

Ярославцева Е.И.,
к.ф.н., чл. ПАНИ,
с.н.с. Института человека РАН,

АУТОКОММУНИКАЦИЯ. ИЛИ КАК УСКОЛЬЗНУТЬ ОТ ДИАГНОЗА.

Уклонение, ускользание – пожалуй, основной способ современного существования. Здесь нету стояния на месте, но и движения – тоже нет. Есть некоторая интрига: ты сам как бы не движешься, ты просто находишься в бешено несущемся на тебя потоке и вся задача состоит в том, чтобы делать мелкие, но точные движения. Они–то и дают результат. И это очень существенный результат. Он выражается в том, что сохраняется сам субъект действия, сохраняется его жизнь и даже способность развиваться.

Но эти движения – движения особого рода. Их невозможно заметить со стороны, глазом, они не очевидны для постороннего, но зато они очень хорошо чувствуются самим человеком. Это, скорее всего, психологические движения, психологические действия. Они вполне могут сосуществовать с физическими действиями и выполняться параллельно. Человек может мчаться куда–то на всех парах или напряженно над чем–то работать, но при этом успевать (или не успевать) делать эти очень непростые движения, ткать ими свое психологическое состояние, создавать структуры восприятия, настроенность на внешний мир.

Зачем же человеку все время ускользать? Для чего ему тратить энергию на эти сложные, но не дающие ничего для эффективной деятельности, движения? Все достаточно просто. В стремительно изменяющемся мире человеку постоянно нужно искать новую **точку опоры**. И тут уже не важно, мир на тебя несется или ты стремишься в него внедряться – необходимо уклоняться от непосильных задач, но уметь во время решать возможные.

Мир обрушивается на человека как только он открывает себя и простирает к нему руки. Человек тянется к окружающему его свету, природе, людям за общением, за гармонией, а в результате втягивается в воронку коммуникативных потоков, разрывается между необходимым и желаемым. Тотальное пространство, пронизанное связями, где “все во всем”, где на естественные, природные зависимости накладываются изобретенные, порожденные человеком формы коммуникации, все это становится для индивида, личности совершенно непосильным даром судьбы. Для некоторых – ударом судьбы.

Человеку всегда – сегодня, это просто ярче проявляется, – приходилось стоять перед миром один на один. Особенно в критических, предельных для него психологических ситуациях. Сейчас такие ситуации сложились практически у всех. И в общей атмосфере, перенасыщенной предгрозовыми ощущениями, возникает картина кризиса, неизбежные катастрофические прогнозы.

И прежде всего эти прогнозы направляются на слабого, беззащитного человека, порожденного природой индивида. Молния бьет по венцу творения; последнему же ничего не остается, как уклониться или ускользнуть. Не суметь сделать этого – значит обрести диагноз, стать владельцем даже не одного, а, возможно, целой дюжины диагнозов. Приобрести ящик Пандоры – бодрящая перспектива.

Почему же уклоняясь, ускользаешь от диагноза? Потому что диагноз фиксирует, обнаруживает для нас некоторые нарушения, полученные в результате неготовности человека к каким–то действиям. Нарушения в целостной системе устойчивости. А сейчас она подвергается особо интенсивным нагрузкам и нужно специально

работать над тем, чтобы вся психо–физиологическая структура человека осталась в норме; чтобы она не только сохранилась, но и выработала особые механизмы дополнительной балансировки системы, сохраняя ее способность к развитию в критических ситуациях.

Но все это глубоко внутренние задачи. Эти механизмы не лежат на поверхности. Они, если есть и не нарушены, будут работать сами. Человеку же следует улавливать сигналы внешнего мира и выделять зоны наибольшего риска, тревоги, чтобы вовремя определить благоприятность предстоящего контакта. Здесь необходимо быть очень чутким, чтобы сделать правильный выбор, найти оптимальный вариант взаимодействия.

Человек к концу двадцатого века сотворил такие коммуникативные системы, что они обернулись своей противоположностью. Они не столько служат ему, удовлетворяя потребности общения, но сами требуют, потребляют человека, используют в своем функционировании различные его психологические и физиологические способности, тем самым расчлняя его и лишая целостности. Индивид должен научиться входить в эти коммуникативные системы защищенным, включаться в те отношения, где он продолжает оставаться целостным и сбалансированным. Иначе возникают деструктивные процессы, с которыми сам организм справиться не может. Современные перегрузки провоцируют патологические состояния, которые могут проявить себя как в психологической сфере, так и в сфере телесных, соматических состояний человека.

Но человеку надо уклониться не только от перегрузок, которые столь негативно влияют на его природу. Ему желательно вообще не иметь дело с диагнозом.

В философском рассуждении тема диагноза может показаться неуместной. Но это только на первый, обыденный взгляд. На самом же деле, понимать, осознавать себя человек начинает в ситуациях риска, когда он чувствует боль, теряет то, чем раньше пользовался не задумываясь. И, к сожалению, именно с этого момента мы начинаем строить отношение к самим себе, через понимание этих угрожающих обстоятельств, через знания, даваемые диагнозом. Так медленно, но неуклонно формируется сеть понятий, которая неизбежно вписывает в наше сознание патологические состояния той или иной степени сложности. И это отношение человека к самому себе всегда оказывается напряженным.

Следствием является то, что напряженным становится и вообще отношение человека к самому себе. Можно так понимать, что самовосприятие через конкретные признаки своих биологических и психологических возможностей никогда не вдохновляло человека и каждый конкретный человек даже уходил от этого, оставляя такую функцию специалистам. Гораздо возвышенней было восприятие внешнего мира. Он оказался абстрактнее и чище, а сам человек конкретнее и темнее. Все последующие сравнения были уже не в пользу индивида.

Здесь можно увидеть закладку альтернативного мышления, когда только начиналось сложение основ восприятия соотношения “Я и мир”; но этот процесс и до сих пор воспроизводится в психологическом генезисе каждого индивида, являя собой, быть может, значительно более напряженную картину, чем она могла быть ранее.

Перепоручая свои патологические состояния специалисту, человек, тем не менее, постепенно развивал сферы восприятия самого себя, расширял взаимоотношения как со своим организмом, так и своим психологическим миром, эмоциональными состояниями. Постепенно аутокоммуникация стала весьма естественным, хотя и глубоко скрытым, интимным явлением. Заметим, что именно через нее формируются личностные основы, именно она становится механизмом развития индивидуальных особенностей мировосприятия и источником появления проблем, связанных с перспективами становления человека в мире.

Аутокоммуникация интенсивно формирует психологическую сферу и, как выше было отмечено, неизбежно воспроизводит напряженное отношение человека к самому себе. Особенно в том случае, если человек не имеет еще собственного опыта, например, подросток. Попытка найти имя своим рефлексиям часто приводит к использованию патологического опыта, представлений, терминологии. Даже непосредственные реакции человека на самого себя обозначаются патологическими понятиями и он воспринимает себя через призму патологической нормативности. Нередко это создает известный негативный фон отношения к своим собственным способностям и неумение руководить своим собственным развитием без помощи специалиста–врача.

Понять себя непосредственно, через другое, благоприятное имя, человеку, видимо, сложнее, поскольку, опираясь на традиционный опыт, он имеет уже сложившуюся социальную практику (или ее элементы), которой и пользуется. Дать же свое собственное имя тому состоянию, которое человек переживает, можно только тогда, когда есть серьезный психологический опыт, когда понимаешь свою продуктивность и перспективность своих возможностей и когда отличил эти возможности от патологических состояний.

Последнее обстоятельство показывает сложность ухода от диагностических самоопределений, сложность совершения человеком поступка во имя самого себя в условиях, когда имеешь несчастье находится в крайне тяжелой психологической ситуации, в ситуации перегрузки, перенапряжения всего организма – фактически экстремальном состоянии всей психо–физиологической целостности. Здесь всегда существует потребность найти ближайшие причины такого состояния и ликвидировать их, а это значит, узнать диагноз, за которым стоит стандартный набор причинно следственных связей. Диагноз во многих случаях не столько поясняет ситуацию, сколько закрепляет ее неблагоприятное звучание. Он фиксирует общее в индивидуальном, игнорируя индивидуальные особенности, измеряя их шаблоном, созданным по среднестатистическим нормам всего социума.

Поэтому нередко постановка диагноза становится той чертой, после которой развитие человека может изменить свое направление. Тогда вектор движения отклоняется от перспективы, раскрывающей потенциал человека, но реализует направление ослабленного типа. Если человек становится зависимым от диагноза, именуется свои состояния негативными понятиями, то он фактически становится на путь регрессивного развития. Его ожидает необходимость адаптации к патологическим состояниям и включения их в свою био–психологическую структуру.

Чтобы избежать такой перспективы, необходимо уклониться от негативного самоназвания. Человеку предстоит в этой ситуации сделать **выбор**. Постараться посмотреть на самого себя с более широкой точки зрения, постараться даже в самой негативной ситуации увидеть свои благоприятные возможности, найти силы для их развертывания и защиты. Здесь действительно, немаловажно решиться на такой поступок. Выбор требует выйти за пределы стандартного шаблонного мировосприятия и остаться наедине со всем миром по возможности в наиболее благоприятном расположении духа.

Такой уход от диагноза, от патологии – уход к здоровью, выстраивание валеологического (*valeo* – здоровье) направления своей жизни. Это – преодоление диагноза, понижение действенности патологических состояний на психику, эмоции человека.

Есть, правда, и другой вид ухода от диагноза – простое его незнание. В этом случае человек в какой–то мере действительно может не зависеть от перенапрягающих его процессов. Однако, продолжается это не столь долго, сколько бы хотелось и имеет не очень приятные последствия. В подобных случаях человек не воспринимает сигналов тревоги и фактически “не ведает, что творит”, накапливая тем временем

реальные патологические напряжения. Он даже может стихийно к ним адаптироваться, что неизбежно делает его конденсатором таких напряжений а, возможно, и распространителем.

Индивидуально он убежден, что незнание своего собственного состояния делает его на самом деле свободным от патологии, от перенапряжений. Но фактически он просто не готов к встрече со своими собственными проблемами, уже не говоря о том, что он не способен работать со своими психологическими состояниями и развивать свои способности в целях действительного уклонения от перенапряжений. Он попросту уклоняется от этой задачи, а не от диагноза.

Готовность человека к общению с самим собой, аутокоммуникация в действительности являются сложной психологической задачей. Систематическое ее выполнение – трудная, напряженная работа. Поэтому нередко такая обращенность к самому себе – для многих явления эпизодическое. Чаще всего оно связано с возрастными процессами, с периодом активного самоосознания человека. В это время индивид формирует образ самого себя и как только исчерпывается его интерес к этой теме, движение в данном направлении практически заканчивается.

Но у некоторых индивидов рефлексия по этому специфическому вопросу не угасает и тогда складывается мир индивидуальных представлений о самом себе, постоянно насыщаемая системами шкал и оценок, применяемых в тех или иных жизненных ситуациях. Очень часто в этих случаях человек рассматривает себя не просто как предмет для анализа, но как объект для изменений, совершенствования. А необходимость совершенствования возникает как практическая задача при появлении затруднений, напряжений, которые человек и преодолевает, закрепляя это действие как естественную функцию своего развития.

Неоднократно описанный в педагогической практике процесс самовоспитания личности, процесс отношения к самому себе до сих пор не был рассмотрен в одном очень важном аспекте. Вопрос не был сфокусирован на том обстоятельстве, что здесь существует и естественным образом развивается **диалог**. Диалог человека с самим собой, со своими сущностными силами.

Постоянно образовывая и развивая человека направлении саморазвития, педагогика не зафиксировала один немаловажный практический момент. Аутокоммуникация рождает особую сферу ориентаций и формирует ряд индивидуальных точек опоры, которые играют ведущую роль при необходимости ухода от напряжений, в ситуации перегрузки. Именно в диалоге, во внутреннем поиске возможно совершить переход на новую точку опоры, сохраняя свою природу и свои потенциальные способности. Таким образом получается, что аутокоммуникация – это личностная лаборатория, в которой человек проверяет возможности своей личной устойчивости, а так же развивает собственные способности коммуникации, вхождения в мир.

Постепенно и как бы совершенно незаметно аутокоммуникация или отношение к самому себе становится областью специальной – личностной работы. Работы напряженной и трудной. Это – горнило, своеобразная система испытаний. В то время как человек мысленно испытывает, изучает различные ситуации, вызванные к жизни его мыслью ситуации сами испытывают его. В этом случае человек подвергается весьма значительным перегрузкам и может их не выдержать. Риск состоит в том, что в процессе напряженного мысленного исследования он может непродуктивно подойти к этой работе и получить перегрузку, стимулировать патологический процесс и, как следствие, заболевание. Известна подростковая чувствительность или пограничные состояния у чувствительных натур. Последнее обстоятельство, естественно, останавливает человека, понижает его активность и фактически не дает возможности расширить исследовательский процесс.

Но если человек пройдет этот этап успешно, то он выходит на новый качественный уровень развития. Перед человеком в таком случае открываются значитель-

ные перспективы, а точнее, – он обретает новый потенциал, который может еще и сам не замечать.

Таким образом, коммуникация с самим собой, а, попросту говоря, отношение к самому себе или – рефлексия, становятся той системой проверки организма, которая либо выпускает личность, персону на новый этап развития, либо не выпускает.

Аутокоммуникация – такое же закономерное явление в жизни человека как и коммуникативный процесс вообще. Это, можно сказать, частный вид коммуникации, который, однако, играет ключевую роль в развитии человека, построения отношений вообще.

Коммуникация ведет к диалогу. Аутокоммуникация тоже ведет к диалогу, но только с самим собой. Здесь может быть обнаружен секрет диалога вообще, поскольку он сотворяется человеком в глубинах своей личности. Человек являет миру диалог как особенную, постоянно действующую форму дублирующего отражения, такой взаимосвязи, которую можно представить как отражение в системе направленных друг на друга зеркал. Но это может происходить стихийно, на неврологическом уровне, например, в системе межполушарных взаимосвязей. Человек осваивает эту способность к диалогу имманентным образом, на основе собственного индивидуального опыта, через практику отношения к самому себе. В такой внутренней работе закладываются первичные, предполагаемые, и что самое главное, посильные для конкретного индивида, формы связей с иными, отличными от него самими личностями. Человек протраивает свою психологию на необходимую связь с “другими”, на отношения с ними.

Механизм этого глубоко интимного процесса зафиксирован в широко известной этической формуле. Золотое правило нравственности гласит: “Относись к другому так, как хочешь, чтобы относились к тебе”. Осознание ценности самого себя порождает признание ценности другого.

В той непростой этической формуле зафиксирована не только социально выверенная норма, гарантирующая приемлемый, оптимальный (уже не говорится о благоприятном) вариант отношений. Здесь также отражается индивидуальное ощущение недостаточности того, как человек относится даже сам к себе. Реальное, действительное отношение к самому себе не таково, каким *хотелось* бы его видеть. Но все равно человек зафиксировал, что у него есть идеал, который он осознает и на который может ориентироваться в отношениях с другими. И именно к другим он может относиться так, как не может отнестись даже к себе. Именно в другом он может реализовать свое желание. Другой – условие реализации этой возможности.

В своей лаборатории аутокоммуникации человек порождает и ценностную, и практическую значимость самого себя. Представления о своих желаниях – идеальная продукция – оказывается практически нужной для материализации, опредмечивания ее в “другом”. Отношения, возникающие на основе таких мотивов, будут вполне устойчивы, коммуникативный процесс, однажды начавшись, будет иметь тенденцию к продолжению.

Данная этическая формула, рекомендуя тип поведения человеку, фактически закладывает минимально необходимые и при этом достаточные условия для появления процесса взаимоотношений. Причем та же самая формула не только порождает, но и постоянно подпитывает текущий процесс. Она настолько лаконична, что не мешает собственным изменениям в сфере отношений. Она настолько корректна, что не требует от человека чего-то ему не свойственного, а ориентирует на использование собственных желаний, пусть даже эти желания ему самому не очень понятны.

Данная форма выявляет глубоко имманентный рефлексивной природе процесс появления ценностного начала, когда действующий индивид способен опираться на свое собственное действие. Его активность как таковая становится точкой опоры и этот факт поддается осознанию. И не только осознанию, но и использованию,

применению. Когда это становится механизмом действия, то действующий индивид опирается на осознание личной ценности и воспроизводит отношение к другому не хуже, чем к себе; более того, она предполагает воспроизвести отношение к другому фактически лучше, чем к самому себе.

Эта индивидуальная лаборатория аутокоммуникации позволяет человеку провести колоссальную работу, предшествующую его опыту вступления в отношения или, как минимум, сопровождающую его развитие. Если человек не имеет такой лаборатории, то и отношения с другими у него едва ли будут складываться благоприятно. Они, конечно, могут существовать, но в очень неразвитой форме.

Все это говорит о том, что за кулисами сложнейших коммуникативных процессов, которые можно наблюдать и которые разворачиваются на глазах у многих, существует имманентный, скрытый от глаз механизм подпитывания и развития этих коммуникативных процессов. Этот механизм уместается в индивиде и несмотря на свою универсальность в каждом индивидуальном случае – уникален.

Естественно, что всякий человек участвует в коммуникации своим индивидуальным способом: он создает свой собственный индивидуальный стиль общения. И этим малым участием влияет на коммуникативный процесс в целом, на его внутренние потенции.

Процесс коммуникации очень сложен и многообразен. Он обнаруживается везде, на любом уровне глубины отношений человека с окружающим миром, доказывая тем самым, что источником его является человек. Причем количество таких источников неизмеримо велико, они везде и нигде конкретно. Прикасаясь к природе, человек вносит в нее особые, но столь естественные качества, что сам потом затрудняется обнаружить их начала, – свои собственные начала. Видимо поэтому коммуникативность как явление была описана сначала в особых, наиболее полно развитых сферах общения, например, в языке, многообразии речевой культуры, через конкретные сферы отношений.

В них человек познавался опосредованно, через внешние формы связи с миром, которые возникают в результате активной преобразовательной и осваивающей деятельности. Процесс этот рассматривается как диалог, но диалог такой, в котором индивид выполняет служебную роль. Он как бы функционирует в целях существования этой коммуникации. Он вынужден выполнять огромное количество правил, соответствовать значительному количеству норм и при этом пытаться не забывать про себя.

Недаром считается, что современное общение, втянутость человека в тотальную коммуникацию, истощают, а не пополняют его силы. Человек получает значительные нагрузки и не может с ними не только радостно жить, но даже “просто” существовать. И тогда включается ущербный вектор его развития, формируется тенденция затратного воспроизводства своих собственных ресурсов, что дает свой негативный эффект и для системы коммуникации в целом.

Человек, человечество нарушило меру бережного отношения к своим ресурсам, собственным природным возможностям. Оно неэффективно потребляет природу, внедряясь в нее, нарушая сбалансированность экологических систем, но не вскрывает те ресурсы, которые существуют в нем самом. Все это в результате создает картину безвыходности и продвижения к апокалипсису.

Поэтому можно считать вполне серьезной философской проблемой – самосохранение человека, причем такое, которое обеспечивается не рядом социальных мероприятий и перестраховок, а собственным стремлением человека сохранить свои ресурсы и выработать опыт сбалансированного существования. Это должно проявиться как совершенствование процессов аутокоммуникации и в результате сказаться на всей глобальной системе коммуникативных взаимосвязей.

В конце двадцатого века в экстремальной по всем параметрам ситуации человек должен научиться помогать себе, своей природе, памятуя о том, что тем самым он сможет внести благоприятные изменения в мир. И, более того, только этим он и способен помочь миру, в котором живет.

Задача осуществления **помощи** самому себе и своей природе как раз и делает аутокоммуникацию способом, методом специфической практики по познанию человеком своей собственной природы и укреплению своих индивидуальных потенций. И одним из важных условий является умение обретать **новые точки опоры**. В экстремальных ситуациях это условие становится единственной гарантией выживания индивида, сохранения себя как целостной личности.

Причем эти действия в современной культуре, конечно, допускают и минимальное решение – сохранения себя как живого биологического существа, но требуют все же оптимального решения – сохранения современного интеллекта. Поэтому перед индивидом стоит задача выработать такие способы помощи, чтобы поддерживалась работа целостной биопсихологической системы, воспроизводилось все богатство способностей самоосознающей, рефлектирующей личности.

Осознающий себя человек становится самонастраивающейся, дублирующей себя системой. Благодаря возможности отражения своих способностей возникла первая **точка опоры**. Она позволяла перераспределить естественно возникавшее внутреннее напряжение. Так, например, кроме конкретного физического действия у человека развивалась способность идеального, отраженного действия, которое, заметим, что очень важно, реализовало возникавшее в экстремальной ситуации напряжение в положительном направлении. Человек уклонялся от возникавшего риска, невозможности физического действия тем, что находил особую точку опоры – действовал идеально, в сфере своего нарождающегося интеллекта.

Интересно заметить, что формирование такой отраженной идеальной сферы было вполне объективным актом и позволяло человеку реально усилить свои возможности.

Человек – существо, способное рефлексировать. И если его собственная способность была ему неизвестна, то для его биологической природы это было естественным продолжением ее самой, было, по современной терминологии, ее виртуальной способностью. Она содержала в себе способность отражения. И обнаружила также способность жить отражаемым, наиболее ярко выраженным в человеке.

Возникло особое качество реальности, происходило то, что можно назвать формированием виртуального пространства. Вероятно и сама рефлексия человека может быть рассмотрена как первый виртуальный факт биологической среды. Биосистема оказалась восприимчивой к отражаемому и стала способной подчиняться возникающим отражениям – рефлексиям человека. Виртуальное смогло постепенно брать на себя ведущую, регулирующую функцию.

Тело человека как биосистема стало, естественно, включать в себя эту способность образовывать отражения. В определенном смысле оно стало формироваться под такие отражательные способности, выполняя “заказ” идеальных – волевых и целевых – устремлений человека.

Таким образом, носитель этой способности, человек, по сравнению с другими биосистемами приобретает ряд качественно новых возможностей. Дублируя себя особым, виртуальным образом, человек расширил себя как систему, приобретя дополнительные резервы. Он естественным образом увеличил “площадь” опоры, чем и укрепил себя.

Взаимосвязь между исходной и отраженной системами образует устойчивую диалоговую сферу, обладающую определенной степенью гибкости, способностью к балансировке в перегрузочных ситуациях, сохранению индивида за счет адаптации.

Возрастает роль индивидуальной рефлексии. Она становится сначала высокоактивным, а затем и ведущим фактором, становясь относительно самостоятельной виртуальной системой. Благодаря своей независимости от биологической системы, от свойств исходного отражаемого объекта, рефлексивная система способна выполнять некоторые собственные, например, восстанавливающие функции.

В связи с этим человек приобретает способность помогать своей собственной биологической системе, опираясь на собственные ресурсы. Данная индивидуальная способность формирует ряд возможностей, которые относятся к сфере самореализации человека и позволяют выйти на новый уровень отношений с окружающим миром.

Сложившаяся диалоговая система является **пользовательской**. То есть она оптимальным образом приспособлена к возможностям человека, поскольку является органическим продолжением его потенций. Любая функция этой диалоговой системы может быть **инструментализована**. Это касается не только биологических, физиологических проявлений человека, но и того, что им отражаемо – идеальных, виртуальных реальностей. И даже можно сказать, особенно явно способность к инструментализации проявляется у последнего. Отражаемый образ, виртуал всегда именно такой, каким ему должно быть для реализации определенной функции, для применения человеком в каких-то целях. Хотя, надо заметить, здесь есть определенные ограничения или необходимость знать дополнительные условия по применению этого инструмента.

Отраженный образ, индивидуальный виртуальный объект, может быть использован в очень важной роли. Он может быть прекрасной точкой опоры, поскольку способен оптимально соответствовать особенностям индивида – он отражает его целостное индивидуальное состояние: как состояние всей биосистемы, так и наличные отражающие рефлексивные способности.

Использование столь специфической точки опоры происходит через разработку все более разнообразных функций для рефлексии, для виртуала, что сегодня предстает в многообразии проявлений культуры, в широте и разнообразии коммуникативных процессов. Этим порождается особое качество общей био-виртуальной системы, а именно, рост потенциальной устойчивости индивида, готовность к принятию все более серьезных нагрузок и решению проблем балансировки и адаптации и при этом – расширение сферы и величины рисков существования системы.

Последние два фактора развиваются именно вокруг рефлексивной способности индивида. Эта виртуальная – дополнительная поначалу – для биосистемы способность развития становится центральной и необходимой даже для самой биосистемы. Необходимой как для удержания равновесия, так и для выработки новых биологических модификаций при расширении зоны рисков.

Эта точка, центр содержит в себе постоянно два взаимообусловленных фактора, которые могут разрешаться относительно друг друга в определенном соотношении, свойственном всему окружающему нас миру, в отношении гармонии, в “золотом сечении”.