

**Копецкая А.В.**

## **Роль мышления в механизме эмоций и психической зависимости**

«Человек – саморегулирующаяся, самосовершенствующаяся и саморазвивающаяся система», - говорил академик Павлов. Масса научных исследований посвящена этому. Однако, зачем? К чему должны нас приближать результаты этих исследований? Мы, стремясь понять психическую деятельность человека, решили опереться на разработки всемирно известного физиолога, нашего соотечественника П.К. Анохина, поскольку на наш взгляд, именно его работы являются ключом к разгадке.

«Мы не должны забывать при этом также, что все богатейшие исследования в области условных рефлексов и области общей физиологии делаются оправданными только в том случае, если хоть в малой степени приближают нас к пониманию движущих сил и природы человеческого поведения, психической деятельности человека.» (Анохин П.К.1969г). Всякий рожденный на Земле человек хоть раз в жизни задумывался над этим в попытке сделать свою жизнь лучше. Хронически больной в попытке исцелиться, наркоман в попытке освободиться, трусливый в попытке стать смелее. И краеугольным камнем в рассуждениях всегда становятся чувства этого человека. Ибо каждый из нас знает, что любое поведение совершается ради переживаний, под действием переживаний, изменяется под их действием и прекращается вместе с ними.

Рассмотрим. Мы знаем, что реальная действительность отражается в нас путём, указанным лауреатом Нобелевской премии Иваном Павловым, через высшую нервную деятельность. Для осуществления поведения образуются функциональные системы и закрепляются в соответствии с законом научения. Раз функциональная система есть теоретический принцип универсального применения, то... Могут ли функциональные системы образовываться с участием мышления человека? Если да, то, что представляют собой компоненты этих когнитивных систем? И какой вид имеют, в чем выражаются признаки функциональных систем в мышлении: акцептор действия, например,?

Условные реакции могут различаться по величине скрытого периода, по скорости выработки дифференцировок, по ходу кривой угашения. Но и только. Их различное биологическое качество и принципиально разное биологическое значение для построения активного поведения остается в стороне. Это биологическое значение реакциям придаёт эмоция. Именно эмоция, включаясь в любую реакцию (это надо подчеркнуть) и придает тот или иной облик эффекторному выражению условной реакции. Поведение всегда строиться совершенно адекватно характеру эмоции, возникшей в ответ на ситуацию. Наша реакция на ситуации, события, есть нечто ИНОЕ И БОЛЬШЕЕ, чем некоторое количество секрции, быстрота движения и прочие физиологические характеристики. Да, действительно внешнее выражение эмоций у разных людей может быть более или менее

заметно, но вегетативное влияние эмоции на процессы внутренних органов при этом не уменьшается.

«Эмоция – это комплекс процессов по своему морфогенетическому происхождению и физиологическим особенностям разворачивается как целостная функциональная система со всеми свойственными ей закономерностями, объединяющими кору и диэнцефалический аппарат», писал Анохин 1974 году. «Он представляет собой точнейшим образом согласованное течение центральных и гуморальных процессов – сочетание, которое в каждом отдельном случае столь специфично, что оно не позволяет смешать между собой биологически отличные типы эмоциональных выражений (смех, слёзы, гнев, радость и т.п.)» Физиологическая сторона эмоции имеет экспериментальное обоснование, но как это связано с психологией человека, его поведением и здоровьем? Этот вопрос имеет ключевое значение для понимания природы эмоций и создания технологий поддержания психического и физического здоровья человека, для управления поведением.

Итак. Раз эмоция - функциональная система со всеми ее признаками, то это означает, что у нее есть свой приспособительный результат, акцептор действия, афферентация и обратная связь! Нас как психологов интересует, что всё это такое? Чем функциональная система представлена в мышлении человека? Каждый из нас мыслит, и все мы знаем, что мышление состоит из последовательности умственных операций с образами предметов, образами действий, образами чувств. Следовательно, именно из этих умственных операций и должна образовываться и состоять функциональная система в мышлении – эмоция. Именно умственные действия и образы должны быть когнитивными компонентами системы. Давайте вспомним, что такое акцептор результата действия в понятиях физиологии. Это параметры полезного результата, цель поведения. В мышлении как представлены параметры результата? Это образ, содержащий модель будущего, наши ожидания, говоря обыденным языком. Афферентация осуществляется также умственными операциями: выделение фигуры из фона, наименование, классификация, синтез, анализ, присвоение значения... А обратная связь представляет собой умственный акт сравнения полученной картины реальности с ожиданиями. Сравнение двух образов: ожидаемого и действительного. Это описание когнитивной структуры эмоции не противоречит, наоборот построено в полном соответствии с теорией функциональных систем и работает по открытым Анохиным закономерностям.

Российские физиологи уже давно ввели понятие «вынужденной функции компонента в системе» для более полного понимания эмоций. Мы воспользуемся им тоже, чтобы понять, когда именно сформировавшаяся эмоция, как центральная интеграция, вынуждает мышление принять участие в процессе реакции, процессе переживания.

В больших мышечных комплексах руки, совершающей какое-либо целенаправленное движение, многие мышцы сокращаются по принципу вынужденности. Именно эта закономерность и делает многие заболевания «неизлечимыми». Единожды возникнув в соответствии с законом научения, заболевание устойчиво воспроизводится

именно в тех ситуациях, в которых также устойчиво переживается эмоция, создавшая это поведение организма. А много ли надо для возникновения эмоции когнитивных компонентов? Для того, чтобы возникла обида, наркомания или сахарный диабет достаточно ограниченного числа пусковых афферентаций ума человека, всего несколько мыслей и образов, и почти совсем не нужны регулирующие импульсы с периферии. Масса опытов на животных это подтверждает еще с семидесятых годов прошлого века. Это вынужденное участие организма в переживаниях со временем и тренировкой расширяет состав вынужденных компонентов, и, автоматизируясь, сужает афферентный состав системы. Достаточно одной мысли, слова или образа, чтобы развернулась вся система. Это будет так, пока сохраняется центральная интеграция эмоции, сотворившей её.

Все эффекторные компоненты, особенно внутренние, т.е. сердечнососудистые, кишечные и прочие практически всегда заканчивают эмоциональный эффект, даже в том случае, если моторные его компоненты совершенно не выявлены, утверждают физиологи. Подавив мимическое выражение эмоции, все остальные, её компоненты, например, вазомоторные (покраснение) могут быть выражены при этом полностью. Образы, составившие когнитивные компоненты эмоции, также будут продолжать осознаваться. Именно в этом плане и становятся понятными все висцеральные патологии и психическая зависимость. Вот в этом состоит основная проблема психологической помощи! Волевым усилием, отказавшись от употребления наркотика, «тяга» к нему остаётся. «Мы не можем устранить эмоцию, мы можем только перевести её выражение с одних эффекторных аппаратов в другие», считал Анохин, «поскольку обратная регуляция эмоции от внутренних органов у человека отсутствует». Если лицо наше создает картину обиды или страха, то это вовсе не означает, что мы испытываем соответствующее этой картине состояние.

Однако сегодня, благодаря профессору Юрию Михайловичу Орлову и его теории саногенного мышления, мы можем сделать больше. Сегодня, развивая его идеи, мы можем остановить развитие эмоции, меняя характер центральной интеграции не с помощью сдерживающего усилия воли, а иных функций мышления, изменяя последовательность умственных операций и их состав. Иными словами, меняя или прекращая афферентации. Всякому состоянию соответствуют свои мысли и образы. Образы покоя и мысли о нем отличаются от образа обиды и мыслей и ней и их биологическое различие для человека отражается в разном распределении напряжений в теле, которое мы осознаем. В случае, если удастся удержать человека в состоянии покоя, когда он размышляет над обидой, распад обиды неизбежен, угашение связанных с ней реакций неизбежно, внутренних в том числе.

Это главный вывод, который сделал Орлов, применяя указанный выше подход.

Поскольку длительное вмешательство эмоции и переадресовка всей силы ее выражения внутрь человека создает стойкое патогенное функционирование внутренних органов, угашение действия эмоции становится первостепенной задачей лекаря. Чтобы функциональная система распалась необходимо, чтобы объем афферентации (для нас

количество мыслей и образов) был меньше того, который позволяет ее поддерживать и приводит систему к приспособительному эффекту. Разрушение системы невозможно без потери ею приспособительного эффекта. Распад системы происходит именно в тот момент, когда преодолена граница минимальной афферентации для данной системы. Минимум для мышления – это одна мысль. Это показывает жизненный опыт каждого.

Как с этих позиций выглядит наркомания? Наркомания – это повторяющееся приготовление и употребление наркотика, процесс центральной интеграции нервных, гуморальных и когнитивных процессов, где когнитивные компоненты, представлены последовательностью умственных действий с образами по приготовлению и употреблению наркотика, включая образ опьянения. Прежде чем оно совершится впервые, мышление выстраивает последовательность образов предметов и образов действий по приготовлению из них наркотика с предвидением желаемого результата. При получении «кайфа» оно подкрепляется, и начинает повторяться, постепенно становясь доминантой в понятиях условного рефлекса. Именно эта последовательность образов и есть – патологическое влечение к наркотику. А раз это так, то возможно и «увидеть тягу» своими глазами, выявить эту последовательность образов. Эти образы оказываются не только когнитивными компонентами системы, но и становятся раздражителями, запускающими условную реакцию. Достаточно наркоману взглянуть на упаковку наркотика, как мышление начинает своё участие в формировании «тяги», готовит и осуществляет запуск наркотического поведения. Такова вынужденная функция мышления в когнитивной системе – в наркомании.

Нам удалось создать бланк диагностики патологического влечения к наркотику. Мы применяем его с успехом уже более 10 лет. С его помощью мы можем, наконец, определять, как наличие, так и отсутствие «тяги», набор и количество раздражителей и афферентный состав когнитивных компонентов системы. И в этой связи следует сказать, что преодоление афферентного минимума при наркомании состоит в полном устранении мыслей о наркотике.

Поскольку всякая функциональная система есть там, где есть полезный результат этой системы, следует сказать несколько слов об оценке полезности результата. Оценка полезности результата системы представляет собой закономерность ещё более высокого порядка и определяет место данной системы в жизни целого организма. Значит, нам следует понять: в чём полезный результат наркомании? Прекращение действия неприятного переживания. С употреблением наркотика прекращается боль, прекращается обида, страх, одиночество и любые другие неприятные переживания. Эти процессы, получившие тренировку, неизбежно включают в себя элементы временных связей, открытых Павловым. Именно поэтому, наркоманию можно рассмотреть, как функциональную систему, и, следовательно, избавление от неё состоит в уменьшении и прекращении афферентного минимума угашением. Что и было сделано психологом Владимиром Ивановым в 1997 году в Москве.

Как угасить действие эмоции? Эмоция не возникнет, если центральная интеграция возбуждений не получает от органов действия обратных возбуждений. Иными словами, приводя в состояние покоя компонент системы (скажем мышцы руки в месте укола) мы достигнем угашения, повторяя последовательно в уме все манипуляции с наркотиком. А сохранить покой нам поможет мышление и только оно, поскольку именно мышление осуществляет оценку полезности результата когнитивной системы.

На основе сказанного выше, создано пять когнитивных технологий. Каждая представляет собой инструкцию, то есть алгоритм мышления, приводящий к распаду эмоции или иной функциональной системы, содержащей когнитивные компоненты. Это Чувство покоя, Итерационное угашение трёх видов и Система моделирования состояний.

#### Список литературы:

1. Анохин П.К. "Очерки по физиологии функциональных систем" Москва 1975 г..
2. Орлов Ю.М. " Научение" Москва 1997г.В.А.
3. Орлов Ю.М." Саногенное и потогенное мышление" Москва 1997.