

Методы развития сознания и причины его деградации

© Л. В. Молокова, К. М. Жиленков

*Иркутский национальный исследовательский технический университет,
г. Иркутск, Российская Федерация*

Аннотация. Статья посвящена серьёзной проблеме – причинам деградации сознания и методам его развития. По словам Артура Шопенгауэра, сознание – это «загвоздка Вселенной», тайна сознания остаётся самым интересным и неизученным местом во всём многообразии человеческого знания. В XX веке философия сознания стала одним из самых популярных направлений исследований. Философ Ричард Рорти считал, что философия сознания – это единственная действительно полезная философская дисциплина. Накопив немало исследований по этому вопросу, человечество на данном этапе развития не может до конца представить с научной точки зрения, как именно устроено сознание. Наука пока не способна доказать, есть ли действительно сознание у животных или предметов. Несмотря на это, уже можно предположить наличие корреляции самой личности и сознания, находящихся в состоянии развития или деградации. Из этой взаимообратной зависимости можно сделать вывод, что самосовершенствование – это способ избежать деградации сознания. В статье на конкретных примерах раскрываются внутренние и внешние условия развития сознания и его творческих способностей, а также вскрываются причины его деградации. Это два противоположных и одновременно взаимосвязанных процесса, так как от деградации всегда можно повернуть к развитию. Как установлено, важнейшими условиями развития являются внутренние: постановка цели и самоконтроль на пути к её достижению как для отдельного, так и для коллективного сознания. Внешние условия являются производными от внутренних, хотя и влияют на сознание в рамках закона обратной связи. Поясняются функции сознания, делается попытка установить его границы.

Ключевые слова: сознание, деградация, развитие сознания, методы развития

Methods of Consciousness Development and Causes of Its Degradation

© Lada V. Molokova, Kirill M. Zhilenkov

*Irkutsk National Research Technical University,
Irkutsk, Russian Federation*

Abstract. The article is devoted to a serious problem - the causes of the consciousness degradation and the methods of its development. According to Arthur Schopenhauer, consciousness is the "snag of the Universe", the mystery of consciousness remains the most interesting and unexplored place in all the diversity of human knowledge. In the twentieth century, the philosophy of consciousness has become one of the most popular areas of research. The philosopher Richard Rorty believed that the philosophy of consciousness was the only truly useful philosophical discipline. Having accumulated a lot of research on this issue, humanity at this stage of development cannot fully imagine from a scientific point of view how consciousness is arranged. Science is not yet able to prove whether animals or objects really have consciousness. Despite this, it can already be assumed that there is a correlation between the personality itself and consciousness, which are in a state of development or degradation. From this reciprocal dependence, it can be concluded that self-improvement is a way to avoid the degradation of consciousness. The article reveals the internal and external conditions for the development of consciousness and its creative abilities on specific examples, as well as the reasons for its degradation. These are two opposite and at the same time interrelated processes, since degradation can always be turned to development. As established, the most important conditions for development are internal: setting a goal and self-control on the way to its achievement for both individual and collective consciousness. External conditions are derived from internal ones, although they affect consciousness within the framework of the feedback law. The article explains the functions of consciousness, makes an attempt to establish its boundaries.

Keywords: consciousness, degradation, development of consciousness, methods of development

Человечество сделало фантастический прорыв в своём развитии. Это и лунная миссия НАСА, и атомная бомба, и микропроцессор, но сознание до сих пор остаётся «загвоздкой Вселенной» [1, с. 126]. Рас-

смотрим сознание с точки зрения философии, психологии и медицины. Для каждого из этих направлений мы можем найти свои определения. Философская точка зрения на сознание выражена в словах французского

философа Рене Декарта: «Я мыслю, следовательно, я существую». То есть сознание в философии – это то, что делает человека человеком. Сознание – способность человеческого мозга целенаправленно, обобщённо и оценочно отражать объективную реальность. В психологии сознание – это психическая деятельность, обеспечивающая обобщённое и целенаправленное отражение внешнего мира; выделение себя из окружающей среды и определённое противопоставление себя ей; мышление как целеполагающую деятельность; контроль и управление поведением личности в своём внутреннем и внешнем мирах и т. п. В клинической медицинской практике термин «сознание» используют для обозначения состояния высшей нервной деятельности человека: адекватное восприятие и осмысление окружающей обстановки, способность к активному мышлению, речевым контактам, целесообразным произвольным поведенческим актам. Именно в таком значении слово «сознание» выступает в формулировках типа «спутанное сознание», «нарушения сознания», «сумеречное сознание», «ясное сознание», «больной без сознания»¹. Таким образом, сознание – это отражение человеком не только внешнего мира, но и внутреннего мира человека и его психической деятельности. Это, в частности, и самооценка, и самоконтроль. Чувства, мысли, эмоции также относятся к внутреннему миру человека.

В целом «личность» и «сознание» строго взаимосвязанные понятия, потому можно судить об уровне развития сознания человека по оценке его личностных качеств. Зачастую человек с более высокой степенью осознанности способен выйти за границы удовлетворения исключительно личных потребностей и начать определять свою позицию во внешнем мире, в обществе, положительно влиять на него или созидать нечто полезное. Получается, что общее богатство личности напрямую связано с уровнем сознания. Значит, на данном этапе развития представлений о сознании можно измерять уровень развития человеческого сознания, оценивать общий интеллектуальный, духовный, поведенческий или психологический уровень индивида сложностью мозга [2].

Самопознание и самоосознание выступают необходимыми сторонами сознания.

При этом имеют место сложные, нередко противоречивые взаимоотношения в психике сознательной и бессознательной сфер, возможны неадекватные самопознание и самоосознание, а также такой феномен, как самообман. Так, для человека свойственны ошибочные суждения, нарушения логических цепочек, приводящие к неверным умозаключениям. Не стоит забывать и об особенностях самого мозга и человеческой психики, из-за которых возникает большое количество когнитивных искажений. Мыслительный процесс – настоящий лабиринт, где очень легко запутаться в собственных же ловушках, эмоциональных порывах, чужих мнениях, стереотипах. Адекватное самопознание – необходимое условие самосовершенствования и всестороннего развития личности [3].

Процессы деградации и развития взаимнообратные, следовательно, саморазвитие препятствует деградации сознания. Для самосовершенствования и развития сознания нужна чётко сформулированная цель. Для беспредельного развития любого сознания нужна великая цель – одна для всех и навсегда. Только это обеспечит внутреннее единство каждого и всех сознаний. Примером такой цели может служить единение в духе, сотворчество. Если мыслить масштабно, то соединение с Творцом не конечная точка развития, как считают религии. Скорее, наоборот, это его ускорение и увеличение масштабов задач, стоящих перед сознанием, ведь пространство мироздания непрерывно расширяется, творятся новые миры и вселенные. Индивидуальность сознаний при этом не исчезает, так как сохраняется весь их прошлый опыт, обогащающий всеобщее сознание природы [4]. Если размышлять менее глобально, то нужно понимать, что жизнь отдельного лица меняется вместе с ним и вносит коррективы в сознание человека. Эти перемены способны, а, как правило, даже должны спровоцировать его собственное переосмысление на том уровне, где сейчас находится сознание. Цель отдельно взятого сознания, сформулированная доступным человеку языком без обобщения на перспективу, может отличаться от чужой и изменяться в соответствии с изменениями как внешними, так и внутренними. На протяжении жизни меняется окружение, род деятельности, увлечения, принципы, сам контекст времени. Текущий уровень развития всего общества играет роль в формировании локальной, личной

¹ Никифоров А. С., Гусев Е. И. Общая неврология: учебное пособие. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. 720 с.

цели, влияет на дальнейшее развитие каждого.

Само же развитие сознания отдельно взятого человека в своей основе представляет собой регулярную интроспекцию, анализ и получение информации извне. Именно это и является базисом совершенствования. Выбор той совокупности возможных источников познания мира является ответственным решением, поскольку от него зависит, насколько целостным и многогранным будет развиваться сознание. Подобно тому, как множество открытий и изобретений сделаны на стыке нескольких предметных областей, человек исследует понятия с разных позиций, связывает результаты своих наблюдений и в итоге получает более полное представление о чём-либо, чем тот, кто всецело погружён в единственный источник. Правильный анализ выступает одним из важнейших критериев гармоничного улучшения. Обратная связь сознания с тем, куда направлен вектор нашего развития, приносит информацию о том, насколько корректна наша картина мира. Общение с прекрасным, с сознанием более высокого уровня положительно влияет на уровень собственного сознания и позволяет взглянуть на свои умозаключения с совершенно иной стороны. Не зря возникла пословица: с кем поведёшься – от того и наберёшься! При перенимании чужого представления об устройстве мира или о жизненном опыте в этом мире, который в мыслях каждого ввиду ряда личных обстоятельств выглядит по-разному, можно скорректировать своё видение, изменить некоторые выводы, заполнить пропуски в мыслительных цепочках. В этом случае благотворны даже обычные путешествия. Если исследовать другой менталитет, культуру, видение мира незнакомого народа, то можно обогатиться и самому.

Деградация же сознания возникает как следствие утраты или подмены великой цели (самосовершенствования) на нечто временное, сиюминутное, суетное, например, излишнее накопление материальных ценностей, при потере самоконтроля. Общение с сознаниями более низкого уровня «размагничивает», но это необходимо для общей эволюции мироздания, и потому потери энергии компенсируются сознаниями более высокого уровня по закону энергообмена. Опасно это общение только в случае потери цели, здесь опять можно вспомнить ту же пословицу! При наличии великой цели и сохранении внутренней гармонии сознание

развивается ускоренно даже в случае отягощения внешними обстоятельствами (природные и техногенные катастрофы, войны, смена эпох). Особенно благоприятен наблюдаемый сегодня период смены эпох, так как при этом на новый уровень развития выходит всё мироздание, а не только какая-либо его часть [4]. Тем не менее известно, что общение оказывает благоприятное влияние на ментальное здоровье, следовательно, способствует развитию сознания. Существует статистика, которая демонстрирует, что в районах с более высоким уровнем социальной сплочённости люди испытывают меньшие проблемы с психическим здоровьем, чем жители районов с низким уровнем сплочённости, независимо от того, насколько богатым является район [5].

Понятие самосовершенствования в контексте интеллектуального развития тесно связано также с изучением какой-либо научной сферы, что вместе с высоким уровнем эрудиции играет важную роль в понимании мира. Сюда же относится и работа с памятью. Невозможно представить существование без возможности воспроизводить явления окружающего мира в своём сознании. Однако лишь интеллектуальное развитие не может быть главенствующим методом развития сознания. Существуют и будут появляться разного рода события или вопросы, которые даже научным подходом не всегда представляется возможным объяснить. В таком случае нельзя найти единый верный ответ, а наиболее подходящий ответ всегда зависит от точки зрения или подхода к анализу проблемы. От некоторых людей нельзя научиться тому, чего нет в книгах. Как говорил А. П. Чехов: «В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли». Здесь уже роль играет мудрость, накопленная с годами, подчеркнём, сознательной жизни.

Сознание – это творящая сила. В самом общем виде функция сознания – это творчество. Творчество может быть внутренним и внешним. Внутри сознание творит (развивает) само себя. Во внешнем пространстве оно творит (изменяет) мир и своего носителя как его часть. В качестве примера можно привести широко известный эксперимент японского учёного Масару Эмото, продемонстрировавшего, как благотворно влияет на структуру воды молитва и положительно окрашенные высказывания и как, напротив, разрушает её брань [6]. Факт, что тело человека состоит из воды на 70 %, причём этот

процент ещё выше (до 78 %) у младенцев [7]. Безусловно, в научном кругу опыты японца и его авторитет находятся под сомнением, однако влияние музыки на человеческий организм и его психическое состояние опровергнуть сейчас трудно. Отмечается влияние музыки в торговых центрах. Как сказал Джимми Хендрикс, с помощью музыки можно гипнотизировать людей, низводить их до примитивного уровня, там находить их самое слабое место и вбивать в голову всё, что угодно [8]. Существует исследование о влиянии музыки на вкусовое ощущение алкоголя (в частности пива) во время прослушивания музыки. Было точно установлено, что абсолютно все американские подростки, совершившие самые тяжкие преступления, были поклонниками мрачной нигилистической музыки, которая звучала в их плеерах и магнитофонах бесконечно. К данной музыке относятся такие группы, как Rammstein, Marilyn Manson, Heavy Metals и другие [9]. Конечно, музыка не является ответственной за негативные действия людей, такие как убийство или другие безнравственные поступки. Но нельзя отрицать и тот факт, что музыка наряду с искусством и другими средствами информации имеет огромную силу воздействия, оккупирует психику и воображение людей, заставляет двигаться всё быстрее в направлении, котором они давно идут, а также изменять это направление. Существует множество фактов, которые подтверждают, что музыка – это один из запоминающихся и выразительных инструментов, поработавших наше сознание [9]. Известен так называемый эффект Моцарта, обозначающий, что в теории прослушивание музыки упомянутого композитора способно на временной основе увеличить показатели здоровья, IQ и, соответственно, способствовать лучшему решению тестов [10]. Тем не менее считается, что музыка в первую очередь оказывает непосредственное влияние на психологическое состояние. Так появилась музыкальная терапия. Успокоительное свойство классической или гармоничной без агрессивных посылов музыки способствует избавлению от груза излишнего, нередко негативного эмоционального отклика и призывает к объективному мыслительному процессу, позволяет, опять же, лучше осознать себя в определённый момент жизни. В силу вечности сознания творчество беспредельно во всём! В данном случае цель развития (бесконечное совершенствование) и его процесс совпа-

дают. Единство цели внутренних и внешних функций обеспечивает гармонию, то есть устойчивость развития.

Помимо прослушивания музыки, создание своих композиций также влияет на сознание. Существует знаменитое исследование нейробиолога Хуана Паскуалья-Леоне, в котором участники эксперимента должны были в контролируемых условиях выполнять простое упражнение на фортепиано одной рукой. Каждый будний день в течение двух часов они занимались, а после этого их мозг подвергали транскраниальной магнитной стимуляции, позволявшей учёным следить за работой мозга испытуемых. Спустя некоторое время в моторной области мозга ожидаемо появились новые нейронные связи. Вторая часть эксперимента заключалась в выполнении того же самого упражнения, но мысленно, без движения пальцев. Ментальные тренировки привели к идентичному разрастанию и развитию моторной области коры головного мозга, что свидетельствует о прямой зависимости между нейронной деятельностью мозга и содержанием сознания [11]. В контексте установленной взаимосвязи неудивительно, что люди пожилого возраста в среднем реже страдают деменцией и другими когнитивными нарушениями, если музицируют на регулярной основе [12]. Не стоит забывать и о том, что занятия музыкой – дополнительный способ увеличения своего интеллектуального потенциала. Если говорить о музыке (рок) в качестве примера одного вида искусства, которое способно влиять на развитие сознания, важно сделать замечание: как и при общении или развитии одних только интеллектуальных способностей, здесь существует даже большая опасность оказаться в ментальной ловушке и свернуть на путь саморазрушения. Во-первых, масштабная коммерциализация продуктов человеческой деятельности диктует свои правила. Намеренное использование образов суицидального характера, эксплуатирование тем зависимостей, большое количество ненормативной лексики создаёт негативный контекст и конвертирует музыку в вид ментального шума. Во-вторых, нельзя забывать о тесной связи визуальной составляющей с музыкой. Видеоклипы к альбомам, образы исполнителей, модель их поведения формируют в голове слушателя устойчивые ассоциации с аудиорядом. Например, проводилось исследование, установившее, что сексуализированное СМИ (в частности музыка как вид медиаин-

формации) способствует созданию сексуализированной (похотливой) среды, влияющей на их дальнейшее развитие [12].

Для мироздания функции внутренние и внешние суть одно и то же. В составе сознания выделяют подсознание, интуицию, чувства и воображение, разум, память, эмоции, интеллект. Сегодня трудно дать им определения и очертить границы. Каждый уровень сознания соответствует своему уровню пространства, то есть проявлен в нём на том или ином носителе и активен в соответствии с возможностями этого уровня. Это значит, что согласно законам энергообмена, причинно-следственной и обратной связи обеспечена взаимозависимость сознания и всякого явления бытия в мироздании. А всесторонне развиваясь (разные формы искусства; научная, публичная деятельность), достигая новых высот самопознания, мы расширяем границы сознания, поскольку любой объект, концепция мироустройства или явление во времени и пространстве, до которого мы способны «дотянуться» мыслью, и есть граница сознания.

Таким образом, сознание есть творящая сила! Это и обеспечивает как развитие мироздания в целом, так и человеческого общества в частности.

В заключение хочется отметить, что на данном этапе развития человечества невозможно представить с научной точки зрения, как именно устроено сознание. Наука пока не способна доказать, есть ли действительно сознание у животных, предметов, за которыми мы, по большому счёту, наблюдаем. Остаётся лишь верить на слово, если кто-то говорит, что он разумен, или сомневаться, если мы не верим ему или ведём речь о существах, неспособных передать нам информацию доступным образом. Несмотря на это, уже можно предположить наличие строгой связи самой личности и сознания, находящихся в состоянии развития или деградации. Из этой взаимообратной зависимости со ссылкой на исследования можно сделать вывод, что самосовершенствование не только способ избежать деградации сознания, но и выявить возможности его всестороннего развития.

Список источников

1. Юлина Н. С. Тайна сознания: альтернативные стратегии исследования. Ч. 1 // Вопросы философии. 2004. № 10. С. 125–135.
2. Sarasso S., Rosanova M., Casali A. G., Casarotto S., Fecchio M., Boly M., et al. Quantifying cortical EEG responses to TMS in (un)consciousness // Clin EEG Neurosci. 2014. Vol. 45. № 1. P. 40–49. [Электронный ресурс]. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24403317/> (20.10.2021).
3. Zakharenko A., Molokova L. Developing a generalized (polyscientific) concept of a recognition evolution // Slovak international scientific journal. 2020. Vol. 3. № 39. P. 35–49.
4. Павленок П. Д. Социальная сплочённость общества (теоретико-методологические аспекты) // Отечественный журнал социальной работы. 2010. № 1 (40). С. 10–16.
5. Эмото М. Послания воды. Тайные коды кристаллов льда. М.: София, 2007. 96 с.
6. Мартиросов Э. Г., Николаев Д. В., Руднев С. Г. Технологии и методы определения состава тела человека. М.: Наука, 2006. 248 с.
7. Керзина Е. А., Покатилова Е. Н. Воздействие музыки на поведение потребителей // Вестник ПНИПУ. Социально-экономические науки. 2017. № 2. С. 263–272.
8. Лапухова А. А. Негативное влияние музыкальных произведений на социализацию человека // СКИФ. Вопросы студенческой науки. 2019. № 5. С. 215–218.
9. Лобанова К. А. Целебные свойства музыки В. А. Моцарта. «Эффект Моцарта» // Молодой ученый. 2019. № 6 (244). С. 52–53.
10. Тулинов Д. Изменчивый мозг // Троицкий вариант – наука [Электронный ресурс]. URL: <https://trv-science.ru/2009/09/izmenchivyy-mozg/> (17.10.2021).
11. Пузин С. Н., Шургая М. А., Торопова О. М. Актуальные вопросы медико-социальной реабилитации в амбулаторных условиях: пациенты, страдающие деменцией // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. 2015. Т. 18. № 1. С. 4–9.
12. Российские социальные медиа – важнейшие тенденции 2016 // Habr [Электронный ресурс]. URL: <https://habrhabr.ru/company/yamb-ox/blog/303656/> (19.10.2021).

Сведения об авторах / Information about the Authors

Молокова Лада Владимировна, старший преподаватель кафедры рекламы и журналистики, Институт экономики, управления и права, Иркутский национальный исследовательский технический университет, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация, e-mail: la_dushka_m@mail.ru

Lada V. Molokova, Senior Lecturer at Advertising and Journalism Department, Economics, Management and Law Institute, Irkutsk National Research Technical University, 83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation, e-mail: la_dushka_m@mail.ru

Жиленков Кирилл Максимович,
студент группы ЭВМб-20-1,
Институт информационных технологий и анализа данных,
Иркутский национальный исследовательский технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83, Российская Федерация,
e-mail: kirillzhilenkov@gmail.com

Kirill M. Zhilenkov,
Student,
Information Technology and Data Analysis Institute,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk, 664074, Russian Federation,
e-mail: kirillzhilenkov@gmail.com