

## О роли стресса на этапах трансформации социума

В эпоху великих потрясений, а именно такая эпоха и такие потрясения «на дворе», нельзя не говорить о стрессе, как о факторе, определяющем реализацию личности в социуме, и, соответственно, реализацию самого социума. Причём, социум надо рассматривать во множестве его ипостасей: семья, школа, работа, национальность, религия. Надо признать, что социум в настоящее время, практически во всех реализациях, враждебен человеку. В целом ситуацию, в которой находится современный человек, если он к тому же имеет гражданскую позицию, можно охарактеризовать как стресс «социальный». В связи с этим необходимо упомянуть идеи и разработки отечественного специалиста А.М.Хелимского, впервые указавшего на «социальный» стресс – результат все ускоряющихся темпов и ритмов развития человеческого общества. По его мнению, именно стресс стал главной движущей силой эволюции человека. Есть ли логика в этих процессах? С одной стороны стресс – фактор блокирующий реализацию личности, с другой – движитель эволюции.

На мой взгляд, всё очень логично. Надо помнить, что существует понятие конфликта, конфликтной ситуации. У нас это понятие ассоциируется с «горячей» точкой, столкновением интересов, войной. Надо отрешиться от тривиальных ассоциаций, прислушаться к альтернативному мнению и принять другую истину. Вот, что пишут о конфликтах авторы книги «Айкитактика в повседневной жизни» Т.Добсон и В.Миллер:

*«Вся эта напряженность в отношении конфликтов, в сущности, не наша вина, потому что никто никогда не говорил нам о трех очень важных вещах.*

*Первое: конфликт не плох и не хорош, он просто существует; второе: конфликт абсолютно необходим практически для всех жизненных процессов; третье: людям необходим тренинг в том, как эффективно и адекватно реагировать на конфликтную ситуацию».*

Итак, надо принять то, что конфликт необходим. Это наиглавнейшее условие эволюции любой системы. Если нет конфликта – стагнация. Замирание, загнивание, а то и инволюция. Вместо прогрессинга системы, в условиях гармонии и стабильности, вопреки логике, включаются механизмы регрессинга. Одно осознание того, что процессы, происходящие в обществе, закономерны и направлены на развитие общества, хоть и враждебны по отношению к непосредственным участникам – нам с Вами, уже позволяет если не избавиться от стресса, то значительно снизить его блокирующий потенциал.

Конфликт необходим, но и он имеет разные исходы. «Другая сторона медали» в том, что если конфликт не разрешается, систему ждёт уже не стагнация, а полный развал. Конфликт выявляет и обостряет до предела все скрытые до поры, до времени противоречия и наступает кризис. Если кризис преодолён, точно так же как и в медицине, пациент (общество) идёт «на поправку», однако, уже на другом качественном уровне. Что делать, если «пациент умер»? Принять то, что законы диалектики неумолимы – любая система, также как и человек, развивается «по спирали». В любом случае начинается новый виток развития системы, которая приняв новые «правила игры», новые законы взаимодействия составляющих её частей, начинает свой путь. Напрашивается вопрос: куда? Она естественно стремится к гармонии, но уже своей гармонии.

*«Целью всех конфликтов является восстановление гармонии, а наилучшая из «побед» - та, в которой выигрывают все».*

Опять «Айки-тактика»

Стремление к гармонии, сам процесс и есть высший смысл существования. Жизнь есть не итог, а процесс. «Маятник» не должен остановиться! И для того, чтобы «часы отсчитывали вечность», есть факторы раскачивающие маятник: стрессы и конфликты.

Самой главной составляющей любой социальной системы, тем более системы-государство, являются люди. На этом уровне и начинается, и заканчивается стресс. А суммированный стресс личностей - есть показатель стрессового, конфликтного, кризисного состояния общества.

Чем же значим стресс? И каким образом стресс, тем более «социальный» участвует в конфликтах? Во-первых: стресс порождается конфликтом; во-вторых – усугубляет кризисную ситуацию. Буквально в двух словах, почему?

Говоря о стрессах, мы говорим об эмоциях и эмоциях негативных. А они рождаются у человека в условиях отсутствия позитивных. Не возможен вакуум и состояние «золотой» середины. И если человек не принимает что-либо, он уже однозначно находится в стрессе, даже не осознавая того. Я не говорю о «злых» эмоциях: страхе, гневе, обиде, горе. Принято считать, что эмоции рождаются ситуацией, и это верно. Однако и ситуации, зачастую рождаются эмоциями. Недаром человеку, находящемуся в стрессе, говорят: «Включи мозги». Дело в том, что эмоции во многом определяют сознание. У нас сознание образное, другими словами, наш ответ на происходящее заставляет мозг рисовать образ ситуации и задавать некий вектор наших реакций и поступков. Однако, прежде чем возникает образ, у нас возникает некое ощущение ситуации, у нас возникают эмоции, энергии. И если тень на стене рождает у человека страх, он не будет идентифицировать принадлежность этой тени, он, скорее всего, убежит и, может быть, потом будет смеяться над собой, осознав, что это была его собственная тень, а, может быть, так и останется в неведении. Далее мы будем говорить о роли стресса в развитии психосоматических заболеваний. Так вот, перефразируя известную истину о ревматизме, который «лижет» суставы и «кусает» сердце, можно сказать, что стресс «лижет» органы и «кусает» сознание. Человек в состоянии стресса не способен к ассоциативному мышлению, и действует побуждаемый инстинктами выживания: напасть или убежать. Если говорить о «социальном» стрессе, то он делит общество надвое: одни «убегают» (не хотят ничего видеть, слышать, действовать), а другие действуют – нападают, находясь в состоянии стресса. Именно в такой момент, «загнав» людей в стресс, их просто «взять» и повести туда, куда человек вне стресса идти бы отказался. Но даже если человека никуда не вести, насколько же полноценным субъектом социума он будет, находясь в состоянии постоянного эмоционального напряжения?

В настоящее время все больше специалистов сходятся во мнении, что эмоциональный интеллект (EI) не менее, если не более, важен, нежели IQ для предсказания будущего успеха человека. Многочисленные исследования доказывают, что различия в показателях между среднестатистическими и лучшими работниками на 90 процентов обусловлены эмоциональным интеллектом и лишь на 10 процентов их техническими навыками.

К сожалению, антистрессовая помощь человеку, а соответственно, государству находится на чрезвычайно низком уровне. Многочисленные факультеты самых разных высших учебных заведений готовят и выпускают в жизнь психологов различных специализаций: социальных, клинических,

медицинских, школьных. Но, как бы ни назывался психолог, к моменту получения диплома, он, как правило, имеет очень приблизительное, искажённое понятие о профессии, которой ему предстоит заниматься. Специалист ценен навыками, «инструментами», которыми он владеет. Так же, как хирург, имеющий в своём распоряжении только скальпель, способен лишь вскрыть и отрезать, причём «по живому», так и выпускник-психолог способен лишь «разворошить муравейник» проблем, с которыми пришёл жаждущий приятия, понимания и помощи (целительного слова) человек.

Стоит задаться вопросом: сколько из выпускников ВУЗов получивших специальность психолога работают по специальности? Процент чрезвычайно мал. Виноваты ли в этом молодые специалисты? Не секрет, что многие идут в ВУЗ потому что «надо» или «просто интересно» не имея ни то, что призвания, но и желания заниматься «этим» всю жизнь. Кто-то идёт с тем, чтобы начать понимать себя, помочь себе и, разочаровавшись, уходят. Эти категории были, есть и будут. Но много талантливых, желающих, могущих, которые остаются не востребованными, так как система требует опыта и навыков, которых молодой специалист не имеет. И если опыт приобретается с годами, то навыки (инструменты) «специалист»! может приобрести лишь за отдельную, причём, не малую плату и потратить на это ещё не один год. В психологических ВУЗах нет института интернатуры, как в медицинских, где «худо-бедно» врач приобретает опыт и навыки, работы с «инструментами» - приёмами лечения, которым его уже обучили в институте. В интернатуре врач не работает самостоятельно, он «под контролем», что уменьшает вероятность врачебной ошибки и жизнь пациента «защищена». А психолог, имея диплом и преддипломную практику, может работать, причём, даже с детьми.

Конечно, можно сказать с апломбом: «Так ведь то – здоровье и, значит, Жизнь», а какие-то там нервы...». Но мы уже выяснили, что эмоциональное (психологическое) здоровье человека является не менее важным, и не только из-за низкого эмоционального интеллекта. Именно на эмоциональном поле «произрастают» абсолютно все болезни. И не нами придумано: «Все болезни от нервов». Однако психосоматическая парадигма в медицине, стараниями фарминдустрии перестаёт «работать» вовсе. Некогда классика психосоматики – язва желудка неожиданно перешла в разряд чуть ли не инфекционного заболевания, которое имеет смысл лечить только химиопрепаратами.

Недооценивается (или сознательно замалчивается) тот факт, что человек «спроектирован» под эмоциональное взаимодействие с миром. Анатомофизиологические константы таковы, что в самом центре головного мозга находится очень непросто организованная структура, называемая «лимбическим кольцом». Несколько ядер серого вещества мозга образуют «лимб» (ожерелье), который буквально «накрывает» зоны таламуса и гипоталамуса (зрительных бугров и подбугорной области), которые и отвечают за гомеостаз и работу всех без исключения органов и систем. Что же в этом такого? Дело в том, что эмоции, которые испытывает человек, рождают возбуждение именно в ядрах лимбической системы, которое начинает курсировать из ядра в ядро, образовывая замкнутые круги (Пейпса и Наута). По логике вещей данное возбуждение должно затихнуть, но, что произойдёт, если человек живёт в постоянных обиде, страхах, горе? Думается, что о реверберации (затухании) сигнала говорить не приходится. Наоборот, будет иметь место резонанс. Останется ли резистентной к негативным эмоциям система управления гомеостазом? Большой вопрос. Ведь постоянно циркулирующее возбуждение генерирует соответствующие частоты и информационные потоки, которые пока недоступны наблюдению. Кроме того, в зоне действия лимбического кольца находится продолговатый мозг и все проводящие пути от органов чувств, проприорецепторов с периферии и на

периферию. Фактически нужно говорить о тотальном доминировании эмоций над всеми проявлениями жизнедеятельности человека.

Робкие попытки психологов вернуть к жизни психосоматическую парадигму не увенчиваются успехом, думается и в силу того, что теория психосоматики пока не убеждает медицинское сообщество. Одним из ведущих психологов МГУ Г.Будановым «со товарищи» создана и предложена «Квантово-синергетическая» теория психосоматики. Несомненно, это большой шаг вперёд, но... . Язык квантовой физики далёк от понимания людьми, живущих в реальности «третьего» измерения. В своё время В.Томсон (Лорд Кельвин) писал: «Явление можно считать чётко понятым лишь тогда, когда построена механическая модель этого явления». Квантовая физика не предлагает такой модели, а вот расположение лимбической системы в центре головного мозга позволяет построить такую модель.

На мой взгляд, именно в этой структуре мозга «покоится» и переосмысление основ психологии как науки. То, что в зоне действия лимбического кольца находятся центральные отделы всех анализаторов (зрительных, слуховых, обонятельных и т.д.), а также проводящие пути с периферии и на периферию позволяет поискать (и найти) вполне материальные причины дислексий (искажённых восприятия внешнего мира и ответного реагирования).

Современными медициной и психологией не принимается в расчёт и триединство человека. Тело, разум и дух (Душа) так и не могут соединиться в одной практике. А многочисленные науки о человеке даже не пытаются найти (поискать) точки соприкосновения, с тем, чтобы объяснить человека в его триединстве и попытаться кардинально помочь желающему помощи. И если медицина, хотя бы на словах и больше «внутри себя» (создан институт медицинских психологов), стремиться к интеграции, то прочие практики, как правило, живут «сами в себе». К сожалению, к ним относится и психология. Нельзя сказать, что там нет интеграции совсем. Но она стихийна и лишь на уровне отдельных представителей, имеющих ресурс и желание «учиться, учиться и учиться», осваивать разные авторские методики, которых предлагается на этом рынке не мало, и пытаться объединять их в своей практике. А ведь психология является второй (а может и первой, если безоговорочно принять психосоматическую парадигму) по значимости для человека наукой.

В психологии и без отсутствия интеграции не всё просто. Будучи изначально наукой о Душе, психология эту самую Душу не то, что не берёт в расчёт, но и не принимает само её существование. Приведу слова российского философа С.Л.Франка:

*«Прекрасное обозначение "психология" - учение о душе - было просто незаконно похищено и использовано как титул для иной научной области ... мы не стоим перед фактом смены одних учений о душе другими (по содержанию и характеру)", а перед фактом совершенного устранения учения о душе и замены учениями о закономерностях так называемых "душевных явлений", оторванных от их внутренней почвы и рассматриваемых как явления внешнего мира».*

В современной психологии всё в основном базируется на сознании, вернее на осознании какой бы то ни было проблемной ситуации, с последующей опять же ментальной коррекцией. Хотя психология и вышла в ряде своих практик (например: трансперсональные практики С.Грофа и системные расстановки по Хеленгеру) за границы индивидуального сознания и обращается к коллективному бессознательному, к Душе она пока не возвращается. Так что же делать с Душой? Практикуя много лет и задавая своим пациентам вопрос: «А Душа то у Вас есть?»,

я ни разу не получил отрицательного ответа. Кто-то «мнётся», кто-то задумывается, но ответ всегда один: «Конечно, есть!».

Если так, то не пора ли задуматься о Душе всерьёз. Тем более, что есть множество доказательств её существования, в том числе и опыт регрессивного гипноза (М.Ньютон, Р.Моуди, Б.Голдберг, Д.Кэннон, И.Вальерес). А это, как ни крути, вполне медицинская практика. А если Душа есть, то именно она должна стать «точкой сборки» новой (истинной) психологии – науки о Душе. Психологии интегративной, объединяющей в себе все наработанные традиционной психологией и альтернативными практиками методы не только оздоровления, но и прогрессинга Человека – человека с Душой. Пора переосмыслить само понятие Души, как реальной физической константы, подчиняющейся законам мироздания и являющейся основой трансформаций происходящих с человеком процессов на протяжении жизни, и, соответственно, в социуме. Пора перестать пугать человека Кармой и всевозможными наказаниями за «грехи», а помочь ему осознать те программы, с которыми он пришёл в этот мир за опытом для Души (в первую очередь, опытом эмоциональным). Другими словами, помочь человеку осознать в себе творца, и помочь реализовать заложенный в нём потенциал здоровья физического, эмоционального, творческого, материального.

Только Человек, реализующий в себе созидателя, а не разрушителя, может быть полноценным субъектом социума и занимать активную гражданскую позицию. Только такой Человек, знающий и осознающий законы развития общества, способен противостоять стрессу и не только не вредить себе, соседям, среде, но и созидать для себя, для соседей, для среды, для родного города, для страны, для планеты Земля.

Тумшевиц Олег Вольдемарович, Академик МАС, руководитель Красноярского отделения Международной академии социальных технологий