

Юрова Ирина Валерьевна

кандидат философских наук, контент-директор
консалтинговая группа BITOBE, Санкт-Петербург
Email: i.yurova@bitobe.ru

САМОВНУШЕНИЕ: ИНТЕГРАЦИЯ СОЗНАТЕЛЬНОГО И БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО В САМОРЕГУЛЯЦИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Самовнушение – сложное сознательное воздействие на собственное бессознательное, которое становится возможным лишь при условии конструирования образа Другого, то есть является, по своей сути и происхождению, интерсубъективной функцией. Таким образом, успешность применения самовнушения в контексте социально значимых инструментов зависит также и от успешности социализации как таковой.

Ключевые слова: самовнушение, внушение, саморегуляция, установка, познание, сознание, бессознательное, интерсубъективность, Другой.

Yurova Irina Valerievna

PhD (Philosophy), Content Director
BITOBE Consulting Group, St. Petersburg

SELF-HYPNOSIS: THE INTEGRATION OF THE CONSCIOUS AND THE UNCONSCIOUS INTO THE SELF-REGULATION OF PERSONALITY

Abstract. Self-hypnosis is a complex conscious impact on one's own unconscious, which becomes possible only if the image of the Other is constructed, i.e. by its nature and origin, is an intersubjective function. Thus, the success of self-hypnosis in the context of socially significant tools also depends on the success of socialization as such.

Keywords: self-suggestion, suggestion, self-regulation, attitude, cognition, consciousness, unconscious, intersubjectivity, the Other.

Ускорение темпов развития и тенденция к увеличению обрабатываемой информации в единицу времени формирует в обществе запрос на развитие практик саморегуляции и повышения осознанности личных действий и знаний. Этот запрос подразумевает в числе прочего и сознательное в определенной мере управление бессознательными процессами. И хотя иногда под предложением пройти курс «роста осознанности» скрывается манипулятивное намерение, потребность лучше ориентироваться в потоке информации при принятии значимых решений вынуждает личность прибегать к различным практикам самовнушения и саморегуляции – от медитации и простого аутотренинга до обучающих курсов с комбинацией аффирмаций и приемов самоконтроля.

Учитывая, что запрос на саморегуляцию и осознанность уже прочно вошел в управленческую сферу, важно понять, каким именно образом достигается рост регулятивности в отношении бессознательного, если такая задача ставится осознанно, а также – насколько эффективны предлагаемые сегодняшним рынком методы. Стоит отметить, что в узком понимании саморегуляцией личности считается «способность преодолевать мысли, эмоции, импульсы и автоматическое или привычное поведение», в более широком – «мотивированное, целенаправленное поведение, включающее планы и стратегии для достижения целей» [10, с. 688]. Самовнушением принято считать адресованное самому себе внушение, повышающее управляемость своими состояниями и действиями с помощью создания и закрепления новых установок.

Самовнушение, рассматриваемое с точки зрения регулятивности, как правило, изучается в психологическом контексте. Гносеологически оно остается малоизученным,

хотя затрагивает вопрос управления восприятием, а значит и формирования опыта. Самовнушение нельзя отнести к самоубеждению, потому что к нему прибегают тогда, когда рациональные аргументы недостаточны, и для дальнейших действий необходимо задействовать глубинные установки для формирования уверенности в чем-либо конкретном [3, с. 80]. Нельзя убедить себя в том, что касается предмета веры, но можно внушить себе веру, и в этом раскрывается роль самовнушения в подкреплении осознанного выбора того или иного решения. Интеграция сознательного выбора и бессознательных установок в акте веры, пожалуй, является наиболее емким и широким пониманием самовнушения: речь может идти о самоотношении, о мнении по поводу будущих действий в конкретной ситуации, об устойчивости собственной приверженности к определенным целям, ценностям и идеалам. Другими словами, условием самовнушения является решение личности воздействовать на свое бессознательное для усиления установки на достижение желаемого результата.

В первую очередь, следует признать, что многие социально-психологические барьеры, которые позволяют преодолеть самовнушение – неуверенность в себе, трудности переключения внимания, рассеянность – связаны с гносеологической неопределенностью ситуации, в которой человек сталкивается с непреодолимыми для него ограничениями. Психологические эффекты надстраиваются над событием, вызывающим трудноразрешимый внутренний конфликт. Столкновение групповых ценностей, индивидуальных потребностей и установок провоцирует сознание на «вмешательство» в область бессознательного, так как бессознательно ценностный конфликт не находит разрешения и начинает сказываться на эффективности. Доведение такого кризиса до осознания заключается в понимании, что «так больше продолжаться не может», и формулирует запрос личности на трансформацию поведения.

Если внушение встраивается благодаря тому, что уже есть в опыте, то есть к уже существующему бессознательному запросу, выражаемому, например, в тревоге за близкого человека или в желании самоутвердиться, то самовнушение нередко прорабатывает путь для бессознательного усвоения совершенно новой установки. Ценность отказа от вредной привычки может быть вполне осознанной, но при этом противоречит устойчивой потребности в снижении стресса. Таким образом, отвергая уже работающую «вредную» установку, к самовнушению прибегают тогда, когда сознательно стараются увеличить для бессознательного ценность одного способа действия, социально более значимого, в ущерб другому, привычному, автоматическому и, возможно, психологически более естественному. Например, когда необходимо повысить ценность победы в противовес страху перед публикой или получением травмы. Самовнушение в таких случаях предстает способом сознательного управления конфликтующими ценностями и установками, когда ситуация аксиологически и гносеологически не вполне определена. Аксиологически – потому что до конца неясна ценность внушаемого образа действий, и уверенность не возникает сама по себе. Гносеологически – потому что ситуация, в которой применяется самовнушение, сама по себе труднопрогнозируема, и именно поэтому провоцирует или обостряет ценностный конфликт.

Самовнушение подразумевает выбор образа действия и его подкрепление в пользу конкретного результата, которого может и не быть. Например, спортивная команда, несмотря на победный настрой, может проиграть в силу объективных обстоятельств, а приверженцы религиозного культа, несмотря на проведенный ритуал, могут не получить знамение, на которое рассчитывали. Поэтому можно сказать, что самовнушение предполагает самостоятельное определение индивидом или группой желаемого результата поведения и расценивается как усилие, прилагаемое для его достижения. «Позитивный образ мыслей» формирует «позитивный образ действий», эмоционально и интеллектуально не давая отвлечься на проработку негативных сценариев. Так самовнушение мобилизует ресурсы психики для единственно приемлемого результата, и в этом смысле самовнушение, действительно, эффективно. Оно экономит те силы, которые с большой степенью вероятности были бы непродук-

тивно потрачены личностью на прогнозирование всех последствий неопределенной ситуации.

Стоит подчеркнуть, что познавательное ограничение, которое накладывает самовнушение, не стоит понимать как регрессию, потому что оно предполагает отказ от других ограничений – тех установок, которые укоренились в поведении и которые подлежат ревизии, то есть их ценность подвергается осознанному сомнению. Самовнушение требует переопределения ситуации и субъекта в ней, поэтому регулятивно меняет восприятие, помогает смотреть «другими глазами» и делать этот новый фокус внимания привычным.

Марк Лири, занимающийся вопросами психологии личности и неврологии, а также его соавторы, называя слабоэгоистическим уровень саморегуляции, не требующей осознанности, отмечают парадокс: даже понимая, что в ситуации лучше действовать автоматически, люди не могут перестать себя контролировать [8; 9]. Таким образом, мы вынуждены производить сознательные действия, чтобы снизить степень своей осознанности. Сознательный контроль замедляет обработку информации и повышает когнитивную нагрузку за счет оценки ситуации и прогнозов будущих результатов: нежелательные мысли и неприятные чувства возвращаются, получая подпитку в саморефлексии, а выполнение задач ставится под угрозу тем, что субъект «слишком много думает». Такой самоконтроль авторы называют контрпродуктивным, а сам способ мышления – «озабоченным», приводя в пример исследования, согласно которым попытки сознательно ограничить свое питание являются предиктором передаточия. Слабоэгоистическая саморегуляция «включает в себя усилия по изменению мыслей, чувств или поведения путем намеренного отказа от контроля» [8, с. 479]. Так, самовнушение позволяет решить проблему того, кто «слишком много думает»: определенный уровень сознательного контроля вводится именно, чтобы снизить сознательный самоконтроль и перевести желаемые действия в автоматические [5, с. 130]. Диалектическое понимание саморегуляции раскрывает понятие роста осознанности как развитие осознанности в выборе тех действий и знаний, которые необходимо интегрировать в бессознательное для выработки новых полезных установок и автоматизмов.

Марк Лири признает, что направленная на снижение контроля сознания саморегуляция, эффективна тогда, когда задача, которую она позволяет решить, проста, конкретна или разложима на простые действия. Если личность размышляет над своими чувствами, мотивами и мыслями или сосредоточена на том, что думают другие, переключиться с сознательного контроля на автоматические, неосознанные процессы намного труднее [8].

Самовнушение в сравнении с внушением более эволюционно поздний адаптивный механизм [1, с. 111-116]. Такой вывод можно сделать, поскольку речь идет о сознательной опосредованности действий, предполагающей, что роль внушающего Другого выполняет внутренний Другой [7]. Способность внутреннего распределения ролей заставляет по-новому взглянуть на то, каким является самоотношение практикующего самовнушение. Как пишет В. А. Лекторский, «сознание в действительности выходит за собственные рамки и указывает на внешнюю реальность» [6]. Если психиатрия констатирует в случае психической патологии бессознательно отчуждаемые проявления Я («голоса», деперсонализация, дереализация), то применение самовнушения выводит контроль над разнообразием Я-проявлений на более высокий уровень – самосознания.

Самовнушение как феномен ярко иллюстрирует интересубъективность психики: отчуждаемое Я берет на себя роль Другого, исходя из уже имеющегося опыта и поставленной цели, и воздействует на собственное бессознательное в этой роли, находя новую «точку сборки» для разрешения внутреннего конфликта. Этой способности раздвоения личности на внушающего и внушаемого онтогенетически предшествует интериоризация роли родителя и филогенетически – автоматизация зеркальными структурами нейронов интересубъективных взаимодействий. Соответственно,

способность к самовнушению, а в более общем контексте – способность управлять собственными бессознательными процессами, требует от человека определенного уровня развития социальности, при котором Я-Другой может стать инструментом целенаправленного изменения своего поведения.

Самовнушение, рассматриваемое в контексте интерсубъективности и познавательных установок, создает новый ракурс для современных исследований проблем свободы воли [2; 4]. Неосознаваемость действий личности не означает отсутствия свободы воли: феномен самовнушения указывает на то, что свобода выбора в социальном пространстве открывает широкий спектр приемов самосозидания, а однажды сформированная целесообразная установка способна определять совокупность множества бессознательных актов в рамках осознанно выбранной стратегии.

Библиографический список

1. Бескова И. А. Феномен сознания / И. А. Бескова, И. А. Герасимова, И. П. Меркулов. – М.: Прогресс-Традиция, 2010. – 367 с.
2. Дубровский, Д. И. Проблема познания чужой субъективной реальности / Д. И. Дубровский // *Философия науки*. – М., 2012. – Вып. 17. Эпистемологический анализ коммуникации. – С. 24-39.
3. Ерунов Б. А. Мнение в системе человеческого познания / Б. А. Ерунов; отв. редактор Б. Д. Парыгин. – Л.: ЛГПИ имени А. И. Герцена, 1973. – 188 с.
4. Кричевец А. Н. Субъект и интерсубъективная психика. Феноменология в междисциплинарной перспективе // *Вопросы философии*. – 2018, № 2. – С. 122-134.
5. Кричевец А. Н. Cogito, Другой и представления о психическом // *Методология и история психологии*. – 2010. – Том 5. – Вып. 1. – С. 122-135.
6. Лекторский В. А. Субъективный мир в контексте вызовов современных когнитивных наук / *Общ. ред. и сост. В. А. Лекторского* (Отв. редактор), Е. О. Труфановой, А. Ф. Яковлевой. – М.: Аквилон, 2017. – С. 7-21.
7. Юрова И. В. Я и Другие: вызовы для автономного мышления // *Credo New*. – 2017. – № 2 (90). – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://credo-new.ru/>
8. Leary M. R., Adams C. E., Tate E. B. Hypo-egoic Self-Regulation // *Handbook of Personality and Self-Regulation*. Ed. by Rick H. Hoyle. – Blackwell Publishing Ltd., 2010. – Pp. 474-497.
9. Leary M. R., Adams C. E., Tate E. B. Hypo-Egoic Self-Regulation: Exercising Self-Control by Diminishing the Influence of the Self // *Journal of Personality*. – 2006. – Volume 74, Issue 6. – Pp. 1803-1832.
10. Trommsdorff G. Culture and development of self-regulation // *Personality and Social Psychology Compass*. – 2009. – Vol. 3, Iss. 5. – Pp. 687-701.