

Возможности модификации природы человека сегодня

Стремление к совершенству

Стремление выйти за собственные пределы, стать равным богу или хотя бы приблизиться к нему, достичь вершин духовного совершенства было присуще человеку во все времена, но сделать самого себя объектом, предметом преобразования — такое стало возможно только сегодня. Мы живем в такое время, когда страсть к изменению и преобразованию коснулась уже самого человека, его тела, физиологии, генотипа.

Неудовлетворенность своим несовершенством — духовным, физическим, эмоциональным — является постоянным стимулом к исследованиям и поиску человеком путей изменения самого себя. Зависимость от внешних факторов: окружающей среды, психофизических данных, времени — удручает, подрезает крылья, подчеркивает нашу несвободу. Современная наука обещает не только продлить продолжительность жизни и избавить нас от множества страшных, в том числе врожденных, болезней — она предлагает средства, способные улучшить человеку интеллект, изменить моральные и эмоциональные характеристики. Вопрос, что подразумевается под «улучшением», пока остается открытым, однако можно уже сегодня предположить, что «хорошим», а следовательно, желательным, будет изменение человека в сторону его большей эффективности и приспособленности к реалиям сегодняшнего дня. Если для взрослого человека средством «улучшения» станут прежде всего новейшие достижения фармакологии и ис-

пользование протезных органов, то для будущих поколений будет возможно изменение уже самой ДНК как с целью исключить наследственные заболевания, так и с целью улучшить те или иные характеристики будущего ребенка. Таким образом, при раннем вмешательстве в структуру ДНК можно будет «заказать» младенца с определенным цветом кожи, внешними данными и даже — почему и нет? — определенной системой убеждений и верований.

Исследования в области нейрофизиологии показывают, что все наши мысли, чувства, убеждения, состояния — это еще и определенные участки мозга. Следующий шаг после детального изучения, какой участок мозга за что ответствен, — воздействовать на эти участки, активизируя те из них, которые «нужны» в данный момент, и подавляя «ненужные»... Например, уже известно, что склонность человека к оптимизму или пессимизму передается по наследству и, возможно, есть определенные гены, отвечающие за этот комплекс, — так отчего бы не выбрать для будущего ребенка более радостную жизнь? Однако далеко не все средства, с помощью которых производятся такие воздействия, можно назвать гуманными. Известно, что электрошоковое воздействие на лобные доли мозга в некоторых случаях очень успешно вылечивает депрессию, но может привести к непредвиденным необратимым разрушениям. Предвидеть заранее, какой именно будет результат от такого радикального вмешательства, невозможно. Также не изучены отдаленные последствия применения множества современных препаратов, которые способны воздействовать непосредственно на нервные клетки, менять их конфигурацию, нарушать или восстанавливать связи, что приводит к весьма заметным изменениям в личности пациента.

Природа человека — данность?

Представление о неизменной природе человека лежит в основе множества мировоззренческих систем, как религиозных, так и научных, не говоря уж об обыденном сознании, для которого эта пресуппозиция является одной из ведущих. Тем не ме-

нее изучение изменения моральных и мировоззренческих систем на протяжении истории человечества позволяет увидеть, что представления о том, что свойственно человеку по самой его природе — особенности его жизненного уклада, морали, эмоциональной и духовной жизни, даже его биология и физиология, меняются весьма существенно.

Отношение к телу как некоей неизменной данности, сотворенной Богом или Природой, было свойственно до XX в. Хотя вся технократическая цивилизация была направлена на то, чтобы увеличить возможности человека с помощью техники, существовала существенная разница между самим человеком и теми предметами, которыми он пользовался и мог их видоизменять и улучшать. Сегодня же мы обращаемся к телу и к мозгу человека как к материалу, который подлежит изменению и улучшению, стремимся преодолеть ограничения, которые налагает, казалось бы, сама природа. Тем не менее вопрос о том, является ли природа человека раз и навсегда данной либо она все же подвержена изменению, остается открытым, и споры среди философов на эту тему не прекращаются. Так как какие-то отдельные изменения в человеке происходят постоянно как в масштабе истории, так и в масштабе протяженности отдельной человеческой жизни и они касаются поведения, внешнего облика, образа жизни в целом, характера и темперамента, личностных особенностей, психики, физиологии, убеждений и ценностей, нас интересует прежде всего, какие изменения в человеке затрагивают саму его суть. Если брать за основу телесную целостность человека, то остается ли личность той же самой, после того как какие-то части ее тела, а то и мозга заменены имплантатами? Если же мы примем, что человек — это прежде всего его убеждения, ценности, характер, социальное поведение, то в таком случае что говорить о психотропных препаратах, которые уже сегодня способны полностью изменить характер человека? Модификации же социального поведения мы наблюдаем постоянно: агрессивная реклама в СМИ, «промывка мозгов» в религиозных сектах, изменение убеждений под воздействием требований корпоративной этики в иностранных фирмах и т.п.

Кто автор?

Другая сторона того же вопроса: если изменения возможны, то кто может являться его автором: нечто от самого человека не зависящее — природа, внешняя среда, эволюция, высшие силы — или же он сам?

Идея модификации, становления человека, восприятия его как некоего проекта, который он сам же должен дорабатывать в течение всей своей жизни, была подхвачена и видоизменена впоследствии экзистенциальной моралью. Если мы допускаем, что человек способен изменять, т.е. модифицировать самого себя, то имеет смысл уточнить, каким образом, с помощью каких средств он это делает или будет делать. Мы подразумеваем под модификацией изменения, которые человек способен производить в собственной природе посредством технологий, им же самим и изобретенных. Это технологии медицинские, биологические, социально-политические, психологические.

Однако авторство означает еще и принятие ответственности за последствия своих действий, в том числе отдаленных.

Биотехнологии уже сегодня способны изменить природу человека «изнутри», на клеточном уровне. Современная фармакология способна производить посредством мощнейших препаратов такие изменения в физиологии и психике человека, что вопрос о сохранении личности того, кто подвергается такому лечению, стоит все более остро. Принцип информированного согласия применим в данной ситуации лишь в частичной мере, хотя бы потому, что большей частью пациенты не в состоянии понять, каковы же могут быть последствия подобного терапевтического вмешательства. Отдаленные же побочные последствия приема большинства новых препаратов до сих пор не изучены, и потому даже специалисты, которые их изобрели, не могут знать ответа на все вопросы.

Исследование и частичное изменение ДНК с целью предотвратить врожденные заболевания еще до рождения человека, уменьшение возрастных изменений в организме, улучшение тех или иных параметров личности посредством генной инженерии — все это уже не фантастика, а вполне видимый если не сегодняшний, но уже грядущий завтрашний день нашей ме-

дицины. Возможно, недалек тот день, когда не просто улучшение здоровья и продление продолжительности жизни, но и создание практически нового человека с совершенно новыми свойствами уже станут реальностью, доступной, однако, не всем. Пока что радужные надежды человечества на то, что будут преодолены генетические болезни, старость и даже сама смерть, не столкнулись с грубой социальной реальностью, которая не за горами: даже если чаемые изобретения станут достоянием человечества, воспользоваться ими смогут далеко не все. Последнее может привести к расслоению человечества уже не только по имущественному признаку, как было до сих пор, а закреплению этого неравенства на генетическом уровне. Таким образом, потомки тех, у кого был доступ к новейшим технологиям, будут отличаться от остальных уже не только воспитанием и образованием, но и уровнем своих способностей и общего здоровья. В итоге можно получить новую расу людей, точнее две расы — высшую и низшую.

Психотехнологии — известные и тайные

Тем не менее преобразование природы человека идет уже сегодня, и происходит это посредством загадочных знаний, способных менять человека посредством слова. Прежде всего стоит демистифицировать саму идею загадочности и недоступности так называемых психотехнологий, о которых, как и о людях с особыми знаниями и способностями, программирующих и даже зомбирующих население, так любят писать в СМИ. Все психотерапевтические школы в той или иной степени используют возможности человеческого организма в измененном состоянии сознания, в которое пациент попадает при воздействии на него тех или иных психотехник. Это первое. А второе — сила слова действительно по сей день недооценена, и обычные люди, сами того не ведая, постоянно воздействуют друг на друга посредством речи, программируют и настраивают друг друга как на добро, так и во вред. Элементы так называемого «бытового гипноза» можно наблюдать как в разговоре подруг или закадычных друзей, так и в обычных диалогах совершенно не-

знакомых людей в транспорте и на улице. Любая фраза, сказанная и услышанная в момент особой восприимчивости, может стать программирующей на дальнейшее поведение или даже резко изменить убеждения и жизненные установки. Об этом знают или догадываются предсказатели и гадалки всех уровней: если человек готов слушать и верить, да еще будучи введен в особое состояние сознания, ему действительно можно внушить самые странные вещи.

Любая, даже самая простая и понятная техника, которой обучают психологов-практиков, имеет под собой глубокие психофизиологические обоснования, которые — заметим — далеко не всегда известны даже самим психологам. Например, необходимость правильно смотреть на клиента: с одной стороны, не отвлекаясь и не отводя глаз, а с другой — не смущая и не пугая его чрезмерно пристальным взглядом, следовать за его интонациями, позами, жестами, фразами и т.п., время от времени повторяя их — опять же не явно и не демонстративно — кажется очевидной и не требующей дополнительного обучения.

Однако на деле обнаруживается, что столь постоянному и деятельному вниманию к другому человеку действительно надо учиться, т.к. для этого необходимо хотя бы временно как бы забыть о самом себе, о своих собственных мыслях, заботах, привычках, жестах, любимых словечках, став зеркалом другого человека, сохраняя при этом одновременно человеческое и профессиональное видение ситуации. Только таким образом можно достигнуть того невидимого, но столь необходимого условия успешной работы психолога, которое называют эмпатией или раппортом. Разумеется, в обычной жизни иногда все происходит само собой, когда незнакомые люди, почувствовав вдруг душевное родство и доверие друг к другу, захотели ближе узнать друг друга, поделиться своими сокровенными мыслями. После такого разговора отпускает душевная боль, становится радостнее жизнь — налицо психотерапевтический эффект. Однако само собой происходит далеко не всегда, и рассчитывать на внезапную симпатию и спонтанное взаимопонимание между клиентом и психологом не приходится: нередко чисто по-человечески клиент может оказаться совершенно несимпатичным, а его проблемы — не внушающими сочувствия. И именно

в таких ситуациях помогает профессиональный подход, когда психолог без видимых усилий как бы «выключает» собственные чувства и становится просто воспринимающим, слушающим и помогающим. Возможно, он даже временно перестает быть самим собой, т.к. на период общения с клиентом ему удастся проникнуться не только событиями, происходящими в жизни клиента, но и чувствами, ценностями, убеждениями клиента, которые в той или иной степени породили те события.

Термин «*принятие*», который используется в гуманистической психологии, очень точно отображает то особое отношение, которое не исчерпывается простой симпатией или одобрением, а является общим позитивным настроем к человеку, его существованию в целом. От симпатии, любви, а тем более влюбленности это отношение отличается тем, что видение другого человека остается объективным — видны не только его прекрасные качества и поступки, но и его ошибки, недостатки. Уже само по себе принятие, независимо от того, с чьей стороны оно исходит (знакомого, родственника, друга, священника или учителя), может оказывать на человека облагораживающее действие. И самое главное: если есть такое полноценное принятие со стороны психолога, это значит, его профессиональная помощь будет максимально эффективной, какие бы техники и методы он ни применял.

Ниже мы немного более подробно остановимся на некоторых школах и теориях, применяемых для модификации психического состояния и поведения человека. Порой изменения, происходящие в личности в результате психотерапии, очень существенны, тем более сложно отследить отдаленные последствия этих изменений. Можно с уверенностью утверждать, что человек, который в результате психотерапии избавился от мучительных страхов, фобий, навязчивых состояний, стал более уверенным в себе, научился общаться с другими людьми и выражать теплые чувства по отношению к своим близким (это лишь небольшой перечень того, чего можно добиться с помощью практической психологии), совершенно по-другому начинает воспринимать самого себя и жизнь в целом. Если же интеграция новых черт личности прошла успешно и полученные изменения гармонично вплелись в личность, тогда и ему

самому очевидно, что его сегодняшнее «Я» и «Я» вчерашнее — это два различных человека, хотя юридически он остался тем же, под тем же именем.

Особого внимания заслуживают возможности, предоставляемые различными психологическими техниками для *изменения человеком самого себя*: логотерапия, самогипноз, НЛП, специальные упражнения и тренинги по модификации поведения. В *гуманистической психологии* считается, что самоусовершенствование является основной темой жизни человека, следовательно, самомодификация — это одна из высших, или метапотребностей. В отличие от базовых потребностей, которые касаются физиологических требований и требований безопасности, удовлетворение метапотребностей призвано обогатить и расширить жизненный опыт, увеличить напряжение посредством новых волнующих и разнообразных переживаний. Также весьма ценным в гуманистическом подходе является понятие «вершинного переживания», когда человек чувствует благоговение, восторг, вдохновение. Такие моменты являются наиболее счастливыми и волнующими в жизни человека, и благодаря способности переживать их и открываться новому опыту человек способен преобразовать собственную природу.

О некоторых тонкостях обучающего подхода

В отличие от гуманистической или экзистенциальной психологии, скиннеровскую методику оперантного обусловливания в психологическом сообществе до сих пор считают несколько «поверхностной» из-за усиленного внимания к внешним поведенческим реакциям. Однако в этом заключается и очевидный плюс этого подхода: критерий достижения результата психокоррекции очевиден и поддается наблюдению, т.к. мы можем судить о успешности или неуспешности модификации по внешним поведенческим признакам. Между тем грамотное применение этой методики на практике может привести к весьма интересным и глубоким изменениям не только на уровне поведения, но и определенных убеждений и даже представлений о собственной идентичности. Обучение чему бы то ни было:

наукам ли, иностранным языкам, различным умениям и навыкам или же новым способам взаимодействия с другими людьми — сопровождает нас всю нашу жизнь. Поэтому и отношение к обучению как таковому, а также наши убеждения по поводу нашей собственной обучаемости, т.е. о наших талантах и способностях к восприятию нового, являются весьма важной составляющей нашей личности.

Следует также упомянуть, что и *когнитивный подход* исторически возник на основе бихевиорального, т.к. в результате многочисленных экспериментов выяснилось, что не все человеческое поведение обуславливается только внешними факторами и стимулами среды: поведение также может быть обусловлено внутренними факторами. Отсюда крайне важна эмоциональная окраска опыта обучения: успешное обучение чему-то новому и интересному, сопровождающееся позитивными эмоциями, — одно из самых вдохновляющих переживаний в жизни человека.

Идея эффективности положительных или отрицательных *подкреплений*, используемых при обучении как животных, так и людей, на первый взгляд представляется тривиальной, однако ее очевидность и «понятность» иллюзорна. Метод подкреплений — это отнюдь не то же самое, что система наград и наказаний, так как последнее означает получение субъектом обучения обратной связи уже после того, как действие совершено, нередко спустя длительное время. Правильное, грамотное подкрепление — это то, которое дано в самый момент, когда совершается действие, когда его еще можно изменить, прекратить или, наоборот, закрепить, и чтобы научиться его эффективно применять, обучающему — тренеру, преподавателю, психотерапевту — требуется прежде всего изменение себя не только на уровне знаний и навыков, но и убеждений. В частности, распространенное убеждение, что для того, чтобы обучиться чему-либо, необходимо прежде всего работать над ошибками, исправлять их, многократно повторять выученное и т.п., т.е. действовать методом кнута, является серьезным ограничением для успешного обучения.

Положительное подкрепление — это событие, совпадающее с каким-либо действием и ведущее к увеличению вероятности повторного совершения этого действия.

По поводу определения отрицательного подкрепления существуют споры, т.к. поведение может быть полностью сформировано и на основе отрицательного подкрепления (что зачастую происходит при традиционной дрессировке животных), да и для людей так называемая мотивация «от» может быть не менее сильной и эффективной, чем мотивация «для». Однако наши симпатии на стороне положительного подкрепления как минимум по двум причинам: первая — это наиболее физиологично для обучения и дает возможность более успешного обучения и вторая — максимально соответствует гуманистической модели человеческой природы, позволяя человеку обучаться, изменяться и улучшать себя не только эффективно, но и с удовольствием.

Крайне важно также соблюдать точность во *времени подачи подкрепления*. Подкрепление — это прежде всего информация, которая говорит субъекту, что именно из того, что он делает, нравится его окружению, в частности, преподавателю или психотерапевту. Когда речь идет об обучении, информационное содержание может стать важнее самого подкрепления. А между тем несвоевременные подкрепления сопровождают нас всю нашу жизнь: не только запаздывающие («как прекрасно вы выглядели на вчерашней вечеринке!»), но и преждевременные («молодец, ты можешь, у тебя уже все почти получилось!»). Во втором случае нам кажется, что мы подбадриваем и помогаем в достижении целей, а на самом деле мы подкрепляем *попытки*, зачастую бесплодные, иначе говоря, подкрепляется не само *действие*, а лишь *попытки*. Так и хочется заметить: не потому ли у нас столь редки успешные завершённые проекты, что вся энергия растрачивается на попытки...

Отнюдь не претендуя на полноценное изложение доказательств роли позитивных подкреплений в различных формах модификации человеческого поведения, мы хотим лишь подчеркнуть, что идея включения в поведение человека такой важной компоненты, как постоянное влияние окружения, прежде всего других людей, имеет не только научное, но и мировоззренческое значение для психологов-практиков. Последние нередко рассуждают так, как будто личность находится в безвоздушном пространстве, а цель терапии прежде всего состоит

в том, чтобы помочь клиенту в решении его внутриличностных проблем. Необходимо понимание не только значимости влияния окружения на человека, но и того, что это влияние не односторонне: человек модифицируется средой, но в то же время может сам на нее влиять, и также в свою очередь модифицировать ее. Таким образом мы обретаем дополнительное измерение и объем в видении человека и способах решения его психологических проблем.

Самомодификация – от теории к практике

Кроме множества тонкостей, касающихся времени, частоты, режима и величины подкреплений, о которых сейчас нет возможности рассказать подобающим образом, хочется упомянуть о таком наиболее полезном с точки зрения практических применений моменте, как *самоподкрепление*. Критическое отношение к самому себе является социально одобряемым и этому ребенок обучается с раннего детства. В итоге мы получаем трудную, напряженную жизнь, полную эмоциональных лишений, даже если внешне все обстоит более чем благополучно. Мы переходим от одних задач к другим, от одних свершений к следующим, не замеченные и не отблагодаренные никем, в том числе самими собой. Возможно, такой стиль отношения к себе является одной из глубинных причин депрессий и повышенной нервозности. Хвалить самого себя, гордиться своими достижениями, любить себя и награждать себя разными приятностями (дополнительный отдых, красивая вещь или интересная поездка) после завершения трудного дела многим представляется лишним, смешным и нескромным. Между тем такие простые вещи способны значительно улучшить не только наше настроение, но и изменить постепенно образ мыслей в целом.

Овладение приемами саморегуляции, самокоррекции при помощи психотехнологий, а также различных духовных практик приводит к расширению зоны контроля человеком в той области, которая по сей день является познанной им лишь частично, в пространстве его собственного «Я». Не прибегая к опас-

ным и дорогостоящим операциям, о которых говорилось в первой части нашей статьи, человек может исключительно силой своего ума и воли изменить собственную личность: преодолеть свои недостатки, развить новые навыки и способности, стать другим, более совершенным уже сегодня. Самомодификация – наиболее интригующая и вдохновляющая часть данной проблемы, т.к. получив возможность менять собственное состояние, психические характеристики, эмоции, убеждения, человек получает ни что иное, как возможность изменять собственную судьбу.