начале книги помещена статья редактора-составителя О. В. Гордеевой, в которой представлен краткий очерк современного состояния психологии ИСС, основные проблемы и направления исследований в



данной области, а также дается обзор содержания концепций и взглядов авторов, отрывки из произведений которых вошли в книгу, и их анализ (материал группируется не по персоналиям, а по проблемам и проблемным областям).

Далее идут авторские статьи (большинство переводных работ впервые публикуется на русском языке). Каждая статья предваряется краткой биографической справкой ее автора (авторов) и перечнем его работ (в ряде случаев указываются работы на русском языке и работы по теме «ИСС»), в конце статьи – библиография.

Поскольку целевая аудитория данной книги – это прежде всего психологи, в конце хрестоматии помещен «Словарь терминов», где разъясняются термины, используемые в таких областях, как медицина, фармакология, физиология, история, языкознание, философия, этнография, религиоведение, ботаника и др.). При возникающих затруднениях с психологическими понятиями советуем обратиться к словарю психологических терминов «Психология. Словарь / Под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского» (любой год издания).

# Благодарности

Я выражаю искреннюю признательность сотрудникам факультета психологии МГУ им. Ломоносова, доцентам кафедры общей психологии Ю. Б. Дормашеву и Н. И. Наенко, а также ведущему редактору ИНИОН РАН Е. Л. Ушковой за их помощь в работе и неизменную поддержку. Ю. Б. Дормашев любезно предоставил тексты некоторых статей, включенных в эту хрестоматию.

Я благодарю сотрудников кафедры общей психологии факультета психологии МГУ Е. Е. Соколову, Ю. Д. Бабаеву, А. Е. Войскунского, В. В. Нуркову, А. А. Матюшкину, Е. В. Печенкову, аспиранта биологического факультета МГУ Е. Е. Аккуратова и многих других за консультации по специальным вопросам, участие и помощь. Хочу также выразить огромную благодарность авторам, любезно разрешившим публиковать в этой хрестоматии свои работы – профессорам Ч. Тарту, А. Людвигу, Г. Ханту, У. Фартингу, Д. Л. Спиваку, В. Ф. Петренко, сотруднику лаборатории «Психология общения и психосемантика» факультета психологии МГУ В. В. Кучеренко, а также завкафедрой онтологии, логики и теории познания факультета философии ГУ-ВШЭ проф. В. Н. Порусу за любезное разрешение на публикацию его перевода Ч. Тарта.

# **Основные проблемы и направления теоретических исследований в психологии измененных состояний сознания**

## **О. В. Гордеева**

*Наше нормальное, или, как мы его называем, разумное, сознание представляет одну из форм сознания, причем другие, совершенно от него отличные формы существуют рядом с ним, отделенные от него лишь тонкой перегородкой. Мы можем совершить наш жизненный путь, даже не подозревая об их существовании; но как только будет применен необходимый для их пробуждения стимул, они сразу оживут для нас, представляя готовые и определенные формы духовной жизни, которые, быть может, имеют где-нибудь свою область применения.*

*У. Д ж е й м с. «Многообразие религиозного опыта»*

Психология измененных состояний сознания (ИСС) в настоящий момент является одной из наиболее динамично развивающихся областей психологического исследования во всем мире, а с недавнего времени – и в нашей стране.

# Проблема классификации

Феномены измененных состояний сознания крайне многообразны, поэтому существует проблема выделения видов и типов данных состояний. Чаще всего принципом классификации выступает способ продуцирования ИСС. К ИСС традиционно относят сон, переходные между сном и бодрствованием состояния – гипнагогические<sup>1</sup> и гипнопомпические, гипноз, различные виды медитации, состояния, вызванные алкоголем, приемом психотропных препаратов, пребыванием в условиях экспериментальной и естественной сенсорной депривации (монотония, изоляция в Арктике или пустыне, гипокинезия), транс шаманов, мистические и религиозные переживания, экстаз, состояние охваченной единым аффектом толпы, вдохновение, пиковые переживания, состояния при клинической смерти, «промывке мозгов», наркозе, нарушениях температурного и кислородного баланса (гипер– и гипотермия, ведущие к гипоксии мозга гипо– и гипервентиляция легких, холотропное дыхание), горной болезни и т. д. По мере изучения ИСС все более расширялся круг феноменов, относящихся к данной области, так, в него стали включать головокружение и обморок, состояния, возникающие в психотерапевтическом процессе (например, во

---

<sup>1</sup> Значение используемых непсихологических терминов объясняется в «Словаре терминов» в конце этой книги.

время психоаналитической сессии), длительно поддерживаемое состояние бдительности (как у людей, стоящих на посту или следящих за экраном радара), поглощенность слушателя речью харизматического лидера, транс при восприятии художественного произведения, глубокую релаксацию и т. д. Отметим, что одни ИСС возникают спонтанно, хотя и при соответствующих условиях (сон, «гипноз автотрасс»), или даже при видимом отсутствии каких-либо условий (например, феномены внезапного религиозного обращения), другие вызываются намеренно (гипноз, наркотики, медитация), и все же между ними трудно провести четкую границу, психологически они считаются тождественными процессами. Такие многообразные феномены становились объектом научного исследования не только в психологии, но и в других областях – в физиологии, медицине (особенно наркологии, токсикологии, анестезиологии, психофармакологии и психиатрии), социологии, лингвистике, истории, философии, культурологии, ботанике, антропологии, этнографии, эргономике, криминалистике, религиоведении, а также объектом вненаучного наблюдения, например, географами и путешественниками, спелеологами и альпинистами, космонавтами и исследователями высоких широт, людьми в экстремальных ситуациях и т. д. По этой причине авторами многих текстов об ИСС являются специалисты других областей знания, и для психологии ИСС особое значение имеет экспликация психологических знаний из разных источников.

Однако в психологии проблема ИСС остается мало разработанной на теоретическом и методологическом уровне – при том, что эмпирических исследований ИСС – и в нашей стране, и за рубежом – насчитывается колоссальное количество. При этом для психологии, прежде всего для общей психологии, изучение проблемы ИСС имеет особое значение, поскольку связано с формированием и разработкой базовых, предельных психологических категорий «психика», «сознание», «бессознательное», «психическое состояние». Иначе говоря, психология ИСС имеет еще недостаточно разработанные теоретические и методологические основания, проводимые эмпирические исследования зачастую мало соотносены друг с другом, носят разрозненный характер, а их результаты недостаточно теоретически обобщены; все это препятствует интеграции проблематики ИСС в сферу научного знания.

Одной из возможных причин неразработанности теории и методологии ИСС является наличие **определенных препятствий к изучению** этих состояний в западной и отечественной психологии. Одно из таких препятствий – научные и бытовые предубеждения по отношению к феноменам ИСС, связанные с ориентацией на западный идеал рациональности [15, 30]. Они проявляются в том, что явления ИСС связываются с чем-то негативным или ненормальным: феномены ИСС описываются как расстройства обычно «нормально» протекающих психических процессов, для их описания

используются термины, относящиеся к области психопатологии. Это приводит к тому, что, несмотря на широту их эмпирического изучения, ИСС выделяются не только в особую, но и достаточно изолированную от фундаментальной психологии область исследований.

Данные предубеждения могут не только тормозить разработку теорий ИСС, но и влиять на содержание этих теорий. Например, в психоаналитической традиции ИСС интерпретируются как состояния регрессивные, инфантильные или примитивные, связанные с утратой эго-контроля и ориентации на реальность (примером психоаналитического подхода являются представления о топологии ИСС **Колина Мартиндейла**, а также взгляды **Эрики Фромм**), а люди, склонные к ИСС, описываются как плохо приспособленные, внушаемые, иррациональные, пассивные, с малой силой Эго, отстающие в эмоциональном и личностном развитии [27]. Другим типом проявления данного отношения в области теории могло служить некогда распространенное представление о том, что индуцированное приемом ЛСД-25 состояние представляет собой модель эндогенного психоза и, изучая данное ИСС, можно познать механизмы психического заболевания. Поэтому так распространено было в то время название «психотомиметики» для группы галлюциногенных веществ, сейчас практически не употребляемое (поскольку была доказана ошибочность представления о тождестве психотического и вызванного ЛСД состояний).

Другой причиной малой разработанности теории ИСС на Западе могли стать особенности существующей модели психологии как науки, в частности, американской модели (с ее прагматической направленностью и недостаточным вниманием к методологии, с принципом построения науки «снизу-вверх» – от феноменов к теории, объясняющей их).

В отечественной психологии проблема ИСС также долгое время не получала достаточной теоретической разработки, хотя соответствующие феномены широко изучались в инженерной психологии, авиационной и космической психологии, психотерапии, психологии экстремальных условий деятельности, а также в других отраслях советской науки – медицине (психофармакологии, токсикологии и психиатрии), философии, истории, культурологии, этнографии и этнологии, лингвистике. Причины такого положения имели идеологический характер. Так, под влиянием и на основе марксистского принципа активности субъекта и критики пассивной стороны его бытия произошло отрицание существования созерцательного аспекта, или модуса, сознания (созерцательность зачастую отождествляется с пассивностью, на самом же деле признание существования данного модуса не отрицает принципа активности психического отражения). Заметим, что созерцательный модус сознания начинает выделяться и изучаться некоторыми теоретиками проблемы сознания на Западе, например, **А. Дейкманом** [16].



# Виды и типы определений ИСС

Неработанность теории ИСС привела к тому, что на данный момент отсутствует единое и общепризнанное определение этого состояния. В зарубежной литературе по этой теме можно выделить два типа определений, условно обозначенных нами как определение через «паттерн» состояния и через «набор параметров», и два варианта операционализации этих определений – обращение к объективным и к субъективным показателям. Первый тип определения предполагает, что у человека существует некий *паттерн*, целостный образ внутренних самоощущений – паттерн так называемого обычного состояния сознания (ОСС). При значительном отклонении от него человек чувствует, что его состояние сознания изменилось. Определение через паттерн обычно носит «субъективный» характер: идентификация состояния сознания как измененного происходит на основе внутренних ощущений самого переживающего ИСС – данных его самонаблюдения. Приведем примеры подобных определений.

**Чарльз Тарт**, один из ведущих специалистов в психологии ИСС, определяет измененное состояние сознания как «состояние, в котором человек ясно ощущает характерный *качественный* сдвиг (изменение) в паттерне своего психического функционирования, т. е. он чувствует не только коли-

чественные изменения (бóльшая или меньшая бдительность, увеличение или уменьшение количества визуальных образов, больше четкости или размытости и т. д.), но также что некоторые качества его психических процессов становятся другими» [13, с. 6]. **Уильям Фартинг** вслед за Ч. Тартом определяет ИСС как «временное изменение в общем паттерне субъективного переживания, такое, при котором человек полагает, что его функционирование отчетливо отличается от определенных общих норм для его нормального бодрствующего состояния сознания» [18, р. 205].

*Параметральный* тип определения предполагает осуществление *поиска* специфических *характеристик, признаков ИСС*. Иначе говоря, проблема определения состояния как измененного решается через выявление набора *параметров*, по которым изменяется психическое функционирование в ИСС (т. е. определение того, какая именно психическая функция должна меняться при ИСС), и содержательно-го определения *критериев ИСС* – того, как именно по каждому параметру меняется психическое функционирование в ИСС. Изменения при этом должны происходить, по крайней мере, по нескольким параметрам, чтобы данное состояние было признано измененным. При выборе данного типа определения как рабочего западные исследователи не отрицают возможности использования наряду с субъективными показателями (т. е. данными самоотчетов) объективных – результатов наблюдения за испытуемыми и данных по эксперимен-

тально-психологическим методикам.

Параметры и критерии обычно не дифференцируются, между тем именно в выборе «параметров» заключена имплицитная авторская концепция сознания. Критерии же – это операционализация этих параметров и конкретное проявление закономерностей изменения сознания.

Разные авторы предлагали различные перечни **характеристик ИСС**. Такое разнообразие вызвано, во-первых, различием теоретических позиций авторов и используемых ими систем категорий, во-вторых, тем, что данные перечни создавались на основе анализа разных видов ИСС (например, одни авторы обобщали результаты изучения медитации и психоделиков, другие – сенсорной депривации, психоделиков и сна, третьи – религиозного экстаза и алкогольного опьянения и т. д.).

Р. Могар в качестве основных характеристик ИСС отмечал 1) изменения в восприятии, 2) преобладание ощущений и образов над вербальным мышлением, 3) ослабление границ Эго, 4) изменения в ощущении своего тела, 5) приостановку конвенциональной ориентации в пространстве, времени и себе. Эти черты он выделил на основе сопоставления состояний человека во время сновидений, психоделических и гипнотических состояний, определенных фаз творческого процесса, депривации сновидений и сенсорной изоляции [27].

Ф. Соломон, Ф. Кубзанский, Г. Лейдерман, Дж. Мендель-

сон, Р. Трамбалл и Д. Векслер при идентификации состояний, вызванных сенсорной депривацией, использовали такие показатели наличия измененного состояния сознания, как 1) появление галлюцинаций (преимущественно зрительной модальности); 2) трудности различения состояний сна и бодрствования; 3) снижение «рациональности» мыслей и эмоций и усиление их «примитивности»; 4) нарушение константности восприятия положения и формы объектов; 5) изменения в ощущении собственного тела [28].

**Арнольдом Людвигом** был выявлен ряд общих для различных ИСС черт, представляющих собой результат анализа огромного количества эмпирических данных по различным ИСС, в том числе вызванных гипнозом, ЛСД-25 и их комбинацией. В качестве этих общих характеристик им были выделены изменения 1) мышления; 2) чувства времени и ориентации во времени; 3) выражения эмоций; 4) образа тела; 5) смысла или значения различных явлений, а также 6) потеря контроля; 7) перцептивные расстройства; 8) чувство невыразимости; 9) ощущение возрождения; 10) гиперсуггестивность [25].

Позднее **У. Ф а р т и н г** на основе анализа, в частности подобных списков Людвига и Тарта, предложил список параметров (дифференцированных от критериев), по которым меняется психическое функционирование в ИСС. Материалом для данного обобщения стали состояния, возникающие при гипнозе, медитации, сенсорной депривации, при-

еме алкоголя и различных наркотиков, а также сон и мистический экстаз. Приведем данный список параметров, указав для каждого (в скобках) критерии ИСС, т. е. определив, как, с точки зрения Фартинга, по данному параметру будет меняться в ИСС психическая деятельность. Это изменения 1) внимания (возможна его концентрация на одном объекте и снижение переключаемости внимания); 2) восприятия (появление иллюзий, синестезий); 3) системы образов и фантазий (они становятся крайне яркими и живыми); 4) внутренней речи (уменьшение ее доли, снижение связности, повышение насыщенности ее содержания фантазиями); 5) памяти (ухудшение кратковременной и долговременной памяти, изменение характера ассоциативных связей); 6) процессов принятия решений и разрешения проблем (повышение креативности при сниженной критике); 7) значения или значимости (объекты, явления, поступки могут утрачивать прежнее значение или приобретать новое); 8) восприятия времени (нарушение процессов оценки временной протяженности); 9) переживания и выражения эмоций (повышение или понижение эмоциональной реактивности по сравнению с «обычным» состоянием сознания (ОСС), ослабление контроля над эмоциональной экспрессией); 10) уровня воз-

буждения (его повышение или понижение); 11) самоконтроля (нарастание импульсивности или апатичности, ощущение утраты контроля за своими действиями); 12) внушаемости (ее повышение); 13) образа тела (нарушение воспри-

ятия пропорций тела и отдельных его частей, его целостности, веса; полная или частичная анестезия); 14) ощущения самоидентичности (появление ощущения измененности и чуждости при восприятии себя, нарушение границ Я). Фартинг указывает: чтобы состояние было признано измененным, изменения должны произойти, по крайней мере, по нескольким параметрам [18, р. 208]. Заметим, что сам Фартинг полагал, что по этим параметрам меняется не само психическое функционирование, а переживание этого субъектом, т. е. форма данности психического явления субъекту. Так он стремился подчеркнуть значение субъективных методов в исследовании ИСС. Фартинг отмечал факт наличия у нас способов субъективной проверки нашего психического функционирования в сравнении его с представлениями о присущем нам «нормальном» функционировании, которые мы помним.

**Колин Мартиндейл** также разрабатывал (с позиций когнитивистского подхода) представления о специфических чертах ИСС, т. е. характерных для них изменениях, происходящих в системах психического функционирования, названных им системой внимания и системой действия (блоком контроля за выполнением). Относительно системы внимания (где происходит нарушение фокусировки внимания) он выделил такие характерные признаки ИСС: снижение способности к произвольному избирательному вниманию, перенесение содержания нашего сознания из фокуса на пери-

ферию, невыразимость переживаемого состояния, появление новых смыслов и уравнивание уже существующих, поверхностная обработка поступающей информации (конкретность мышления и снижение запоминания), отсутствие дифференциации умственных содержаний – понятийной и перцептивной, отсутствие межсенсорной дифференциации, которая проявляется в явлениях деперсонализации, синестезиях, ощущениях слияния с внешним миром, физиогномическом восприятии. В системе действия происходит снижение контроля за всеми видами действий, вызванное равной активированностью всех действий, в том числе и активности анализаторов, это приводит к тому, что все эти виды начинают осуществляться автономно и бесконтрольно. Следствием этого является появление таких характерных для ИСС признаков, как 1) дезактивация системы действия (дезавтоматизация, снижение самоконтроля, растормаживании установок, появлении феноменов множественной личности); 2) растормаживание других анализаторов, что вызывает перцептивную автономию (галлюцинации, ощущение внутреннего света, усиление ощущений) и растормаживание эмоций [26, ch. 13].

Зачастую оба рассмотренных типа определений – через «паттерн» состояния и через «набор параметров» – могут сочетаться в конкретных определениях ИСС. Например, **Арнольд Людвиг**, придерживаясь скорее «параметрально-го» определения, измененным состоянием сознания, считал

«любое психическое состояние, индуцированное различными физиологическими, психологическими или фармакологическими приемами или средствами, которое субъективно распознается самим человеком (или его объективным наблюдателем) как представляющее достаточно выраженное отклонение субъективного переживания или психического функционирования от его общего нормального состояния, когда он бодрствует и пребывает в бдительном сознании. Такого рода отклонения могут быть представлены большей, нежели обычно, поглощенностью внутренними ощущениями или мысленными процессами, изменением формальных характеристик мышления и ослаблением способности проверки реальности различной степени» [25, р. 9].

Критериальный (или параметральный) подход к определению ИСС весьма практичен: мы можем легко операционализировать теоретическое представление об ИСС, идентифицировать на этой основе реальные психические феномены. Однако определение через понятие «паттерн» позволяет заметить очень важную вещь – целостность, системную организацию, по крайней мере, многих ИСС. Поэтому выбор того или иного типа определения обусловлен, в первую очередь, характером задач, которые решает исследователь.

В некоторых определениях при операционализации понятия «измененное состояние сознания» авторы утверждают необходимость одновременного обращения к объективным и субъективным (самоотчетным) методам (см., напри-



мер, определение А. Людвига). Фартинг, наоборот, стремится подчеркнуть значение субъективных методов в исследовании ИСС, указывая, что в данном состоянии меняется не само психическое функционирование, а переживание этого субъектом, т. е. то, как презентировано это психическое явление субъекту.

Разумеется, используя в реальном исследовании «субъективные» методы как инструмент идентификации ИСС, следует помнить об ограничениях метода самонаблюдения, выявленных в ходе становления психологии как науки. Многочисленные данные о расхождении данных самонаблюдения с объективными показателями психического функционирования были получены и в такой области психологии, как психология ИСС. Уже общепризнанным считается ограничение метода самоотчета для глубоких уровней погружения в ИСС из-за характерных для них выраженных изменений самосознания и снижения уровня критики. В данном случае более надежными показателями наличия ИСС являются результаты выполнения объективных методик.

При неглубоких ИСС и состояниях перехода к ним также наблюдаются расхождения данных по объективным и субъективным методикам, но в данном случае они имеют разнонаправленный характер. При изучении утомления, монотонии, воздействия слабых психоактивных препаратов, применения техники аналитической интроспекции обнаружено, что человек может замечать у себя специфические для ИСС

феномены, а объективно (по физиологическим показателям и результатам выполнения психологических методик) сдвиги в сторону изменения сознания отсутствуют, и, наоборот, объективно изменения уже начались, а сам человек этого не замечает (например, при приеме малых доз алкоголя). Продуктивным может оказаться исследование этих расхождений в контексте представлений об ИСС как функциональном органе с собственными системами обратной связи и происходящей на основе данной связи направленной регуляции развивающихся изменений.

# Изучение трансформаций отдельных психических процессов, возникающих в ИСС

Параметральный подход задает особое направление исследований, в которых предметом изучения становятся единичные характеристики ИСС. Эти характеристики отражают изменения отдельных психических процессов, возникающие в данных состояниях. В эту книгу включены работы, посвященные рассмотрению таких характеристик ИСС как изменения речи и мышления (Д. Л. Спивак, К. Мартиндейл, В. Ф. Петренко и В. В. Кучеренко, О. В. Гордеева), а также памяти (В. В. Кучеренко, Д. Гудвин, Б. Пауэлл, Д. Бремер, Х. Хойн, Дж. Стерн) в измененных состояниях.

Исследования того, как меняется в условиях ИСС *рече-мыслительная деятельность*, в частности изучение так называемого *языка ИСС*, проводились в рамках различных направлений и подходов.

В работах **В. Ф. Петренко** и **В. В. Кучеренко** разрабатывается психосемантический подход к изучению ИСС [8; 9; 11]. С позиций данного подхода в основе измененных состояний сознания лежат изменения форм категоризации сознания субъекта, трансформации его семантических пространств. Суть этих изменений состоит в переходе от

социально-нормированных культурой форм категоризации к иным «точкам сборки» (нестандартным способам упорядочения внутреннего опыта и переживаний); этот процесс включает переход от преимущественной опоры на вербально-логические, понятийные структуры к отражению в форме наглядно-чувственных (довербальных) образов. Данные изменения выступают базовой характеристикой ИСС, в качестве других характеристик (признаков) ИСС эти авторы отмечают изменения эмоциональной окраски отражаемого в сознании внутреннего опыта, восприятия времени, процессов рефлексии и образа своего Я.

Исследование языка ИСС **К. Мартиндейл** (см. п. 3.8 «Измерение состояния сознания» в его работе, включенной в данную хрестоматию) проводил с позиций психоаналитического подхода (хотя его теория сознания и ИСС интегрирует две парадигмы – психоаналитическую и когнитивно-психологическую). Рассматривая содержание языка как отражение процессов, происходящих в мышлении и сознании в целом, он предположил, что по данному содержанию можно судить о преобладании типа мышления, характерного для первичного или вторичного процессов, т. е. о степени регрессии сознания [10; 26]. Он составил список категорий и относящихся к ним слов, исходя из психоаналитических представлений о характеристиках мышления, которое специфично для первичного и для вторичного процессов. Характеристики этих двух типов мышления про-

тивоположны друг другу. Например, мышление вторичного процесса характеризуется абстрактностью (поэтому Мартиндейл выделяет категорию «Абстракция», которая проявляется в таких словах, как «знать», «мочь», «мысль»), опосредованным характером (категория «орудийное поведение», выражающаяся в словах «делать», «обнаруживать», «работать»), ориентацией во времени и т. д. Наоборот, мышление, характерное для первичного процесса, является образным, не выходящим на уровень абстракции (поэтому в речи много ссылок на ощущения), дезорганизованным, диффузным и неконтролируемым (этому соответствуют категории «диффузия», «хаос», «пассивность», «случайное движение» и др.), не предполагает ориентацию во времени (категория «безвременность», отражаемая словами «вечный», «навечно», «бессмертный») и др.

На основе списка из 3647 слов, соответствующих этим категориям, Мартиндейл создал компьютерную программу COUNT для контент-анализа текстов, позволяющую подсчитать в тексте относительную представленность каждой категории и, соответственно, локализовать положение человека в данный момент времени на континууме первичного/вторичного процессов [10]. Данный континуум у Мартиндейла выступает основой топологии ИСС: вдоль него – в зависимости от степени регрессии в конкретном состоянии – располагаются основные виды ИСС. С помощью программы COUNT Мартиндейлом были проанализированы различ-

ные тексты (стихи, народные сказки, литературные рассказы, фантастические истории здоровых испытуемых, записи речи психически больных, речь здоровых при приеме марихуаны и псilocибина и др.). Полученные данные он использовал для подтверждения существующих в психоанализе представлений о том, что регрессия по оси первичного/вторичного процесса происходит в случаях психического заболевания, интоксикации психоделиками, доминирования правого полушария головного мозга, преобладания феминных черт характера по сравнению с маскулинными у лиц юного возраста, у представителей примитивных сообществ.

В работе **Д. Л. Спивака** «Лингвистика измененных состояний сознания» [12] представлен психолингвистический подход к исследованию ИСС. Сначала автором были интегрированы многочисленные данные об изменениях, происходящих во время ИСС на разных уровнях системы языка: фонологическом, лексическом, морфологическом и синтаксическом. Затем с помощью лингвистических методов Д. Л. Спивак провел массовое исследование изменений речевой деятельности человека в ИСС, вызванных некоторыми фармакогенными средствами (инсулином, кетаминотом и дилантинотом), действием экстремальных внешних факторов (высокогорные и полярные условия, условия горячего цеха) и вербальным внушением (рассматривалась аутогенная тренировка). В результате было обнаружено, что динамика изменений речи не носит линейного характера. Д. Л. Спи-

вак доказал существование двух качественно различных типов ИСС, для каждого из которых характерны свои специфические изменения речи. Так, ИСС первого типа возникает на наиболее глубоких стадиях угнетения психической деятельности под воздействием фармакогенных препаратов и характеризуется использованием таких фреймов (моделей знаний об объекте), которые приближаются к низшей границе кратковременной памяти по количеству входящих в данный фрейм единиц информации; снижением частоты употребления глаголов; усилением обращения к стереотипизированному речевому опыту (что выражается в более частом употреблении речевых клише); выраженными затруднениями в поддержании речевого контакта. ИСС второго типа возникают при экзогенной нагрузке, словесном внушении, а также на средних стадиях действия фармакогенных препаратов. Для таких ИСС характерно использование фреймов, приближающихся к верхней границе кратковременной речевой памяти по количеству единиц информации; повышение частоты употребления глаголов; умеренное обращение к стереотипизированному опыту (средняя частота употребления языковых штампов); отсутствие затруднений в поддержании речевого контакта и тенденция к усилению внушаемости. Следует обратить внимание на то, что качественная разнородность указанных типов ИСС обусловлена не способом их индукции (как имплицитно предполагают все зарубежные специалисты по психологии ИСС), а глубиной воз-

никающего измененного состояния сознания.

В работе **О. В. Гордеевой** («Трансформация мыслительной деятельности как критерий измененного состояния сознания») рассматриваются традиционные представления об изменениях *мышления при ИСС*, которые сопоставляются с результатами проведенного О. К. Тихомировым, В. Л. Райковым и Н. Б. Березанской исследования особенностей мышления человека в сомнамбулической стадии гипноза [4]. Эти результаты противоречат таким выделенным в западной психологии характеристикам мышления при ИСС, как нарушение критики, снижение способности к организации целенаправленной мыслительной деятельности, переход от словесно-логического к образному мышлению, нечеткость различий между причиной и следствием, амбивалентность, снижение чувствительности к логическим противоречиям (это соответствует психоаналитически ориентированному взгляду на ИСС как регрессию к первичному процессу) [14]. В проведенных О. К. Тихомировым и его коллегами экспериментах обнаружилось, что испытуемые при внушении им образа творческой личности, выдающегося шахматиста или мыслителя могут в привычном темпе решать задачи не только наглядного, но и вербального характера, организовывать сложную мыслительную деятельность, у них нет нарушений логики и снижения чувствительности к противоречиям, сохранна критика, а изменения стиля мышления человека соответствуют внушенному ему образу. Феномены регрессии



мыслительных процессов наблюдались лишь при внушении образа пятилетнего ребенка или малообразованного человека [14]. Таким образом, опыты О. К. Тихомирова и его коллег подтвердили выделяемые на Западе параметры ИСС, но внесли значительные коррективы в представления о критериях данных состояний, т. е. о том, как именно, в каком направлении меняется конкретная психическая функция в ОСС.

В ИСС меняются и *мнестические процессы*. В психологических исследованиях памяти в измененных состояниях изучаются *возможности усвоения новой информации в данных состояниях* (научения в ИСС) и *переноса информации из одного состояния сознания в другое* (в частности, характер доступной для переноса информации). Одно из таких исследований описано в статье **Б. У. Левинсона** [24]. В ней приведена история случая, когда пациентка под гипнозом вспомнила травмирующие слова, которые хирург сказал во время операции, когда она была в состоянии глубокой анестезии. Экспериментальная проверка подтвердила, что в данном состоянии человек способен воспринимать высказывания умеренной степени травматичности, которые он вспоминает лишь в гипнотическом состоянии, а при переходе к ОСС доступной для человека остается не сама информация, а лишь эмоциональная реакция на нее. Напомним, что **Ч. Тарт** [13; 29] на теоретическом уровне обосновал невозможность передачи информации, полученной в одном состо-

нении, в другое (утверждая, что данная информация сохраняется в памяти, специфичной для каждого состояния), поскольку постулировал наличие качественных скачков между ДСС, т. е. перестройку при переходе в другое состояние сознания всей системы связей между психическими функциями. **К. Мартиндейл** [26] считал, что поскольку в ИСС происходит переход от характерного для фокуса сознания способа обработки новой информации к периферическому, а на периферии сознания доминирует кратковременная память, запоминание происходящего в таких состояниях будет очень слабым.

**Д. Гудвин, Б. Пауэлл, Д. Бремер, Х. Хойн и Дж. Стерн** [21] исследовали научение в различных состояниях сознания и «перенос» информации из одного состояния в другое (на материале алкогольного опьянения в сравнении с обычным состоянием сознания). Здесь сравнивалось качество воспроизведения материала в состояниях, совпадающих и не совпадающих с теми, в которых происходило усвоение этого материала. Наряду с угнетающим влиянием алкоголя на запоминание в данном исследовании был подтвержден эффект лучшего воспроизведения при условии совпадения состояний, в которых происходило научение и тестирование, по сравнению с условием несовпадения, это называется *эффектом диссоциации научения*. Было обнаружено, что данный эффект имеет *асимметричный характер*: выученный материал переносится хуже в направлении от ал-

когольного состояния к трезвому, чем в обратном направлении (когда научение происходит в состоянии трезвости, а воспроизведение – в состоянии опьянения). При этом одни типы памяти более чувствительны к диссоциации научения, чем другие. Например, простое припоминание вербального материала и интерференция более подвержены влиянию смены состояний сознания, чем узнавание картинок и латентное время реакции. Кроме того, эффект диссоциации научения наиболее выражен для научения и припоминания отдельных единиц информации, нежели их большого количества (как в случаях избыточного научения). Зависит данный эффект и от типа тестирования (сравнивалось спонтанное припоминание и повторное научение): эффект проявится, если испытуемые, выучившие материал в состоянии алкогольного опьянения, будут припоминать его спонтанно в трезвом состоянии (это они могут сделать с трудом), но после одной попытки повторного научения они выполняют задания так же хорошо, как и другие испытуемые. Таким образом, связанный с изменением состояния дефицит памяти отражает ослабление скорее поиска информации в памяти (восстановления), чем усвоения и сохранения. При переходе к иному состоянию сознания эмоционально нейтральная информация будет сохраняться, но значительно снизится возможность ее воспроизведения.

В статье **В. В. Кучеренко** [8] показаны широкие возможности воспроизведения в измененном (гипнотическом) со-

стоянии сознания информации, не доступной в обычном состоянии сознания. В работе описаны явления гипермнезии, обнаруживаемые как на психотерапевтических сеансах, так и в лабораторных экспериментах с гипнозом, и приемы индукции этого феномена. В классических исследованиях гипноза явление гипермнезии было продемонстрировано применительно к личной, т. е. эмоционально значимой информации, хранящейся в автобиографической памяти: в гипнозе воспроизводились определенные ситуации, имевшие место в далеком прошлом испытуемого (детство, младенчество, различные экстремальные ситуации, перенесенные болезни и т. п.). В этом

их отличие от экспериментов **Д. Гудвина** с соавт. [21], в которых изучалось запечатление и воспроизведение эмоционально нейтральной информации. В проводимых **В. В. Кучеренко** и его коллегами экспериментах с гипнозом также изучалась и гипермнезия информации нейтрального характера (знание физики, иностранного языка и др.), но эта информация (не осознаваемая в ОСС) актуализировалась как компонент, включенный в личную историю, именно это и помогало ее эксплицировать. Например, для экспликации не осознаваемых субъектом знаний использовались приемы репродукции прошлых жизненных ситуаций: так, отстающему в учебе учащемуся в гипнотическом состоянии внушалось, что он находится в кабинете физики, слышит объяснения учителя, видит развешенные по стенам плакаты и т. д. Тогда

происходило воспроизведение (и осознание) зафиксированных в памяти, но не осознанных в тот момент самим учеником знаний; оказалось, что знания фиксируются, даже когда ученик не слушает учителя или не успевает осмыслить сказанное, не обращает произвольного внимания на плакаты и записи на доске и т. п. В ОСС возникали трудности с переработкой и последующим воспроизведением материала, поэтому в гипнотическом состоянии происходило воспроизведение информации и его последующая переработка, что давало возможность в дальнейшем произвольно воспроизводить этот материал.

*Усиление образности* как один из основных признаков ИСС подробно рассматривается в статье **В. В. Кучеренко** [8]: он подчеркивает, что в данных состояниях происходит постоянный перевод информации из словесно-логической формы (например, вербальных инструкций гипнотерапевта) в символику наглядно-чувственных образов (поэтому слова инструкции презентуются испытуемому как его реальные ощущения, переживания, образы восприятия). При этом, как отмечает В. В. Кучеренко, связанное с повышением образности усиление активности в сфере воображаемых действий сопровождается ее ослаблением в сфере действительного их выполнения

Как уже говорилось, у разных авторов расходятся представления о характере изменений, происходящих в психике человека во время ИСС (представления о параметрах имеют

большее сходство). При этом авторы опираются на реальные эмпирические данные. Почему же при одних и тех же способах индукции у человека в ИСС могут наблюдаться различные психические явления, т. е. каждый раз по-разному изменяется мышление, речь, внимание, восприятие и т. д.?

Объяснить это можно, если обратиться к *культурно-исторической теории Л. С. Выготского* как **методологической основе исследования ИСС**. По аналогии с познавательными ВПФ как альтернативой естественно развивающимся функциям были выделены два вида ИСС: «высшие» и «низшие» [3]. Первый вид – культурно-исторически обусловленные, «высшие» формы ИСС. Культура обуславливает (а иногда, как в традиционных сообществах, жестко задает) *модели* (образцы) данных состояний. Модель измененного состояния сознания определяет структуру данного состояния, его содержание, функции, специфические характеристики, способы его индукции и регуляции (самим человеком или социумом), признаки, по которым человек может опознать данное состояние, его значение для человека, отношение человека к полученному в этом состоянии опыту, формы поведения в измененном состоянии, динамику его протекания и т. д. [2]. Второй вид ИСС – естественно развивающиеся, «низшие», «натуральные» состояния – представляют собой нецеленаправленные, случайные изменения состояния сознания, наступающие в результате дезорганизации «обычного» состояния сознания и характеризующие-

ся хаосом, отсутствием структуры психической жизни, что может быть связано с полным отсутствием опыта переживания ИСС – как культурного, так и индивидуального (в «высших» ИСС, даже если это состояние переживается впервые, опыт есть; он поступает к человеку из культуры). Культурно-исторический подход к изучению ИСС задает огромную проблемную область, связанную с исследованиями **культурно-исторической обусловленности ИСС** (рассмотрению исследований данного направления посвящена хрестоматия «Измененные состояния сознания и культура» [7]).

Но если обращение к теории Л. С. Выготского позволяет открыть область изучения ИСС в культурно-историческом контексте, методологическая ориентация на *психологическую теорию деятельности А. Н. Леонтьева* при исследовании ИСС дает возможность раскрыть сами механизмы влияния факторов культуры и истории на ИСС. Культура и социум, создавая определенные модели ИСС, влияют на конкретное возникающее у человека ИСС, но это влияние опосредовано отношениями человека с миром, его деятельностью, т. е. оно может быть осуществлено только в процессе этих отношений. А. Н. Леонтьев разрабатывал представление о функциональных органах. Такими функциональными органами являются и высшие, культурно-исторически обусловленные ИСС: человек учится входить в такие состояния в деятельности для достижения определенных – адаптивных или дезадаптивных – целей. Цели являются одним из осно-

ваний, формирующих модели ИСС. Поскольку высшие ИСС формируются в деятельности для ее успешного осуществления, а разные виды деятельности различны по задачам, следовательно, характеристики ИСС специфичны для конкретных видов деятельности. Это было показано в исследовании О. В. Гордеевой и Е. Ю. Четвертковой характеристик состояния вдохновения, возникающего в разных видах деятельности [5].

Подобные представления об ИСС существуют и в западной психологии. Так, **Ч. Тарт** в концепции дискретных состояний сознания развивает идею о том, что подчиненность выполнению определенной задачи является одним из факторов, формирующих и стабилизирующих ИСС как систему взаимно согласованных психических функций [13]. **А. Дейкман**, выделяя два противоположных типа состояний сознания (которые он называет «модусами сознания»), разрабатывает идею о том, что в процессе конкретного взаимодействия человека с миром тип соответствующего сознательного отражения определяется задачей [16]. Однако идея обусловленности характеристик ИСС конкретным видом деятельности не согласуется с представлениями, традиционными для западной экспериментальной психологии ИСС, где вариативность феноменологии какого-либо измененного состояния обычно объяснялась влиянием факторов индивидуальности, установки, опыта пребывания в данном состоянии, обстановки, техники индукции ИСС и т. д., но никогда



– спецификой отношений человека с миром, реализуемых в этом состоянии, т. е. его деятельностью.

Как уже говорилось, особенности конкретного измененного состояния сознания определяются тем, какая по содержанию модель лежит в его основе. Эта модель часто является имплицитной, не осознается самим человеком, но проявляется в его установках, знаниях, ожиданиях в отношении ИСС (например, человек, считая себя противником алкоголя, может быть уверен в том, что в умеренных дозах алкоголь сделает его более успешным в общении, остроумным, искренним, веселым и смелым). Кроме того, эта модель может находиться на разных этапах формирования: человек учится входить в данное состояние, вырабатывая собственные технические приемы для этого, учится регулировать и корректировать характеристики и содержание данного состояния (например, содержание галлюцинаций или сновидений), определять признаки его наступления, т. е. у него постепенно формируется соответствующий опыт, называемый *опытом ИСС*.

Все это задает отдельную проблемную область в психологии ИСС, связанную с исследованиями влияния факторов опыта, ожиданий, установок на ИСС.

# **Влияние на ИСС ожиданий и опыта переживания данных состояний**

**Чарльз Тарт** подверг критике так называемую «физиологическую парадигму» в психологии ИСС, согласно которой особая химическая природа наркотика, взаимодействуя с химической и физической структурой нервной системы, с неизбежностью приводит к одним и тем же результатам. Он резко возражал против отождествления ИСС со способом его индукции [13]. На материале изучения наркотических ИСС Тарт создал модель факторов, формирующих ИСС. В их число вошел целый ряд ненаркотических факторов, определяющих – наряду с физиологическим действием наркотика – характер возникающего состояния.

Он объединил ненаркотические факторы в три группы: долговременные, непосредственные и относительные к условиям употребления наркотика. К долговременным факторам относятся: 1) культурная среда (она формирует ОСС и ожидания относительно действия наркотика), 2) личностные особенности субъекта, 3) его физиологические особенности, создающие определенную предрасположенность к воздействию наркотика, 4) навыки употребления наркотика (к ним Тарт отнес опыт употребления наркотика, а также сформированность навыка усиливать желательные эффекты наркотика и уменьшать нежелательные).

К непосредственным факторам относятся: 5) настроение человека, 6) имеющиеся у него ожидания относительно действия наркотика и 7) степень совпадения этих ожиданий с тем, что человек хотел бы испытать.

Ситуативные факторы – это: 8) социальная обстановка, в которой происходит принятие наркотика (например, характеры и эмоциональные состояния людей, находящихся рядом), 9) физические условия и их влияние, 10) формальные наставления, полученные субъектом (например, от экспериментатора), и его интерпретация этих наставлений, 11) неявная информация о наркотике, получаемая субъектом от окружающих (например, экспериментатор хотя и говорит испытуемому, что данный наркотик относительно безвреден, но требует от него медицинскую справку, содержание которой явно свидетельствует о небезопасности препарата).

При этом субъект, принимающий наркотик, может сам усиливать действие одних факторов и тормозить действие других (хотя в некоторых случаях, например, в экспериментальной ситуации, он не может контролировать большинство из этих факторов и вынужден подчиняться им).

Подчеркивая в связи с этим, что реакция на наркотик обуславливается не физиологическим воздействием самим по себе, а субъективной интерпретацией этого воздействия, Тарт на примере интоксикации марихуаной показывает, что вхождение в ИСС определяется соответствующим научением – тем, насколько субъект умеет, определенным образом

интерпретируя возникающие симптомы, дестабилизировать ОСС и формировать ИСС. Иначе говоря, самого по себе физиологического действия марихуаны оказывается недостаточно, и человек, испытывая некоторые характерные для ИСС симптомы, продолжает оставаться в ОСС. Научение происходит при получении соответствующего опыта в процессе общения с «опытными» курильщиками марихуаны.

Работы, посвященные эмпирическим (в частности, экспериментальным) исследованиям влияния опыта пребывания в ИСС и научения (и обусловленных ими ожиданий и установок), а также социальной обстановки на формирующееся у человека ИСС, приводятся в книге «Измененные состояния сознания и культура» [7].

# Переходы между состояниями сознания. Дискретные и континуальные модели

Как происходит переход от одного состояния сознания к другому – скачкообразно или постепенно? Ответами на этот вопрос стали два типа теорий ИСС, которые можно обозначить как «дискретные» (термин Ч. Тарта [29]) и «континуальные» (термин, используемый Д. Л. Спиваком [12] и В. Ф. Петренко [9]). Сопоставление в рамках одной теории различных ИСС позволяет их упорядочить, создать **топологию ИСС**.

В своей теории *дискретных* состояний **Чарльз Тарт** [13] понимал каждое измененное состояние сознания как уникальную динамическую (и при этом достаточно стабильную) структуру, систему взаимно согласованных, упорядоченных определенным образом подсистем – психических функций. Их набор, сочетание и связи являются уникальными для каждого отдельного – «дискретного» – состояния сознания (ДСС). Среди ДСС он выделяет базисное состояние сознания (наше обычное бодрствование) и дискретные ИСС (сон, гипноз, опьянение, интоксикация марихуаной, медитация и т. д.). ДСС может оставаться стабильным благодаря ряду процессов, поддерживающих его функционирова-

ние и позволяющих ДСС сохранять свою идентичность в условиях меняющихся воздействий внешней среды и ответных действий человека. Среди типов процессов, стабилизирующих ДСС, можно выделить: 1) подчиненность психического функционирования человека выполнению какой-либо задачи, 2) ограничение дестабилизирующих воздействий, 3) корректировку тех функций, которые начали отклоняться от нормы, 4) использование накапливающегося опыта, обеспечивающего эффективность работы. При переходе от одного ДСС к другому действуют две силы, одна из которых направлена на разрушение стабилизирующих процессов, подводя психические функции к пределам их функционирования, заставляя перейти эти пределы, разрушая целостность всей системы и дестабилизируя данное ДСС. Затем начинают действовать вторые – формирующие – силы. Образуется новая система (новое ДСС) из набора подсистем (психических функций), имеющая уже свои собственные процессы стабилизации. При этом одно и то же воздействие (например, наркотик) на разных этапах образования нового ДСС может быть и формирующей, и разрушающей силой. Сначала при движении от одного ДСС в сторону другого показатели всех функций меняются плавно, затем происходит *качественный скачок* – перестраивается на новый лад вся система связей между элементами.

Каждое ДСС является, по Тарту, некой системой, которая открывает перед человеком определенные новые возможно-

сти и характеризуется своей логикой, своим стилем мышления. При каждой смене одного состояния сознания другим происходит переход к иному набору исходных предпосылок и правил для мышления, но мы обычно судим об ИСС с позиций обыденного состояния сознания, в котором, как правило, находится экспериментатор, в то время как испытуемый переживает измененное состояние. Из-за различия логик информация, полученная в одном состоянии сознания, практически не может быть передана в другое и сохраняется в памяти, специфичной для каждого состояния. Поэтому Тарт даже предлагал идею создания наук, специфичных для каждого состояния сознания, эти науки будут иметь смысл только для тех, кто находится в этом состоянии [29].

Другой тип теорий ИСС – *континуальные*: все многообразие видов ИСС упорядочивается по какому-либо одному параметру, занимая определенное положение на соответствующей шкале, оси. Такая одномерность является следствием попытки выделить единый, общий для всех ИСС механизм их появления. Так, психоаналитический подход объясняет возникновение ИСС механизмом регрессии от первичного процесса (типичного для раннего детства и соответствующего принципу удовольствия) ко вторичному (которому присущи язык, ориентация на реальность и способность задерживать непосредственное удовлетворение влечений). Характерное для первичного процесса мышление – это мышление невербальное, образное, для вторичного – вербальное,

ориентированное на реальность, логическое и непротиворечивое (см. выше описание представлений **К. Мартиндейла**). Кроме того, для первичного процесса также характерна свободно плавающая подвижная психическая энергия, в то время как во вторичном процессе эмоциональная энергия, такая как любовь, энтузиазм или ненависть, является «связанной», скатексированной, т. е. присоединенной на достаточно долгий срок к определенному объекту (человеку или деятельности), что делает возможным развитие языка, причинности и логики. Именно континуум между первичным и вторичным процессами стал в ряде континуальных теорий ИСС (как правило, психоаналитически ориентированных) той шкалой, вдоль которой располагаются все состояния сознания. Один из полюсов шкалы задается первичным процессом (здесь доминируют влечения, яркая образность и галлюцинации), другой – вторичным процессом с его пошаговой чистой логикой и рассуждением, а также ориентацией на реальность. Так, **Эрика Фромм** [20] упорядочила по континууму первичного/вторичного процессов такие состояния, как обычное бодрствование, «зачарованное бодрствование», свободные ассоциации, мечтания, гипноз разной глубины, вдохновение, состояния при приеме больших и малых психоделиков, сновидения в фазе быстрого сна, психозы, медитативные состояния у начинающих. За пределами данного континуума Э. Фромм расположила разные виды состояний у опытных медитирующих – концентративное



самадхи, трансцендирование при трансцендентальной медитации, випассиана и сатипаттхана, обосновав невозможность их категоризации в терминах первичного/вторичного процессов.

Аналогичный подход – упорядочение различных ИСС по континууму первичного/вторичного процессов – мы наблюдаем в работе *Колина Мартиндейла* [26], который при создании топологии ИСС ориентировался на психоаналитический, а не на когнитивистский подход. С этой точки зрения им были описаны как продвижение вниз, по шкале регрессии состояния бодрствования, проблемно-ориентированного фантазирования, аутистических фантазий, мечтаний, гипнагогические состояния и сновидения.

**Роланд Фишер** [19] также в рамках континуального подхода охарактеризовал и увязал все многообразие ИСС (вместе с ОСС) с параметром общего возбуждения, которое он понимал одновременно и как физиологическое (т. е. связанное с усилением метаболических процессов), и как психологическое. В его картографии измененные состояния размещены на оси с полюсами «гипервозбуждение» и «гиповозбуждение», причем ось изгибается, образуя незамкнутую окружность, так что ее концы (полюса) сближаются, подходя к состоянию, обозначенному автором как «самость» (self). Одну часть оси, соответствующую переходу от среднего уровня возбуждения к повышенному, Фишер называл континуумом «восприятие – галлюцинация» (ему соот-

ветствует возрастание эрготропического возбуждения). Перемещаясь от ОСС вдоль этого континуума, человек последовательно проходит состояния возбуждения (сверхчувствительность, творчество, тревога), состояния гипервозбуждения (от острого гипер-френического состояния до каталепсии), экстатические состояния (мистический экстаз), переходящие в состояние «самости» – в йогической традиции это состояние называется «ниродха». Другую часть оси, описывающую снижение уровня возбуждения, Фишер назвал континуумом «восприятие – медитация» (ему соответствует возрастание трофотропического возбуждения). Вдоль этого континуума человек проходит состояния релаксации (находясь еще в пределах обычного уровня возбуждения), расслабленности (состояния во время практики дзен и дхараны), гиповозбуждения (от дхьяны – через савичара-самадхи – к нирвичара-самадхи), т. е. определенную последовательность медитативных переживаний в практике йоги.

Фишер обосновывает расположение на данной оси состояний, в которые человек входит в норме (при приеме психоделиков, во время фаз быстрого и медленного сна, при аутогенной тренировке) и при патологии (острое шизофреническое состояние, маниакальная фаза маниакально-депрессивного психоза), а также закономерности переходов между разными ИСС. Особое внимание данный автор уделяет нейрофизиологическим и биоэлектрическим коррелятам ИСС, связывая изменение сознания с переходом к доминирова-

нию правого полушария.

Изучая развитие личности, **Джон Гоуэн** [22] представил континуум развития познания (сознания) как основу топологии ИСС, упорядочив все состояния сознания по параметру отношений между сознательным Эго и коллективным бессознательным (Гоуэн называет их и отношениями между сознательным разумом и нуменозным элементом). Эти отношения зависят от уровня зрелости личности. По мере развития происходит усиление эго-контроля, креативности и интеграции психики, а также рост положительных эмоций и психического здоровья. Отношения между сознательным и бессознательным по-разному выражаются в символических системах в зависимости от доминирующего модуса познания. Гоуэн выделяет три типа модусов познания (сознания): прототаксический, паратаксический и синтаксический (их он обозначает понятиями «транс», «искусство» и «творчество» соответственно). При синтаксическом (самом высшем) модусе импульсы от внешней стимуляции, либидо и памяти преобразуются посредством символов в сознательную мысль. Паратаксический модус тоже предполагает символическое выражение материала, но на данном уровне символы являются некоммуницируемыми (примерами таких выражений являются жест, язык тела, миф, изобразительное искусство). Если же материал не может быть выражен посредством символов, то получает – на прототаксическом уровне – более примитивное выражение, например, в

образовании невротических и психосоматических симптомов. Развитие происходит от прототаксического модуса через паратаксический к синтаксическому.

Гоуэн связывает каждый модус сознания с определенным типом функционирования правого и левого полушарий. Для всех ИСС характерно доминирование правого полушария. Но если эта «правополушарная» функция затем опосредуется левым полушарием, это вызывает синтаксическую (креативную) продукцию и высшие состояния сознания (например, дхьяны). Если продукция функционирования правого полушария находит непосредственное выражение, это ведет к паратаксическому невербальному (т. е. художественному) творчеству. Если она не может быть выражена как-либо еще, это проявляется прототаксическим образом в теле.

Гоуэн совмещает шкалу уровней символического перевода с континуумом усиления эго-контроля, креативности и психического здоровья, подчеркивая, что в основе этого – единственный параметр. Это спорное утверждение, поскольку даже сам Гоуэн располагает различные ИСС в двухмерном пространстве, одну из осей которого образуют уровни символического перевода (от прототаксического через паратаксический к синтаксическому), а другая задается шкалой отношений сознательного и бессознательного, т. е. шкалой личностной зрелости (усиления Эго).

На участке прототаксического модуса вдоль шкалы личностной зрелости расположены различные состояния тран-

са (шизофреническое, гипнотическое, шаманское, мистическое и др.), отличающиеся друг от друга по таким свойствам, как наличие/отсутствие Эго, запоминаемость данного состояния, его личностная и социальная ценность, стремление к нему, понимаемость речи в этом состоянии, его физические симптомы, возможность научиться этому виду транса и по ряду других характеристик.

Паратаксическому модусу также соответствует ряд состояний сознания, причем более примитивным уровням данного модуса (таким как архетип и сновидение) соответствуют измененные состояния, характерные для БДГ-сна, а мифу, ритуалу и искусству – ОСС. Эта последовательность состояний сознания отражает как развитие познавательной модальности (от изобразительной, устной, а затем выраженной в разыгрывании ролей к иконическому и символическому уровням), так и постепенное усиление сознания Эго и контроля со стороны Эго.

Синтаксический модус (характеризующийся полной когнитивной репрезентацией опыта) был разделен Гоуэном на три последовательных стадии: *творческую* (охватывает «тантрический секс», творчество, биообратную связь, душевное и духовное исцеление и медитацию, предполагающие ОСС), *психоделическую* (ей соответствуют такие ИСС, как некоторые состояния дхьяны в йогических практиках, ряд экстатических состояний, пиковые переживания, трансцендентный и мистический опыт и др.) и *унитивную* (охватывает высшие

дхьяны и определенные состояния самадхи).

Описывая переходы человека к новым стадиям личностного развития (с характерными для данной стадии возможностями и состояниями сознания), Гоуэн подчеркивал прерывный характер этих переходов, говоря о наличии дискретных скачков – квантовых прыжков в сознании. Поэтому подход Джона Гоуэна можно назвать дискретно-континуальным: создавая топологию ИСС, он расположил их вдоль некоторого континуума развития познания, но три (по числу модусов) отдельных участка шкалы обладают качественной спецификой, не отличаются друг от друга лишь количественно.

# **Природа ИСС и механизмы изменения состояния сознания**

**Гарри Хант** [23], обнаружив существование признаков ИСС (типичных для ЛСД, сенсорной депривации, медитации, религиозного и светского экстаза и т. д.) в феноменах, зафиксированных в протоколах интроспекционистов, впервые целенаправленно применил для индукции ИСС аналитическую интроспекцию Э. Титченера. Кроме того, он обратил внимание на то, что первоначальное проявление изменений психики при употреблении наркотиков, сенсорной депривации и медитации заключалось в обращении внимания испытуемых на «обычные» аспекты сенсорной, когнитивной и аффективной активности: они начинали замечать освещенность помещения, послеобразы, бинокулярное соревнование, детали текстуры и тени, особенности дыхания и кровообращения, органические аспекты эмоций, разного типа образы, скорость мышления и т. д., т. е. то, что, в принципе, всегда доступно, когда человек обращает на это внимание, но в данных условиях начинает спонтанно выходить на первый план. Вслед за ними постепенно развиваются типичные синдромы ИСС (см. также [6]).

Хант пришел к выводу, что, во-первых, существует общий механизм, лежащий в основе всех ИСС и обуславливающий их сходство. Во-вторых, ИСС не являются чем-то чужерод-

ным для психики, это результат обычных психических процессов, протекающих в особых условиях, которые позволяют заметить эти обычно остающиеся в тени процессы. (Одним из таких условий Хант считал наблюдение, полагающее своим объектом собственную психику, т. е. рефлексия, другими условиями – личностные, социальные, физиологические изменения). Поэтому свою теорию ИСС Хант назвал *«психоделической моделью»*, где под термином «психоделическое» подразумевается «проявляющаяся психика» – проявление тех психических процессов, которые обычно существуют в скрытой форме, на «заднем плане». Механизмом ИСС Хант считал «экстернализацию», выход на первый план процессов, характерных для ранних стадий микрогенеза и обычно сохраняющихся у нас в качестве подстройки. Согласно Ханту, они оказываются доступными при определенной установке восприятия, где объектом восприятия является сам психический процесс. Хант утверждал, что ИСС – это имеющее адаптивное значение преждевременное осознание этих фоновых процессов. Как доказательство своей микрогенетической модели ИСС Хант рассматривал возможность индукции ИСС с помощью аналитической интроспекции. На наш взгляд, такая возможность сама по себе не может выступать как доказательство (см. подробнее анализ и критику взглядов Ханта [1]).

С нашей точки зрения [1], при аналитической интроспекции воспринимаемое лишается своих значений и смыс-



лов, т. е. происходит его депредметизация (термин, предложенный Е. Е. Соколовой для обозначения этого процесса). Депредметизация разрушает сложившиеся функциональные системы, вызывая характерную для ИСС симптоматику, поскольку исчезает предмет (представленный в целях и задачах) как основание, конституирующее данное ИСС как систему. (В подобном случае вероятнее всего ожидать появления «низшего» ИСС, хотя при наличии у испытуемых соответствующих целей, ожиданий, опыта, установок возможно формирование «высшего».) На самом деле аналитическая интроспекция предполагает направленность осознания не на себя как субъекта, а на само психическое функционирование (бессубъектное): здесь объектом сознания становится не целостный объект (объект мира или сам человек), а его неинтегрированные части. Сам по себе процесс самопознания не ведет к индукции ИСС, как полагал Хант. Его представления об осознании себя как пути к ИСС верны не при обычном наблюдении за своей психической жизнью, а лишь при дезинтегрирующем (иначе ИСС возникали бы у нас всякий раз, когда мы задумывались бы о своем характере, желаниях, чувствах и т. п.). В действительности ИСС является следствием прекращения ориентации на привычное предметное окружение (например, на собственную личность), ухода от предметного мира (в том числе и внутреннего) и в случаях «высших» ИСС перехода к ориентации на другой предмет.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.