Т.И. Кузьмина

Интракондиция: четвертое состояние сознания

В статье в методологическом контексте рассматривается возможность введения нового понятия для обозначения состояния сознания, сопровождающего нахождение субъекта в экстремальной ситуации и ситуации неопределенности, связанного с адекватной ориентировкой в наличной ситуации, построением ситуационного алгоритма, принятием решения и сознательным осуществлением поступка с автоматической точностью действий за минимальное количество времени. Предложен термин «интракондиция».

Ключевые слова: интракондиция; экстремальная психология; состояния сознания.

Актуальной проблемой изучения поведения человека в экстремальных условиях является анализ и феноменологическое описание особых состояний субъекта, в которых происходит адекватная ориентировка в наличной ситуации, построение ситуационного алгоритма, принятие решения и сознательное осуществление поступка с автоматической точностью действий за минимальное количество времени. Описание подобных состояний, в которых все вышеперечисленное становится возможным, представляет особую важность для экстремальной, боевой, спортивной, возрастной психологии и даже психологии образования.

В современной психологии достаточно широко представлены описания признаков и функций трех основных состояний сознания в зависимости от уровня мозговой активности и скорости реакции на окружающий мир:

1) минимальный (медитация);
2) нормальный (обычное функционирование в типичных условиях);
3) измененный в континууме: транс как пиковая активность (ИСС).

Согласно классическому определению А. Людвига измененные состояния сознания (ИСС) — качественные изменения в субъективных переживаниях или психологическом функционировании от определенных генерализованных для данного субъекта норм, рефлексируемых самим человеком или отмечаемых наблюдателями. Мечтания и грёзы, сон и дремота, гипноз и гипнотические состояния, сенсорная депривация и истерические состояния, диссоциации, деперсонализации, фармакологически индуцированные психические расстройства [5].

Однако ряд зафиксированных поведенческих феноменов, которые проявляются, как правило, в экстремальной для индивида обстановке, позволяют

говорить о наличии некоего «четвертого состояния сознания». Для обозначения данного состояния сознания автор статьи предлагает использовать понятие «интракондиция», аккумулирующее в своем содержании представление о целесообразных действиях, поведении индивида при своеобразной остановке потока сознания (прерывания внутреннего диалога, мыслей, чувств, эмоций, переживаний и т. д.). Обоснование выдвинутого автором тезиса предполагает ряд предварительных рассуждений.

Согласно Ж. Годфруа, объединившему в своих научных поисках информацию о карте внутреннего пространства (по Фишеру) и представление активного сознания (по Хеббу), можно говорить о том, что представление различных состояний сознания в континууме «восприятие – медитация» и в континууме «восприятие – галлюцинация» находится в соотношении с секторами, включающими в себя континуум от блуждающего сознания до бодрствующего. В традиционной психологии это обозначается как мир Я [2].

Ж. Годфруа подчеркивает, что «при изучении каждого континуума спускаются до корней Своего (согласно восточной концепции). Континуум “восприятие – медитация” приводит к состоянию сознания, совершенно оторванного от всякой связи с реальностью, — к йоге самадхи [переход от бета-волн (13–26 Гц) к дельта-волнам (4 Гц и меньше)]. Что касается континуума “восприятие – галлюцинации”, доходящего до мистического экстаза, то для него характерны все более асинхронные бета-волны (уменьшение амплитуды с 35 до 7–8). У йоги самадхи и у экстаза Свое — одно и то же. Переход от одного к другому может осуществиться скачком назад, который называется опытом кундалини, а возвращение к Я может происходить либо тем же путем, либо по противоположному континууму, либо зигзагом — с переходом от одного континуума к другому» [2: с. 155].

Если отталкиваться от предложенного континуума, то помимо дополнений Ж. Годфруа, которые включают медленноволновой сон в континууме «восприятие – медитация» и парадоксальный сон с сопровождающими его сновидениями в континууме «восприятие – галлюцинации», а также данные о том, как различные психотропные вещества влияют на состояние активного сознания, в контексте рассмотрения возникновения состояний в экстремальных условиях необходимо ввести дополнение в части характеристик наличного состояния, сопровождающего каждый из нижеследующих аспектов ориентировки субъекта и его последующих действий (восприятия ситуации – принятия решения – формирования образа действия – реализации поступка). Иными словами, выявить Свое, что соответствует Я и реализует его, в котором Я узнает и подтверждает себя в действии, и способствует возвращению к Я через это самое действие.

По мнению А.О. Прохорова и В.И. Панова, «внутренняя» функция психических состояний заключается в том, что в качестве накопленного и обобщенного ранее опыта они опосредуют осуществление психических процессов

в знакомых ситуациях и позволяют субъекту адаптироваться к восприятию и действию в незнакомой, непривычной ситуации. В этом смысле психические состояния выступают для них своеобразным процессуальным фоном. Такую же роль по отношению к психическим состояниям выполняют личностные свойства индивида [6–8].

Безусловно, любое состояние является в том числе и неким фоном, обеспечивающим определенный уровень психической активности субъекта, на котором актуализируются отдельные качества личности и определенным образом функционируют познавательные процессы, но в более широком формате речь может идти о некоем феномене состояний в контексте описаний синергетически организованного бытия субъекта-в-мире в контексте постоянно изменяющихся интерсубъективных и интрасубъективных условий. Эти условия актуализируют информацию о налично-ситуативном бытии индивида и опосредуют его внешнеповеденческую активность, являющуюся также проявлением неких состояний.

На сегодняшний день в психологии отсутствует общее понятие, связывающее ряд феноменологических описаний, встречающихся в психологической и психофизиологической литературе. Описано большое количество состояний, в которых так или иначе прослеживаются схожие признаки и функции, и основной задачей которых является поддержание оптимального психо-духовного и телесного баланса субъекта в поведенческом ответе на внутренние и внешние стимулы с целью максимального сохранения гомеостатического и психостатического равновесия в экстремальной, кризисной, критической ситуации и ситуации неопределенности. Это «оптимальное боевое состояние» в спорте (А.В. Алексеев, В.П. Сопов), «оптимальный уровень активации» (Е. Даффи, Д. Хебб), «доминанта» в физиологии (А.В. Ухтомский), «оптимальное возбуждение» (П. Огден, Д. Сигель, Ч. Тарт), «оптимальный уровень работоспособности» в педагогической психологии, «оптимальный уровень мобилизации военнослужащего», «состояние адекватной мобилизации военнослужащего» в боевой психологии и другие [1; 10–14].

При этом практически полностью отсутствует описание состояний, в которых принимается адаптивно верное в данной ситуации решение и осуществляется поступок, с одной стороны, индивидуально релевантный конкретному человеку: его личностным особенностям, способностям, установкам, ценностям, трансцендентальному опыту и смыслам, мотивационным аспектам, — а с другой — соотносимый с ситуацией и целями, задачами той системы, в рамках которой человек осуществляет те или иные поступки.

Психосемантическое выделение элементов описания сложных переживаний, наличествующих при нахождении субъекта в подобных состояниях, представляет существенные трудности. Отдельные признаки такого особого состояния, полученные с помощью контент-анализа и метода «феноменологической установки» из материалов бесед с военнослужащими, принимавшими

участие в боевых действиях, спортсменами, имеющими соревновательную практику, студентами в ситуации экзаменационного стресса, можно свести к двум основным — внутренним (субъективно рефлексируемым) и внешним (объективно наблюдаемым):

1. Внутренние:
– переживание внутреннего спокойствия;
– уверенность в себе/своих силах/знаниях;
– сосредоточие и фокусировка на задаче/проблеме/ситуации, а не на результате (например, не выиграть соревнования, а провести серию максимально четких ударов в цель);
– ясность и сверхбыстрое восприятие информации при субъективно переживаемом замедлении времени;
– выстраивание ситуационного алгоритма, адекватного сложившейся ситуации во внутреннем плане (структурирование ООД), а не автоматическое использование уже известных, заученных ранее алгоритмов и способов действия;
– предвосхищение результата (создание акцептора действия);
– субъективное осознание и признание правильности совершенного в данной ситуации поступка «здесь и сейчас» и по прошествии времени, не только в личном, но и в социально-бытийном контексте;
– переживание вида: «пространство мне помогает»;
– осуществление действия «за секунду до...» субъективно констатирующихся изменений наличной ситуации;
– принятие решения в кратчайшие сроки в отсутствие колебаний;
2. Внешние:
– быстрота ориентировки и реагирования;
– фокусированный взгляд, концентрированность внимания;
– четкость, отточенность, собранность движений, минимальная амплитуда при наибольшей точности;
– четко организованные высказывания (команды, указания, вербализация субъектом собственного восприятия и оценки происходящего);
– минимальные заминки между действиями и операциями, иногда их свернутость во времени и пространстве;
– при нахождении субъекта в данном состоянии в экстремальных ситуациях впоследствии признаки постравматического стрессового расстройства у него отсутствуют.

По мнению опрашиваемых, если на одном полюсе будет находиться бездействие в ситуации, а на другом — гиперактивность, хаотичная деятельность, данное состояние позволит субъекту находиться ровно посередине, выполняя вполне осознанные действия с автоматической точностью.

Как следует из вышеприведенного перечня признаков исследуемого состояния, достаточно сложно обнаружить феноменологические характеристики, основываясь лишь на внешних проявлениях. Основным определяющим

фактором является субъективное, персональное переживание данного состояния субъектом и признаки, которые могут быть выделены путем интроспекции.

Таким образом, данное состояние можно квалифицировать как состояние замедления (вплоть до остановки), селективного сужения и переструктурирования потока сознания, связанного с выделением главных детерминант поведенческой активности субъекта в определенной реальной или проигрываемой ситуации, связанной с объективной или лично переживаемой экстремальностью.

При феноменологическом анализе поведенческих аспектов и описании переживаний субъектами различных состояний есть основания полагать, что в определенных ситуациях включается особое состояние субъекта, связанное с формой ориентировочной деятельности, базирующейся на селекции признаков наличной ситуации с точки зрения определения ее значимости для: а) гомеостаза; б) адаптации; в) выживания; г) сохранения персонального морально-ценностного ядра личности субъекта.

Необходимо отметить, что в данном состоянии субъектами совершаются поступки, зачастую являющиеся подвигами, которые связаны с риском для жизни и утратой самой жизни при неблагоприятном развитии ситуации. С одной стороны, совершение подвига является социально и личностно одобряемым явлением, адекватным проявлением силы человеческого духа, морально-нравственных ориентировок, трансцендентального начала субъекта, а с другой стороны, подобные поступки рассматриваются в отдельных исследованиях как неадекватное поведение в контексте нарушения инстинкта самосохранения (широкого спектра биологических процессов — от элементарных физиологических реакций до сложных поведенческих программ).

Вместе с тем методологически не охваченным для изучения остается феноменологическое поле вышеозначенного состояния, которое, помимо всего прочего, еще и сопровождает своеобразное «сворачивание» (аналогично поэтапному формированию умственных действий) поступка во внешнем плане до наблюдаемой реакции или действия в ситуации неопределенности, недостатка времени, высокого уровня ситуативной экстремальности.

Принимая во внимание сказанное, в научно-практическом смысле представляется интересным рассматривать состояние, возникающее у человека в процессе принятия адаптивного поведенческого решения и осуществления поступка в условиях неопределенности или экстремальных условиях, в качестве объекта специального психологического исследования, а предметом исследования являются его дифференцирующие признаки (феноменология, генезис, функции, условия возникновения и протекания, длительность существования, степень влияния на параметры «действования» индивида в субъективно значимой либо экстремальной ситуации).

По мнению многих авторов, такое состояние субъекта предлагается обозначать термином «интрасостояние» (ИНС), или «интракондиция» (ИНК) (от *лат.* intra — «внутри», condicio — «состояние, положение»). Оно не просто

сопровождает осознанное поведение и принятие решения, но и обладает следующими характеристиками:

1) возникает и существует в достаточно коротком временном диапазоне;

2) может возникать спонтанно или под воздействием волевой регуляции в зависимости от тренированности индивида;

3) реализует главную функцию — сохранение жизни и здоровья индивида (или его социального статуса, психологического лица, аспектов совести, морально-волевых аспектов);

4) в зависимости от включения процессов волевой регуляции ИНК индивида может восприниматься сторонним наблюдателем как: а) бессознательная, рефлекторная, автоматизированная реакция на раздражитель; б) автоматизированное действие, не требующее сознательного контроля; в) поступок, характеризующий структуру ценностных ориентаций индивида. Инициация ИНК может происходить мгновенно, либо с задержкой на оценку последствий деятельности в целом, либо после периода борьбы, моральных установок, ценностных ориентаций и нравственных позиций индивида — более длительно, нежели в первых двух случаях;

5) фокусирует, канализирует сознательные и бессознательные ресурсы психики индивида для выбора наиболее адекватной внешним условиям среды и внутренним индивидуально-личностным характеристикам субъекта самосохранительной реакции на внешний или внутренний раздражитель, что предполагает временное блокирование другой, параллельно поступающей, но незначимой информации, абстрагирование от других стимулов окружающей среды и выделение существенных признаков экстремальной или неопределенной ситуации;

6) обеспечивает мгновенную перенастройку психики на режим экстремального функционирования в интересах переработки наиболее значимого и угрожающего стимула;

7) пребывание в этом состоянии снижает уровень последующей психологической, а зачастую и физической травматизации субъекта при выходе из экстремальной ситуации и снижает проявления общего адаптационного синдрома (реакции тревоги, явлений сопротивления, состояния истощения, по Г. Селье) [9];

8) позволяет развить предуготовленность и динамическую способность индивида оптимально реагировать на стимулы окружающей среды с учетом результатов селекции вариантов возможного целесообразного поведения. Настройка ИНК индивида зависит от уровня симультанности протекания психических познавательных процессов, а также от уровня психологической готовности к поступкам в обычных, экстремальных условиях и условиях неопределенности. ИНК является тем состоянием, благодаря которому при восприятии экстремальной ситуации происходит принятие адекватного решения и осуществление поступка; ИНК является фоном, обеспечивающим интегральную готовность субъекта к адекватному познанию окружающего и последующему действию в имеющихся условиях;

9) создает почву для объективирования восприятия субъектом реальных условий, в которых он находится, так как присутствие когнитивных схем, знаний, готовых алгоритмов (особенно у специально тренированных людей) искажает систему значимых признаков наличной ситуации, связанную с принятием решения и спонтанной, мгновенной его реализацией в виде поступка.

Изучение интракондиции как сверхчувственного латентного («спящего» до определенной ситуации) свойства человеческой психики представляет сложную методологическую и методическую проблему. С одной стороны, согласно Б.Ф. Ломову, такое изучение может идти в логике деятельности, дабы оценить механизмы ее избирательности, с другой — в логике отражения, полагающей непосредственность акта взаимодействия, в который не должна вмешаться никакая «третья реальность», кроме уже известных объективной и субъективной, дабы не вносить в отражение субъективного искажения [4].

С другой стороны, согласно определению, ИНК — это сознательное обращение к бессознательному в процессе решения актуальных задач в условиях неопределенности или экстремальных условиях. Это своего рода асостоятельная кондиция, так называемое состояние без состояния. В таком случае есть основания полагать, что при нахождении в ИНК одновременно и формируется, и открывается некая «третья реальность», контекстуально предназначенная для экстремального взаимодействия субъекта со средой. Именно в такой (не объективной и не субъективной), «третьей» реальности открывается и изменяется и субъект под воздействием среды, опознается наличная ситуация, и он сам способен открывать и изменять среду соразмерно своим возможностям, используя синергетические возможности собственной психики как самоорганизующейся системы. ИНК участвует в формировании «третьей» реальности взаимодействия субъекта с объективным миром — результирующей реальности, которая находится между бездеятельным отражением объективной реальности и хаотичным порождением субъективной реальности (в рамках психодинамических копинговых реакций), уравновешивает их с позиции самосохранения субъекта и создает поле диалектико-синергетических взаимодействий субъекта со средой и/или самим собой.

В означенном контексте представляется недостаточной логика деятельностного изучения психологических феноменов и логика «отражательного» изучения психологических явлений. Целесообразно рассматривать человеческие системы не как дискретные «механизмы», а как креативный мир с неполной информацией и изменяющимися ценностями [3].

Уровень развития способности субъекта пребывать в ИНК показывает специфику диадического взаимодействия субъекта с экстремальной средой и самим собой в ней. Эта специфика объединяет в себе:

1) внутреннюю открытость этому миру, способность быть затронутым происходящими ситуациями и воспринимать их максимально реалистично, получать верное, четкое и ясное впечатление о событии и его участниках;

2) умение в нужный момент выйти из открытости, принять персональное решение и осуществить поступок, релевантный себе как субъекту и ситуации как атрибуту бытийного пространства;

3) наличие своеобразной преднастройки к действию в определенной ситуации, но не с помощью шаблонных стереотипных вариантов, а с возможностью организации и структурирования новых вариантов поведения «здесь и сейчас»;

4) способность субъекта при всей открытости сохранить свою целостность и устойчивость, свой психостаз, быть минимально психологически травмированным и одновременно с этим быть способным формировать психологические новообразования, получать и структурировать новый опыт;

5) способность сохранять «постоянство изменчивости» (быть одновременно устойчивым и способным к развитию), субъективно воспринимать реальность, но максимально близко к тому, как это есть на самом деле;

6) способность быть точным в своем впечатлении данной ситуации, чувстве, решении и поступке, который будет осуществлен и в дальнейшем станет переживаться как правильный.

Способность быть в ИНК характеризует человека и как нечто целостное, заданное, статичное в своем постоянстве, саморегулирующееся, с одной стороны, и как открытую креативно организованную и самоорганизующуюся систему — с другой. В поле ИНК, особенно находясь перед лицом опасности или угрозы жизни, субъект может быть сохранен «цельным» во всем многообразии своих персональных проявлений и осуществить свое право на выбор вариантов реализации поступка, индивидуально релевантного ему самому.

Обобщая вышеизложенное, представляется обоснованным сделать следующие выводы:

1. Интракондиция (ИНК) является специфическим состоянием, обладающим функциями синергетически организовывать взаимодействие субъекта со средой и самим собой, сберегающими жизнь и психическое здоровье индивида в условиях экстремальности и позволяющим в тех же условиях адекватно и успешно выполнять возложенные на него функции и задачи.

2. Феноменологическое описание такого специфического состояния сознания, означенного в данной работе, как интракондиция, является необходимостью в связи с высокой значимостью изучения данного феномена в контексте психологической и психофизиологической подготовки представителей профессий особого риска, спорта высших достижений и т. д.

3. Исследование феномена интракондиции представляет достаточно сложную методологическую и методическую проблему, решение которой позволит разработать методический инструментарий диагностики, а также развития способностей его инициации у специалистов, чья деятельность предполагает безошибочное функционирование в сложной, неопределенной либо экстремальной ситуации.

Все вышесказанное свидетельствует о необходимости многоаспектной и всесторонней разработки теоретической и практической базы изучения данного состояния, что в дальнейшем позволит снизить риск развития посттравматических стрессовых расстройств и случаев гибели личного состава профессионалов особого риска.

Литература

1. *Алексеев А.В.* Себя преодолеть! М.: Физкультура и спорт, 1978. 144 с.
2. *Годфруа Ж.* Что такое психология?: в 2 т. Т. 1. М.: Мир, 1992.
3. *Князева Е.Н.* Случайность, которая творит мир. Новые представления о самоорганизации в природе и обществе // В поисках нового мировидения: И. Пригожин, Е. и Н. Рерихи. М.: Знание, 1991. (Серия «Философия и жизнь», № 7). С. 3–31.
4. *Ломов Б.Ф.* Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984. 444 с.
5. *Людвиг А.* Измененные состояния сознания // Тарт Ч. Измененные состояния сознания / пер. с англ. Е. Филиной, Г. Закарян. М.: Эксмо, 2003. 288 с.
6. *Панов В.И.* Психические состояния как объект и предмет психологического исследования // Мир психологии. 1998. № 2. С. 20–35.
7. Психические состояния как общепсихологическая проблема: хрестоматия / сост. И.В. Герасимова. Владивосток: ДВГМА, 2001. 104 с.
8. Психология состояний: хрестоматия / сост. Т.Н. Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О. Прохоров; под ред. А.О. Прохорова. М.: Пер Сэ, Спб.: Речь, 2004. 480 с.
9. *Селье Г.* Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медгиз, 1960. 253 с.
10. *Сопов В.Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М.: Академический проект, 2005. 128 с.
11. *Ухтомский А.А.* Доминанта. Статьи разных лет. 1887–1939. СПб.: Питер, 2002. 448 с.
12. *Tart Ch.T.* Altered States of Consciousness [Электронный ресурс] // Journal of Consciousness Studies-Online. 1999. URL: www.paradigm-sys.com/ (дата обращения: 23.03.2017).
13. *Ogden P.* Emotion, mindfulness and movement expanding the regulatory boundaries of the window of tolerance // The Healing Power of Emotion: Perspectives from Affective Neuroscience and Clinical Practice / ed. by D. Fosha, D.J. Siegel, M. Solomon. New York: Norton, 2009. Pp. 204–231.
14. *Siegel D.* The developing mind. New York: Guilford, 1999. 120 p.

Literatura

1. *Alekseev A.V.* Sebya preodolet'! M.: Fizkul'tura i sport, 1978. 144 s.
2. *Godfrua Zh.* Chto takoe psixologiya?: v 2 t. T. 1. M.: Mir, 1992, S. 134–157.
3. *Lomov B.F.* Metodologicheskie i teoreticheskie problemy' psixologii. M.: Nauka, 1984. 444 s.
4. *Lyudvig A.* Izmenenny'e sostoyaniya soznaniya // Tart Ch. Izmenenny'e sostoyaniya soznaniya / per. c angl. E. Filinoj, G. Zakaryan. M.: E'ksmo, 2003. 288 s.
5. *Panov V.I.* Psixicheskie sostoyaniya kak ob'ekt i predmet psixologicheskogo issledovaniya // Mir psixologii. 1998. № 2. S. 20–35.

6. *Knyazeva E.N.* Sluchajnost', kotoraya tvorit mir. Novy'e predstavleniya o samoorganizacii v prirode i obshhestve // V poiskax novogo mirovideniya: I. Prigozhin, E. i N. Rerixi. M.: Znanie, 1991. s. 3–31.

7. Psixicheskie sostoyaniya kak obshhepsixologicheskaya problema: xrestomatiya / sost. I.V. Gerasimova. Vladivostok: DVGMA, 2001. 104 s.

8. Psixologiya sostoyanij: xrestomatiya / sost. T.N. Vasil'eva, G.Sh. Gabdreeva, A.O. Proxorov; pod red. A.O. Proxorova. M.: Per Se, Spb.: Rech', 2004. 480 s.

9. *Sel'e G.* Ocherki ob adaptacionnom sindrome. M.: Medgiz, 1960. 253 s.

10. *Sopov V.F.* Psixicheskie sostoyaniya v napryazhennoj professional'noj deyatel'nosti. M.: Akademicheskij proekt, 2005. 128 s.

11. *Uxtomskij A.A.* Dominanta. Stat'i razny'x let. 1887–1939. SPb.: Piter, 2002. 448 s.

12. *Tart Ch. T.* Altered States of Consciousness [E'lektronny'j resurs] // Journal of Consciousness Studies-Online. 1999. URL: www.paradigm-sys.com/ (data obrashheniya: 23.03.2017).

13. *Ogden P.* Emotion, mindfulness and movement expanding the regulatory boundaries of the window of tolerance // The Healing Power of Emotion: Perspectives from Affective Neuroscience and Clinical Practice / ed. by D. Fosha, D.J. Siegel, M. Solomon. New York: Norton, 2009. Pp. 204–231.

14. *Siegel D.* The developing mind. New York: Guilford, 1999. 120 p.

T.I. Kuzmina

Intracondition: the Fourth State of Consciousness

In the article, in the methodological context, the possibility of introducing a new concept to indicate the of state of consciousness accompanying the presence of the subject in an extreme situation and the situation of uncertainty. It is connected with adequate orientation in the current situation, building of a situational algorithm, making a decision and conscious implementation of an act with automatic accuracy of actions for a minimum amount of ime. The term intracondition is proposed.

Keywords: intracondition; extreme psychology; states of consciousness.