

Состояния сознания. Виды измененного состояния сознания

В психологической литературе по одной из классификаций выделяют следующие основные состояния сознания:

состояние бодрствования (активное, ясное сознание, когда поступающая извне информация легко и свободно проходит в сознание). В этих случаях говорят: «Человек в сознании» – значит, может сказать «Я знаю» (осознаю окружающую обстановку, себя);

измененные состояния сознания (ИСС), к которым относят, в том числе, и сон.

Немецкий философ и психиатр К. Ясперс образно описал отличие состояния бодрствования от измененных состояний сознания: «Ясность сознания требует, чтобы то, о чем я думаю, с полной отчетливостью находилось передо мной; чтобы я знал, что я делаю, и хотел делать это; чтобы то, что я переживаю, было связано с моим «Я» и сохраняло свою целостность в контексте моей памяти. Психические феномены становятся осознанными только при условии, что они в какой-то момент попадают в поле внимания личности и таким образом получают возможность возвыситься до уровня ясного сознания».

В психологической литературе описывается несколько разновидностей измененных состояний сознания. Остановимся на них более подробно.

Измененные состояния сознания (altered states of consciousness) возникают при воздействии на личность человека, пребывающего в обычном, ясном состоянии сознания, различных факторов:

- стрессовых, аффектогенных ситуаций;
- сенсорной депривации или длительной изоляции;
- гипервентиляции легких или, напротив, длительной задержки дыхания;
- интоксикации (психоделические феномены, галлюцинации на фоне высокой температуры или приема наркотических препаратов);
- острых невротических или психотических заболеваний;
- гипноза;
- медитации и др.

Как правило, выйдя из ИСС, человек в состоянии описать пережитые им необычные субъективные переживания. Поэтому в литературе приводится следующее *определение ИСС*: это «психическое состояние, вызванное тем или иным физиологическим, психологическим или фармакологическим агентом, субъективно описываемое индивидом в терминах внутреннего опыта и при объективном наблюдении за ним,

характеризуемое как отклонение от определенной нормы функционирования психики».

Наиболее ранней формой развития в человеческой культуре сознательного индуцирования ИСС и их активного применения с различными целями является шаманизм. В этнографии описаны измененные состояния сознания, известные под названиями «шаманская болезнь», «шаманский транс», состояния коллективного транса и др. В дальнейшем ИСС и приемы их наведения нашли свое место как в различных религиях, так и в народной культуре: в знахарстве, гаданиях, деревенской магии, карнавалах и др. Привлечение внимания науки к феноменам ИСС и способам их регуляции связывается с эпохой месмеризма, когда Ф.А. Месмером (1733–1815) были заложены основы гипноза и начато его активное использование.

Гипноз – это временное измененное состояние сознания, характеризующееся сужением его объема и резкой фокусировкой на содержании внушения, что связано с изменением функций индивидуального контроля и самосознания (Психология. Словарь..., 1990).

Отцом русской гипнологии по праву считается выдающийся русский невропатолог и психиатр В.М. Бехтерев (1857–1927). Считая, что большую роль при наступлении особых состояний сознания играет словесное внушение, он высказал мысль о том, что ряд физических раздражителей способствует погружению человека в гипнотическое состояние. В настоящее время отдельные виды гипноза используются в психотерапевтической практике.

Представляет интерес для современной психологии и медитация, несмотря на то что практика медитирования известна на Востоке уже много столетий. **Медитация** (от лат. *meditatio* – размышление) – это интенсивное, проникающее вглубь размышление, погружение умом в предмет, идею и т. д., которое достигается путем сосредоточенности на одном объекте и устранении всех факторов, рассеивающих внимание, как внешних (звук, свет), так и внутренних (физическое, эмоциональное и др. напряжение).

Как относиться к измененным состояниям сознания? Стоит ли их переживать? Как утверждают специалисты, без особой на то надобности, пожалуй, не стоит. Вместе с тем, в отечественной литературе существует мнение, что ИСС, и в частности, гипноз, – «это важнейший резервный уровень организма. Состояние гипноза создает условия для более расширенного управления явлениями бессознательного, а также мобилизации энергетической способности трансформированного (по типу сверхвнушаемости) сознания. Это позволяет более концентрированно фокусироваться в заданном состоянии, что при определенных

обстоятельствах может вызвать мобилизацию физических, интеллектуальных и психофизиологических резервов личности».

Ж. Годфруа в учебнике «Что такое психология» подробно описывает такие ИСС, как медитация, гипноз, сон, а также состояния сознания, вызванные приемом алкоголя и наркотических средств.