

**КАЗАНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ –
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ
НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

**ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ
БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО
ПОДХОДА**

МОНОГРАФИЯ

Казань – 2021

УДК 615.851.8
ББК 53.57
Ф 42

Печатается по рекомендации Межведомственного экспертного совета системы психологической помощи населению в Республике Татарстан при Правительстве Республики Татарстан

Под общей редакцией

Л.Р. Фазлеевой – заместителя Премьер-министра Республики Татарстан, почетного работника образования Российской Федерации

Коллектив авторов под руководством профессора А.М. Карпова, д.м.н., зав. кафедрой психотерапии и наркологии КГМА – филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России

Рецензенты:

Чернобровкина Тамара Васильевна – доктор медицинских наук, профессор, ГБУЗ Московский научно-практический центр наркологии Департамента здравоохранения г. Москвы

Козлов Владимир Васильевич – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой социальной и политической психологии Ярославского Государственного Университета им. П.Г. Демидова, Президент Международной Академии Психологических наук

Григорьев Григорий Игоревич – доктор медицинских наук, профессор кафедры психотерапии, медицинской психологии и сексологии СЗГМУ им. И.И. Мечникова; заслуженный врач Российской Федерации; доктор богословия, протоиерей Русской Православной Церкви.

Феномен счастья в контексте био-психо-социо-духовного подхода: Монография / Под общей редакцией Л.Р. Фазлеевой. – Казань: ИД «МеДДоК», 2021. – 148 с.

ISBN 978-5-6047297-6-2

Монография подготовлена по результатам целенаправленной и системной научно-практической работы кафедры психотерапии и наркологии Казанской государственной медицинской академии – филиал ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России при участии Правительства Республики Татарстан и отдела психологического сопровождения Министерства по делам молодежи Республики Татарстан. В ней целостно раскрывается феномен счастья в контексте био-психо-социо-духовной научной парадигмы, разработанной Казанской психотерапевтической школой, под руководством профессора А. М. Карпова. Книга адресована психологам, работающим в ведомственных психологических службах, психотерапевтам, студентам психологических факультетов образовательных организаций высшего образования и всем неравнодушным к своей жизни, думающим гражданам России.

© КГМА – филиал ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, 2021
ISBN 978-5-6047297-6-2 © ООО «Издательский дом «МеДДоК», 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Биопсихосоциодуховная конструкция счастья (методологический экскурс) <i>Карнов А.М.</i>	7
Нейроанатомия счастья (научное обозрение) <i>Белюсова М.В., Шмакова М.А.</i>	18
Нейрохимия счастья (научная панорама) <i>Карнов А.М., Михайлова Ю.Б.</i>	42
Психофизиология счастья в трансперсональной психотерапии (контекстный анализ) <i>Кирюхина М.В., Сары М.А.</i>	69
Психосоциальный аспект счастья (психологический этюд) <i>Набиуллина Р.Р.</i>	80
Психотерапевтические инструменты актуализации счастья (мастер-класс) <i>Набиуллина Р.Р., Кирюхина М.В.</i>	102
Цифровая среда и феномен счастья (психологическое эссе) <i>Белюсова М.В., Белюсов Е.Д.</i>	111
Представления о счастье психологов ведомственных психологических служб системы образования и сферы молодежной политики (контекстуальное исследование) <i>Герасимова В.В., Сагеева Е.Р.</i>	123
Анализ анкет обратной связи участников Конференции «Биопсихосоциодуховная концепция счастья в психотерапевтической практике» (психологический эпикриз) <i>Герасимова В.В., Биктагирова Э.Р.</i>	135
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	139
СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ.....	141

ВВЕДЕНИЕ

Человек рожден для счастья, как птица для полета...

М. Горький

Птица счастья завтрашнего дня... выбери меня...

Н. Добронравов

Счастье – что оно? Та же птица:

упустишь – и не поймашь.

А в клетке ему томиться

тоже ведь не годиться,

трудно с ним, понимаешь?

В. Тушнова

Если сравнить частоту пожеланий людей друг другу, то счастье войдет в тройку победителей: здоровья, успехов и счастья. Счастье называется последним, итоговым в перечне самых нужных и приятных составляющих жизни человека, объединяющим лучшее, из всего, что только может быть достигнуто и пережито. Людей в коллективах, городах, странах, на планете – много, у них очень разные потребности и возможности, но они едины в том, что все хотят счастья себе, многие – себе и своим близким, а самые просвещенные и нравственные – всем.

Эта уникальная роль счастья, как высшей общечеловеческой ценности, побуждающей людей к добровольному объединению и взаимодействию для достижения одной гуманной, мирной, доброй цели, стала осознаваться новым, молодым и образованным поколением политиков, понимающих необходимость перезагрузки траектории развития цивилизации от насилия, деградации, позорнейшего кризиса, к любви и развитию.

Стремление к счастью – самое правильное, перспективное и конструктивное направление. Оно определяется как стремление к одной цели, но для ее достижения оно распадается на ряд

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

составляющих – мир, дружба, сотрудничество, безопасность, здоровье, воспитание, образование, культура, достаток для всех, развитие и другие, достойные цивилизованных, просвещенных, нравственных, добрых и умных людей. Это уже не утопия.

Огромный эмоциональный, волевой, энергетический и духовный потенциал стремления людей к счастью, для их объединения в стремлении к высшим ценностям, стал реализовываться Организацией Объединенных Наций. В 2011 году ООН призвала страны-члены уделять больше внимания вопросам счастья и благополучия, занимаясь социальным и экономическим развитием, а также его измерением. Все 193 государства – члены ООН поддержали данную резолюцию и предложение отмечать Международный день счастья 20 марта – в день весеннего равноденствия, первый день весны, начала нового цикла в Природе. Многие страны признали разумность превращения счастья в центральную задачу государственного управления. Директор Центра макроэкономических исследований Сбербанка Олег Замулин сказал, что счастье – это конечная цель государственной политики.

Возникла необходимость определять и сравнивать количественные характеристики счастья. ООН стала ежегодно определять Индекс счастья разными методиками. Одна из них – в форме массового опроса специальных выборок населения – 1500 человек из разных регионов страны. В РФ в 2019 г себя считали счастливыми 42% опрошенных, 18% охарактеризовали себя несчастными. Наша страна заняла 68 место в мире. По индексу «лучшей жизни» население РФ набрало 5,8 балла, что ниже среднемирового – 6,5 балла.

Счастье становится приоритетным направлением политики, экономики, науки, культуры, искусства и других составляющих жизни общества. Это вариант светлого будущего. Мы этому очень рады. Научные исследования счастья в настоящее время крайне затруднительны. Для этого нужно научное определение понятия счастья с использованием общепринятых измерений его характеристик. Таковых пока нет. В монографии предприняты первые шаги и попытки дать определение понятия счастья с позиций современной био-психо-социо-духовной научной парадигмы. Описан и проанализирован субъективный опыт переживания счастья; связь

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

счастья с самореализацией в правильно выбранной профессии, соответствующей призванию человека; переживания счастья в измененных состояниях сознания и в игровой деятельности; изложены современные представления о структурах мозга, участвующих в формировании переживания счастья; результаты социологических исследований психологов. В практической части даны упражнения для психотерапевтического тренинга.

В наше непростое время, наполненное стрессорами и повседневной активностью, особенно необходимо понимание ценности психических ресурсов личности и важность сохранения психического здоровья населения.

В монографии представлены размышления, научные изыскания и практический опыт работы в рамках био-психо-социо-духовной концепции, помогающей Личности в обретении целостности, смысла, гармонии и счастья.

БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНАЯ КОНСТРУКЦИЯ СЧАСТЬЯ

Методологический экскурс

А. М. Карпов

Системный кризис и управляемый хаос, в котором в настоящее время живут миллионы людей, и страдают от внутри- и межличностных конфликтов, кроме огромного негатива несет и позитив – мотивирует людей на разработку идей и проектов гармоничной организации общества, перезагрузки на добровольное объединение и системное развитие, направленное на достижение счастья каждым человеком и человечеством.

Счастья хотят все. Эту общечеловеческую потребность можно выбрать точкой опоры идеологического рычага для переворота деструктивной эгоистически-потребительской, рыночной, антигуманной ориентации современного общества на конструктивную, гармонично сочетающую личные интересы с общими, способствующую развитию потенциала людей и общества.

Самое популярное слово счастье трудно определить. Всякое определение – осуществляется установлением пределов в мерах длины, высоты, ширины, формы, веса, цвета, вкуса, запаха и др. Какие, доступные человеку способы познания мира, обозначения и измерения его объективных характеристик доказательности есть у счастья? Их нет.

Счастье не имеет размеров и не измеряется сантиметрами, метрами, километрами и т.д. Но оно ассоциируется с большим масштабом. Всегда желают большого или огромного счастья и никогда – «маленького».

Счастье не имеет формы – круга, квадрата, треугольника, шара и др., но безусловно оно не совместимо с формой иголки, ножа, сломанного предмета. Счастье трудно изобразить, но художники и

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

фотографы фиксируют счастливые лица, дети передают счастье в своих рисунках.

Визуальной характеристикой счастья является, наверное, красота. Афоризм «Красота спасет мир» определяет понятие красоты как вселенскую матрицу или голограмму, которая объединяет людей в переживании потрясающего резонанса с божественными, идеальными по форме, целевому предназначению, содержанию и исполнению лицами, фигурами, творениями природы и искусства. Красота пленяет, то есть берет в приятный, добровольно-принудительный плен, из которого не хочется освободиться как от источника наслаждения. В этом переживании красоты и счастья похожи.

Счастье не имеет веса – его не определяют ни граммами, ни килограммами, ни тоннами. Но при переживании счастья чувствуется легкость, невесомость, полет и никогда – тяжесть.

Счастье не имеет цвета. Но оно явно не черное и не серое. Больше ассоциируется с натуральными светлыми цветами – неба, солнца, облаков, моря, лугов, цветов, лесов.

Счастье не имеет плотности. Но оно не жесткое, не колючее, не травмирующее. Тактильные составляющие в ощущении счастья присутствуют. Оно ассоциируется с телесным контактом, с объятиями и поглаживаниями, с мягкостью и нежностью человеческого тела.

Счастье не имеет температуры, не измеряется в градусах. Оно однозначно не холодное, как лед, и не горячее, как кипяток. Ассоциируется с теплом солнца и человеческого тела, с комфортной температурой воздуха и воды.

Счастье не имеет вкусовых характеристик. Но оно не может быть горьким, кислым, едким. Ассоциируется со вкусом свежей, чистой родниковой воды и умеренно сладким вкусом натуральных фруктов.

Счастье не обладает собственным запахом. В ассоциациях чаще встречаются приятные натуральные цветочные, фруктовые, кондитерские ароматы.

Счастье не измеряется единицами времени – количеством секунд, минут, часов, лет. Обычно желают счастья надолго, на всю жизнь. Но ощущается оно мгновениями, минутами, часами, днями.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Временные характеристики счастья выражаются, например, в словах счастливый случай – это одноразовое стечение обстоятельств – соединение разных частей жизни в желанное гармоничное целое.

Счастье не имеет возраста. Но оно ассоциируется с детством, юностью, молодостью. Детство – короткий этап жизни, ассоциируется со словом детство, когда ребенок естественным образом соединен с миром, с родителями, семьей, домом, городом, обществом, природой, чувствует свое гармоничное единство с ним, любовь, защищенность, покой, бесконечность своей жизни, жизни родителей и общей безопасности. Когда ребенка начинают отделять от разных составляющих его субъективного единства, например, от мамы, от своего дома, он чувствует себя одиноким и несчастным. В юности и молодости больше биологических, психологических и социальных ресурсов для соединения со знаниями о мире, с другими людьми, с процессами познания, обучения, творчества, труда и др.

Счастье не имеет адреса, определенного территориального и географического места. Где оно находится? Где живет счастье? Оно живет в Душе человека – в памяти, в воображении, фантазиях, мечтах и мыслях. В ассоциациях счастье соединяется с красивыми, родными, знакомыми с детства местами.

Счастье не имеет национальности и гражданства. Оно переживается людьми разных национальностей, живущих в малых селах и больших городах, в богатых и бедных странах, на востоке и западе, севере и юге. Оно интернационально. Но оно не абсолютно одинаково для всех, имеет отличия в различных этносах и культурах. В ассоциациях часто обозначаются родные края, в которых человек гармонично связан, соединен с понимающими его людьми.

Счастье не имеет юридических характеристик. Все имеют право на счастье. Степень счастья или несчастья количественно не оценивается. Законодательным, силовым, принудительным образом нельзя заставить людей чувствовать себя счастливыми.

Счастье субъективно, индивидуально, возникает и существует только как особенное, узнаваемое переживание в душе человека. Тем не менее, правовые составляющие в счастье присутствуют. Оно ассоциируется со свободой, справедливостью, соединением с близкими людьми, со страной, с «отцом» народов, который любит свой народ, живет в единстве с ним и делает его жизнь лучше.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Счастье не имеет цены ни в рублях, ни в долларах. Оно реально бесценно. Его нельзя купить или продать. Это не товар. Оно бесплатно рождается в душе, как награда за достижения. Однако финансовая составляющая в счастье есть. Вероятность счастья выше при наличии достаточного количества денег и возможностей удовлетворять человеческие потребности в жилье, питании, одежде, отдыхе, творчестве, труде, путешествиях, общении с близкими людьми.

Счастье – существительное среднего рода – «оно» – не имеющее пола. У слова гендерной принадлежности нет, но в жизни распространено понятие «женское счастье», гораздо реже желают «мужского счастья».

Счастье не имеет формального социального статуса, но часто употребляются слова «счастливый человек», семейное счастье, материнское счастье. Наличие семьи – чаще всего ассоциируется со счастьем. Семейные ценности признаются высшими большинством людей. Пациенты психиатрической больницы всегда хотят домой, воссоединения с семьей, стать частью целого.

Счастье пока не облагается налогом. Поскольку его невозможно оцифровать. Лучше на эту мысль налоговиков не наводить.

Таким образом, органами чувств, имеющимися у человека – зрением, слухом, обонянием, осязанием, вкусом счастье не воспринимается. Нет инструмента для его непосредственного измерения, определения и исследования. Оно абсолютно субъективно, виртуально, не измеримо, не имеет регистрации, и его исследование невозможно заключить в границы какой-либо специальности с требованиями доказательности – психологии, психотерапии, психиатрии, педагогики, социологии, философии, теологии. Как же его изучать? Ответ дается в самом слове «с-часть-е» – по частям, которые нужно обозначить и соединить в единое целое, то есть подход и метод изучения – мультидисциплинарный, интегративный, мультимодальный, полипрофессиональный, межведомственный.

Проблему счастья раскрывают не только ученые, но и поэты, писатели, музыканты, художники, скульпторы, архитекторы, артисты, журналисты, дизайнеры, менеджеры, даже политики. В 2015 году был опубликован Всемирный доклад о счастье (World Happiness

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Report). В первой пятерке – Швейцария, Исландия, Дания, Норвегия и Канада; Россия – на 64 месте. То есть, запрос на изучение счастья расширяется до уровня международной политики, нуждающейся в инструментах преодоления системного цивилизационного кризиса.

Для начала общего обсуждения нужно договориться о понятиях и терминах, но дать точное, определение понятия счастья, удовлетворяющее всех заинтересованных специалистов, пока не удалось. О счастье очень много разных суждений. У каждого человека оно свое. Каждый прав. Оно многогранно, содержит много составляющих, образующих ощущение единства и гармонии в момент проживания счастья.

Как же раскрыть смысловое содержание понятия счастья? Воспользуемся технологией волновой генетики. В настоящее время российским генетиком П.П. Горяевым установлена связь слов с генами. ДНК структурирована как слова, как текст. Вибрации слов совпадают с вибрациями генов. Словами активируются гены. Поэтому содержательный анализ слов очень интересен и перспективен.

Слово «Счастье» производно от 3 слов:

1. Существительного с-ЧАСТЬ-е – конструктивный элемент физического, психического, социального и духовного состояния – субъективного, личного ощущения, чувства, самооценки, самоопределения, (аутоидентификации).

2. Существительного с-ЧАС-тье – единица времени, имеющая особую, отличную от других единиц времени содержательную структуру, часто контрастную. Сей-ЧАС – этот час, а не другой. «Остановись мгновение – ты прекрасно». Смежные мгновения (часы) – не прекрасны по множеству признаков, доступных для анализа.

3. Глагола, действия, процесса Соединения ЧАСТей, соучастия, единства процесса и результата, превращение процесса в результат. Аналогично результату соединения пазлов в желанную картину. Результатом является достижение гармоничного, целостного, узнаваемого, выдающегося из фона, особо приятного состояния души, тела и духа. Счастье не пассивное состояние, а результат активной, целеустремленной, интенсивной и содружественной, (интегрированной) деятельности множества психических функций – восприятия, эмоций, мышления, воли, сознания, воображения;

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

эндокринной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, выделительной (пот) систем организма.

Наречие «часто» тоже ассоциируется по созвучию со счастьем, возможно потому, что чаще всего именно его люди хотят себе и желают друг другу, как самое нужное и дефицитное состояние.

Резюмируя, можно отметить, что главной составляющей счастья, его мотивом, процессом и результатом является целенаправленное, активное соединение конгруэнтных частей в более совершенное, ресурсное и приятное целое, поэтому чувство счастья по определению способствует правильному, гармоничному объединению людей.

Структура ощущения и восприятия счастья отличается от структуры других ощущений. Счастье многомерно (голографично). Оно передается не только по всем проводящим нервным путям (зрительным, слуховым, обонятельным, тактильным...) электрическими и химическими импульсами от клетки к клетке, но и электромагнитными волнами сразу на все клетки, органы. Эти волны выходят за пределы организма и распространяются в пространстве, воспринимаются другими людьми. В памяти сохраняются голограммы, цветные картины, любимые голоса, мелодии и слова, но не схемы, не чертежи и не цифры.

Абстрактные определения счастья также затруднительны. Кратковременность и субъективность состояния счастья определяет разнообразие его описаний и толкований. Суждений о счастье очень много. Они бесконечно разнообразны. Однако, общие смысловые и структурные элементы в них есть. Они включают характеристики культуры и идеологии – представления о высших ценностях, критериях красоты, правильного, нормативного социального поведения и отношений, степень удовлетворения биологических потребностей в воздухе, воде, еде, тепле, чистоте и др, наличие здоровья и отсутствие физических, психических, нравственных страданий. Даже у одного и того же человека содержание ощущения счастья бывает разным, включающим возрастные, гендерные, профессиональные, социальные, семейные, сексуальные, финансовые и другие составляющие.

Содержательные и структурно-динамические характеристики счастья задают направление его исследования. Нужно сохранять его

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

субъективно-голографическую структуру и анализировать конкретные мгновения, фрагменты жизни определенного, реального человека.

Практический опыт счастья у каждого свой, но его био-психо-социо-духовная голографическая структура всегда сохраняется, так как она соответствует потребностно-иерархической структуре Человека, заданной создателем, сотворившим Человека по своему образу и подобию. Мы представляем эту матричную структуру в образе матрешки. Составляющие ее части входят одна в другую по строгой закономерности нормативного возрастания их масштабов от биологических, через психологические и социальные к духовным.

Практический опыт ощущения и переживания чувства счастья как соединения частей, в полной, развернутой форме всем знаком из личной жизни. Переживание счастья возникает в момент ощущения и осознания полного и гармоничного телесного, душевного и духовного соединения двух любящих людей – мужчины и женщины, как – половинок, которые были долго разделены, и встретились, чтобы соединиться навсегда в единое, единственное, неповторимое, животворящее целое (семью), которое обретает совокупность совершенно новых свойств, которыми не обладали разделенные половинки.

В прекрасное мгновение физического соединения двух «половинок» между ними начинается мощное движение потоков энергии и информации из тела в тело, из души в душу. Эти потоки нарастают, перемешиваются, «разгоняются» как в реакторе, достигают критического уровня и свершается чудесная реакция кристаллизации любви, благодарности, нежности, восторга, сопровождающаяся тектоническими сдвигами в душе и в организме. Соединение «критических масс» физиологической и душевной составляющих превращается во взрыв «духовной» составляющей счастья, с мощным залпом электромагнитных волн, разносящих по Вселенной характеристики человеческого счастья. Границы, разделяющие тело, душу и Дух, исчезают, и рождается запредельное для словесного выражения, отключающее ум, ощущение единства человека с Богом и Мирозданием.

В такие мгновения соединяются «части» мужского и женского, настоящего и будущего, свершается самое великое чудо и таинство –

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

зарождаются дети – новые богоподобные люди, которые продолжат род людской, осуществят его бессмертие. А Благая Весть о зачатии человека, от вибраций генов, тел и душ родителей, со скоростью света распространяется по Вселенной.

Отметим, что в высшем проявлении счастья количество соединяющихся частей самое большое – биологические, психологические, социальные, духовные потребности человека соединяются с будущими и ушедшими поколениями, с природой Земли, с Космосом, с Всевышним.

В высшей точке счастья, на пике и максимуме соединения частей – любимого человека, мира и Бога – можно находиться секунды. После неотвратно начинается снижение.

Оно тоже приятно. Единение и гармония сохраняются, но постепенно их интенсивность и избирательность снижаются. Фокус сознания расширяется. На периферии сознания появляются другие люди, становятся актуальными другие отношения, обязанности, заботы и дела. Через несколько секунд или минут чувство счастья перемещается с комических орбит на землю, на равнину, в теплый солнечный день, берег теплого моря, приятный ветерок, тишину, уединение со «своей половиной», с которой только что «пережил» перегрузки улета в космос, познал миг выхода за границы человеческого разума, и перезагрузился на режим покоя, комфорта, тишины, блаженства, благодарности Богу и Человеку – своей единственной половине, с которой возможно ощутить соединение в уникальное целое, живое и животворящее, гармоничное, безграничное, вечное, конгруэнтное Вселенной и резонирующее с ее вибрациями.

В это прекрасное мгновение исчезают физические, временные и пространственные границы между всеми составляющими личного, субъективного и общего, объективного мира. Душа, израненная и разорванная на части окружающими людьми и обстоятельствами, отключается от всего истощающего и негативного.

Когда тела соединяются, образуется замкнутый контур, по которому начинается циркуляция живоносной энергии. Любящие наполняются ею, появляются силы, восстанавливается целостность каждой души, пространства их любви, дружбы и счастья, которое

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

распространяется на их близких, на родственников, друзей, коллег, на всех людей, на весь мир.

Из разделенного на части, мир становится единым, безграничным, наполненным гармонией, красотой, покоем, эмпатией, благодатью, комфортом, здоровьем, радостью, благодарностью.

Это быстрое и контрастное расширение пространства субъективного переживания мира, реформатирование от личного, материального до космического, нематериального, духовного, конструктивно можно представить как мгновение гармоничного соединения частей человека и Творца. Это верхний предел масштаба положительных переживаний. Лучше не бывает. Длится состояние предельного счастья не долго – мгновения.

Сопряженность счастья и любви.

Наиболее доступно для обретения личного счастья – проживание любви. Любовь – такое чувство, которое содержит побуждение к объединению с любимым человеком реальным и воображаемым, дополненным, идеализированным. Идеализация развивается в направлении приближения к образу Творца – обожания, (обожения). То есть, в любви есть мощная духовная составляющая, включающая воссоединение с Идеалом, но не прямое, а через промежуточные, связующие звенья – реальных людей, обладающих его качествами, которые мы увидели, услышали, осознали, почувствовали резонанс с ними, как резонанс с Богом, и ощутили это как любовь.

М.Н.Задорнов раскрыл содержание слова «любовь» как соединение слов «Люди Бога ведают». Любимый человек воспринимается как Бог (Богиня). Представления о божественных свойствах человеческого тела, души, поведения, деятельности, переносятся на любимого человека. Телесное, душевное, духовное соединение с ним создает чувство божественности. В чувстве и в выражении любви Бог присутствует со всеми своими заповедями, поэтому любовь и счастье очень близкие чувства, способствующие осознанию ценности жизни, мотивации к ее продолжению, созданию семьи, рождению детей, увеличению количества людей, побуждающие на укрепление мира, сотрудничества, сбережение природы, развитие наук, технологий и культуры, которые позволят преодолеть современный кризис и хаос.

Для получения счастья нужно соединение частей (половин). Одну часть – себя, (любящую) нужно отдать другой части (любимой). Обеим частям раскрыться, проявить свои желания и возможности, щедро, бескорыстно, радостно одарить другого (как матрицу Бога и всего человечества), который аналогичным образом одарит тебя. Телесный контакт любящих людей вызывает много полезных химических, физических, физиологических, гормональных, психических, поведенческих и социальных процессов и последствий.

Группа израильских ученых под руководством П. Голдштейна из Хайфского университета экспериментально установила, что тактильный контакт между любящими мужчиной и женщиной снижал у женщин чувствительность к болевым ощущениям. Активность мозга в мю-диапазоне у мужчины и женщины в такие моменты «синхронизировалась» – у обоих участников эксперимента она повышалась. Считается, что этот вид активности непосредственно связан с эмпатией. (Исследование было опубликовано в журнале *Proceedings of the National Academy of Sciences*.)

Рынок и эффективный менеджмент исключают альтруизм, бескорыстие и щедрость, свободу к самовыражению и искреннему объединению людей, поэтому они не совместимы со счастьем.

Если счастье – соединение частей и образование гармоничного, животворящего целого, то несчастье – результат противоположного процесса. Больше всего приносит несчастий себе и людям разрушение целых гармоничных личных и социальных конструкций на части. Разделение людей, образующих семьи, коллективы, социальные группы, партии, нации, человечество на соперничающих и конфликтующих индивидуумов, делает их одинокими, уязвимыми, слабыми, больными, бедными, удобными для одноразового использования, и несчастными.

Социальные составляющие счастья.

Счастье и любовь всем желанны. Они сопряжены с чувствами удовольствия и радости. Стремление к ним является основой целеполагания и мотиваций к деятельности. Стремление к счастью свойственно всем людям и объединяет людей. Они становятся влюбленными, любовниками, супругами, друзьями. Стремление к счастью распространяется на обеспечение условий для него –

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

обретение дома, профессии, работы, доходов, безопасности, защищенности, справедливости, стабильности, мира и т.д. Ради этого люди становятся супругами, семьей, коллегами, соратниками, соотечественниками, членами международных и всемирных организаций.

Охуд аль-Руми – молодая женщина – государственный министр счастья Объединённых Арабских Эмиратов (ОАЭ), ссылаясь на исследования, сказала, что «счастливые люди больше производят, дольше живут и служат мотором повышения качества экономического развития в своих регионах и странах».

Стремление к счастью и любви является самым большим потенциалом для правильного, гармоничного устройства жизни людей и общества.

Список использованной литературы:

1. Горяев П.П. «Лингвистико – Волновой геном. Теория и практика». Монография. Издательство: Киев, Институт Квантовой Генетики. 2009 г., 218с.

2. Карпов А. М. Здравствуйте, если хотите /А.М.Карпов. – Казань, 2008. – 224 с.

3. World Happiness Report

4. Лекционные материалы, изложенные в рамках доклада А.М.Карпова «Биологические, социальные, психологические и духовные составляющие счастья» на Республиканской научно-практической конференции «Био-психо-социо-духовная концепция счастья в психотерапевтической практике» 02.10.2020

НЕЙРОАНАТОМИЯ СЧАСТЬЯ

Научное обозрение

М. В. Белоусова, М. А. Шмакова

Как формируется ощущение счастья? Какие зоны мозга, области коры и подкорковые структуры вовлечены в этот процесс? Какие эмоции, возникающие у современного человека, живущего в состоянии хронического стресса, мешают ему чувствовать себя умиротворенным и счастливым? Предлагаем рассмотреть эти моменты с позиции функциональной модели мозга, предложенной Полом Маклином.

Концепция триединого мозга или модель тройственного ума была предложена в 1960-х годах нейрофизиологом, врачом Полом Д. Маклином (Paul D. MacLean). В 1977 году основные тезисы концепции триединого мозга, наряду с другими современными исследованиями в области эволюционной биологии, работами по изучению зарождения языка, мышления и интеллекта, трудами по антропологии были опубликованы в научно-популярной книге Карла Сагана «Драконы Эдема» и стали широко известны читателям. Более подробно концепция представлена в книге Пола Д. Маклина *The Triune Brain in Evolution «Триединый мозг в эволюции»* (1990). К ней скептически отнеслись врачи, но психиатрам, психологам эта концепция, в плане объединения мозговых структур с позиции их функциональности, оказалось более понятной. Эта концепция отчасти отражает подходы к изучению мозга, предложенные А.Р.Лурия в рамках известной структурно-функциональной модели мозга, определяющей его закономерности функционирования и интегративные возможности.

По мнению Маклина, «человеческий мозг «равнозначен трем взаимосвязанным биологическим компьютерам», из которых каждый имеет «свой собственный разум, свое собственное чувство времени и пространства, собственную память, двигательную и другие функции» и «мы должны посмотреть на себя и на мир глазами трех совершенно различных личностей, две из которых не обладают речью»[1].

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

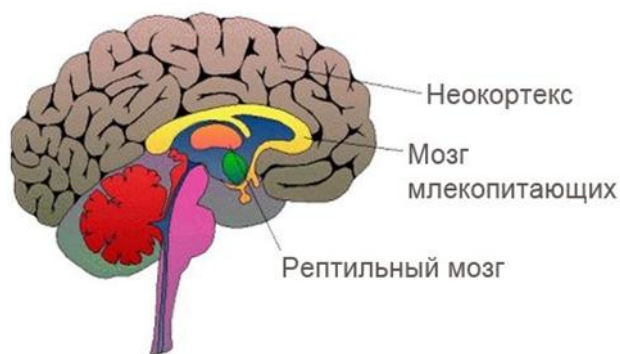


Рисунок с сайта http://becmology.ru/blog/4c/becmo_nlp02.htm

Теория «триединого мозга» Пола МакЛина (Paul D. MacLean)



Рисунок с сайта <http://yandex.ru/clck/jsredi>

«Триединый» мозг включает:

- древний мозг (R – комплекс, мозг рептилий),
- эмоциональный мозг (мозга млекопитающих, лимбической системы) и
- неокортекс.

Древний, рептильный мозг включает следующие анатомические структуры:

- ствол мозга (продолговатый мозг, варолиев мост)
- средний мозг
- спинной мозг

Структуры R – комплекса являются одними из самых древних и их эволюционный возраст составляет около 100 миллионов лет. Если соотносить с геологическими эрами Земли, то это время, когда на Земле господствовали рептилии – Меловой период (с 140 по 65 миллионов лет назад).

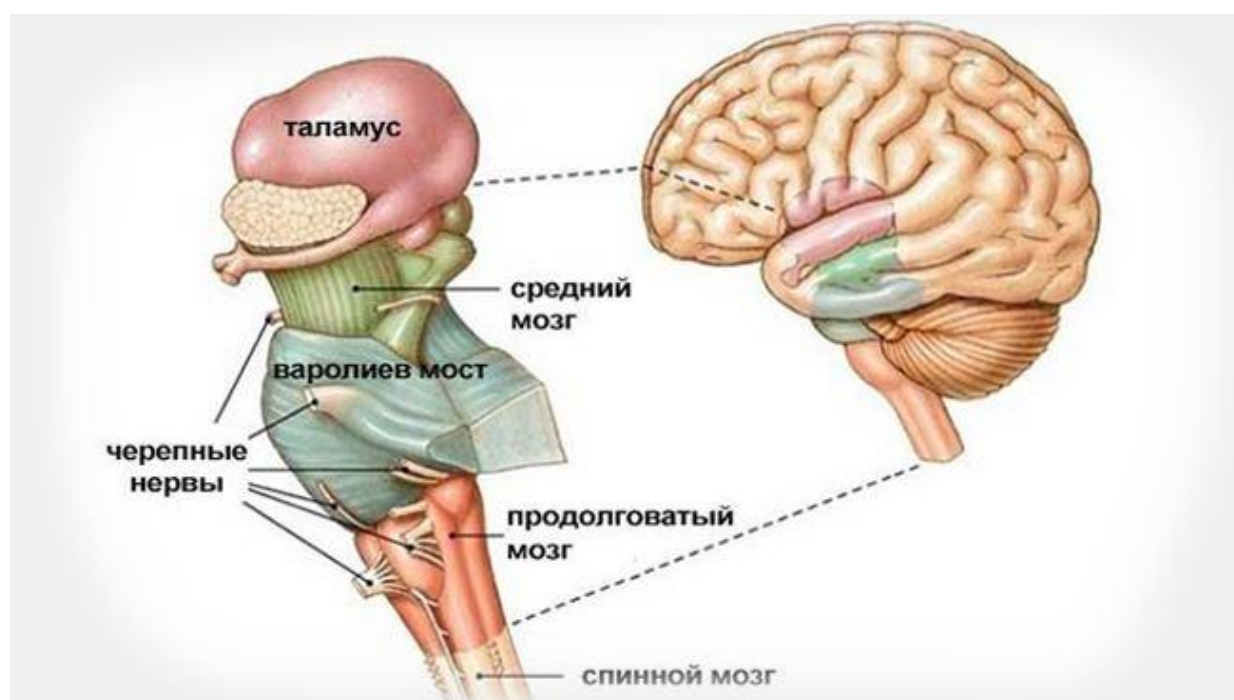
Зона ответственности этих структур включает:

- поддержание базовых функций организма, деятельность которых осуществляется без контроля сознания: дыхание, рвотный и кашлевой рефлекс, чихание, глотание, цикл «сон-бодрствование», изменение тонуса сосудов, регуляция тонуса мышц при поддержании позы или во время моторного ответа на внешнее воздействие, реализация условных и безусловных рефлексов;
- координация работы мозговых структур (спинного и головного мозга, полушарий и подкорковых образований, черепно-мозговых

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

нервов и вегетативной иннервации), восприятие болевых ощущений (и подавление их в ситуации стресса) и сенсорных потоков от органов чувств;

- содержит основные паттерны поведения, обуславливающие выживание индивида и активирующиеся в ситуации, представляющей внезапно возникшую опасность для его жизни. Также включает половое поведение и инстинкт продолжения рода.



Иллюстрации с сайта <https://golovaimozg.ru/stroenie/stvol-golovnogo-mozga-stroenie-funktsii-obshhie-svedeniya>

В рамках концепции Маклина, R-комплекс обуславливает:

- защиту своей территории
- агрессивность в коммуникации
- формирование социальной иерархии и борьба за власть
- стремление обладать максимальным количеством ресурсов
- потребность контролировать ситуацию
- ритуальное поведение, двигательные шаблоны, закрепленные ранее успешным опытом их применения
- использование имитации, обмана

Отдавая «бразды правления» рептильному мозгу, человек начинает выстраивать свое поведение, исходя из его приоритетов —

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

отвоевывая территорию и ресурсы, реализуя навыки борьбы или бегства, рассматривая происходящее (события, предметы, явления, людей) через призму возможной угрозы для жизни или желанной ценности для приобретения и контроля.

Напомним, что именно рептильный мозг обладает возможностью быстрого и беспрепятственного доступа к энергетическим ресурсам мозга, что позволяет ему инициировать действия, направленные на немедленное реагирование на неизвестные или опасные стимулы окружающей среды, несущие угрозу индивидууму, и посредством двигательных, сенсорных и вегетативных реакций спасти организм от опасности. Причем, весь каскад реакций реализуется вне непосредственного контроля, планирования и управления этой деятельностью корой головного мозга.

Понимание работы рептильного комплекса находит отражение в народных сказках, в которых расспросы или действия (путешествия, подвиги) главных героев становятся возможными после удовлетворения базовых потребностей в безопасности, отдыхе и еде («Сперва меня напои, накорми, спать уложи, потом и расспрашивай» – говорит Иван Бабе Яге). В повседневной жизни необходимо помнить про доминирование структур R – комплекса в условиях, когда человек замерз, устал, голоден, разозлен, чувствует боль. И помощью в данном случае, становится создание атмосферы безопасности через удовлетворение потребностей в отдыхе, горячей и вкусной пище, возможности выспаться и восстановить здоровье и силы.

«Эмоциональный разум», лимбическая система. Этот термин предложил использовать Пол Д. Маклин (Paul D. MacLean) в 1952 году. Ранее применялся термин Р. Вгоса (1878) – «большая лимбическая доля», в отношении областей, локализованных вокруг ствола мозга. Анатомически лимбическая система представляет совокупность образований конечного, промежуточного и среднего мозга [2]. Лимбическая система как бы «надстраивается» над стволом мозга (и над R – комплексом) и включает структуры древней (палеокортекс) и старой (археокортекс) коры и формирует тесные связи с гипоталамусом, таламусом, с базальными ганглиями и корой [3].

Лимбическая система, будучи связанной с реализацией филогенетически ранних и жизненно необходимых функций (в том числе – вегетативной регуляции), созревает рано. Развитие нейронных связей лимбической системы и гиппокампа происходит внутриутробно, вслед за формированием ствола мозга, что объясняется необходимостью функционирования данной системы с момента рождения (например, осуществление ребенком пищевого и питьевого поведения, формирования мотивации и импринтинга, сенсорного восприятия и эмоционального реагирования на окружающий мир). В первые три года жизни ребенка продолжается дальнейшее развитие лимбической коры и происходит интенсивное наполнение «кладовых» памяти эмоционально окрашенным сенсорным опытом [4].

Ранее считалось, что эта область является пограничной, разделяя вышележащие отделы коры и ниже расположенные базальные структуры [5]. Позже понимание функций лимбической системы расширилось и сейчас ей отведена значительная роль в регуляции эмоциональной сферы и поведения, мотивации и памяти.

По высказыванию Карла Сагана («Драконы Эдема»), «лимбическая кора занята перевариванием «мыслей» пум и ленивцев». На смену генетически детерминированному поведению, подчиненному базовым инстинктам, приходит эмоционально заряженное поведение, окрашенное чувствами, опирающееся на память, и способное строить не только укрытия, но и отношения, и социальную иерархию.

Основные функции лимбической системы обусловлены ее участием в регуляции вегетативно-висцеро-гормональных функций, которые призваны обеспечивать пищевое поведение и процессы сохранения вида, сон и бодрствование, активное внимание и проявление эмоций, невербальную коммуникацию, обучение и память.

«Эмоциональный мозг» по П. Маклину ответственен за коммуникации и поведение человека в группе, за его социальную активность, стремление занять определенное место в социальной иерархии и взаимодействие с другими членами коллектива. Именно лимбическая система «ответственна» за формы деятельности и стратегии, направленные на сохранение вида: забота о потомстве,

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

защита партнера, воспитание детей (в животном мире – обучение детенышей навыкам охоты и выживания). Благодаря лимбической системе, появляются такие поведенческие особенности, как альтруизм (бескорыстная забота о других, помощь им) и преданность (верность) своей «стае», группе, партнеру [6]. Долгосрочная память, хранящаяся в лимбической системе, помогает выбирать вариант решения или действия, опираясь на прежний опыт и исходя из удовлетворенности результатом от предшествующих попыток. Это становится базисом для закрепления успешных стратегий и формирования научения.

Эмоциональный мозг воспринимает безопасность, как предсказуемость, как повторяемость того, что уже было раньше. Для него желательно постоянство и неизменность привычного жизненного уклада («зона комфорта»), он не любит новизны и перемен (неизвестно, насколько эти перемены поменяют жизнь), и воспринимает их как испытание неизвестностью, т.е. стресс. Сопротивление переменам сопровождается желанием «законсервировать» состояние комфорта и жить настоящим.

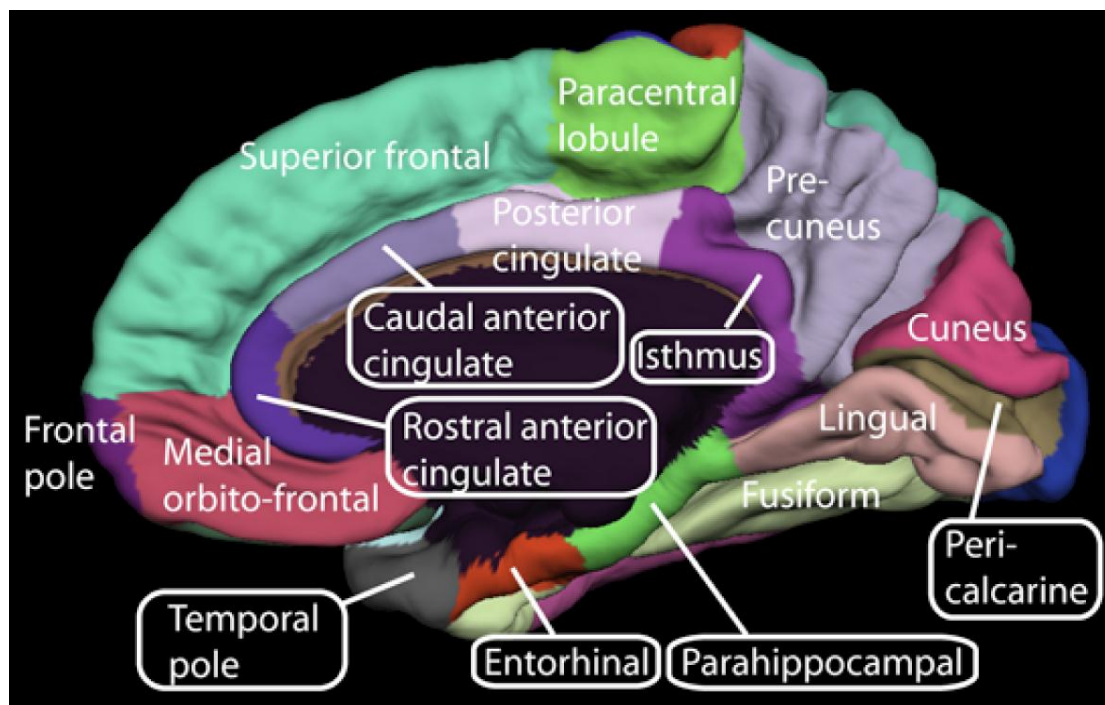
Лимбическая кора помогает ощущать жизнь «здесь и сейчас» и жить в свое удовольствие, ориентируясь на потребности, значимые в данный отрезок времени (волк не охотится впрок, когда он не голоден). Реализация потребностей по принципу «делаю то, хочу здесь и сейчас» помогает избежать «отсроченной жизни», когда человек планирует начать жить, завершив какое-то дело, начинание, решив проблему, избавившись от деструктивных отношений.

Развитие лимбической системы непосредственно связано с эволюцией обонятельного анализатора. Перечислим основные структуры «мозга млекопитающих» (лимбической системы) по Полу Д. Маклину:

1) структуры палеокортекса (*Paleocortex*) – самой древней части коры – это структуры, воспринимающие и обрабатывающие обонятельные сигналы, поскольку на начальных этапах эволюции позвоночных именно обоняние (как первое дистантное чувство) было основной сенсорной системой, обеспечивающей участие индивида в пищевых и оборонительных реакциях, в его ориентации на местности и в выборе полового партнера для воспроизведения потомства, то есть, непосредственно отвечающей за его жизнь. Это «обонятельный

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

мозг» (Rhinencephalon): его периферическая часть (обонятельные луковицы, тракты, бугорки, переднее продырявленное вещество и две обонятельные извилины с соответствующими полосками) и центральная часть (сводчатая извилина (gyrus fornicatus) (включает поясную извилину, парагиппокампальную извилину и перешеек между ними), крючок гиппокампа (uncus hippocampi), зубчатая извилина (gyrus dentatus). Структуры обонятельного мозга, таламус, лобно-базальные отделы коры воспринимают и интерпретируют запахи с точки зрения их опасности (запах гари, гниения, плесени) или привлекательности, что отражается на аппетите, особенностях пищевого поведения (появление тошноты и рвотного рефлекса при неприятии запаха пищи, и, наоборот, повышение слюноотделения и возрастание аппетита при распознавании запахов, как «вкусных»). Также – они анализируют запах тела гипотетического партнера, «отбирая» потенциального избранника с учетом иммуногенетической совместимости, косвенную информацию о которой воспринимают структуры обонятельного мозга [7].

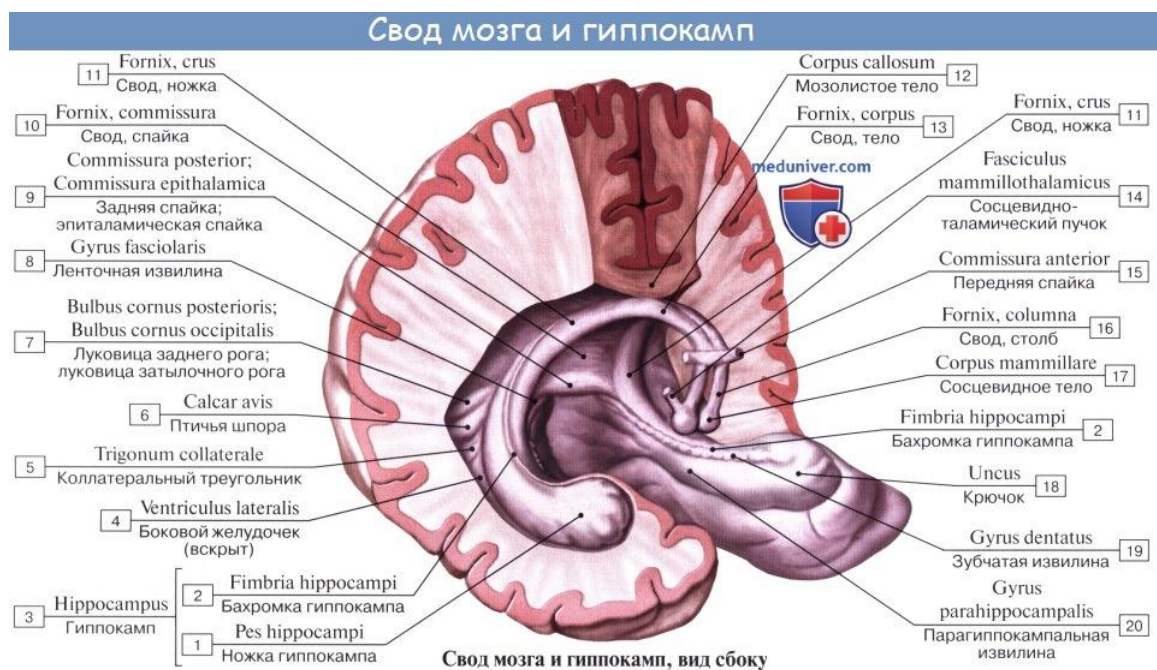


Patric Hagmann et.al. – Hagmann P, Cammoun L, Gigandet X, Meuli R, Honey CJ, et al. (2008) Mapping the Structural Core of Human Cerebral Cortex. *PLoS Biol* 6(7): e159. doi:10.1371/journal.pbio.0060159

(информация с сайта

<https://journals.plos.org/plosbiology/article?id=10.1371/journal.pbio.0060159>)

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА



Иллюстрации с сайта <https://meduniver.com/Medical/Anatom/402.html>

2) Гиппокамп—парные образования, расположенные глубоко в височных отделах мозга, на медиальной стенке нижних рогов боковых желудочков [8]. Назван в XVI веке итальянским анатомом Джузеппе Аранци. Полиmodalность данного образования обусловлена его принадлежностью к таким филогенетически древним системам, как обонятельный мозг.

Именно в гиппокампах (при участии амигдалы) происходит отбор важных, эмоционально значимых событий для их последующего хранения в памяти и утилизация маловажной информации, полученной в течение дня. Гиппокампы осуществляют структурирование и перекодирование информации, заполняющей объем краткосрочной памяти для последующей ее трансформации в долговременную память [9]. Гиппокамп участвует в процессах декларативной памяти (запоминание фактов, слов, процессов, событий) и в пространственной запоминании (запоминание маршрутов и расположения объектов в пространственных координатах) [10].

Было обнаружено (Т. Келлер и М. Просто «Структурная и функциональная нейропластика в обучении человека пространственным маршрутам», журнал *NeuroImage*), что гиппокамп участвует в обучении мозга пространственной навигации, что

способствует повышению синхронизации активности с другими областями коры, включенными в процессы обучения, познания и ориентации в пространстве [11]. В 1971 году Джон О'Киф открыл в гиппокампе клетки места, функционирующие как внутренний навигатор. В 2005 году супруги Мозер обнаружили в области гиппокампов нейроны, кодирующие положение в пространстве, по образу системы координат. Ученые – авторы этих открытий получили Нобелевскую премию 2014 года по физиологии и медицине за открытие клеток, составляющих систему позиционирования в головном мозге. В 2011 году оказалось, что в гиппокампе есть клетки, которые определенным образом кодируют временные интервалы. Так что, кроме ориентации в пространстве, гиппокамп отвечает и за ориентацию во времени [12].

Обобщим функции гиппокампа: он участвует в пространственном обучении, в представлении когнитивных карт мира вокруг нас; осуществляет внутреннюю пространственную и временную навигацию и ориентацию во времени.

3) Парагиппокампальная извилина (*girusparahippocampalis*) – область серого вещества головного мозга, окружающая гиппокамп, также участвующая в процессах, связанных с памятью.

4) Сосцевидные тела (*corpora mamillaria*) – небольшие округлые образования, лежащие в основании гипоталамуса сразу за гипофизом. Они являются подкорковым центром обоняния, принимают участие в формировании памяти, в эмоциональном реагировании и сексуальном поведении.

5) Амигдала, миндалевидное тело (*corpus amygdaloideum*) – парные базальные ядра, относящиеся к подкорковой части лимбической системы. Термин впервые введен в 1822 году Карлом Фридрихом Бурдахом. Это структура, расположенная глубоко в белом веществе височных долей мозга, отвечает за такие эмоционально обусловленные поведенческие реакции, как агрессия и осторожность, участвует в распознавании угроз и формировании чувства страха.

Страх – основная эмоция, мощная и универсальная, возникающая в ситуации реальной или предполагаемой опасности для жизни и ярко окрашенная интенсивными негативными переживаниями. Это важнейшая эмоция, способствующая самосохранению вида, которая проявляется у человека с рождения

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

или возникает, закрепляясь на фоне предшествующего негативного опыта. Страх, по степени эмоционального напряжения, может проходить через разные состояния – от опасений и тревоги – к боязни, испугу и ужасу.

За счет тесных связей амигдалы с вегетативной нервной системой, все действия, направленные на сохранение жизни в условиях угрозы безопасности, реализуются мгновенно и сопровождаются яркими вегетативными реакциями. На фоне страха возникает дрожь в теле («дрожу от страха»); потливость; расширение зрачков («у страха глаза велики»), артериальное давление, частота дыхания и сердцебиения повышаются, для реализации защитных программ «бей или беги» увеличивается скорость реагирования, возрастает мышечная сила и выносливость; за счет выброса кортизона гормонов стресса – кортизола, адреналина или норадреналина увеличивается количество глюкозы в крови; за счет повышения болевого порога ощущение боли уменьшается; пищеварительные процессы приостанавливаются.

Амигдала тесно связана с гиппокампом, в клетках которого хранится информация об эмоционально значимых для человека событиях и образах, и участвует в формировании эмоциональной памяти, осуществляя селекцию сигналов, ранее приведших к возникновению опасности [13].

В структуру амигдалы входят:

- *афферентное (латеральное) ядро* – воспринимает обонятельные, зрительные, слуховые, тактильные и когнитивные стимулы, ощущения от висцеральных органов. С этим ядром взаимодействуют все сенсорные потоки и все чувствительные ассоциативные корковые зоны. Имеющиеся связи с префронтальной корой позволяют осмыслить ощущения, оценить их и выбрать тактику поведения. За счет опережающего (относительно гиппокампа) развития амигдалы в онтогенезе, сформированные в младенчестве подкорковые связи порой становятся «ядром» формирования «необъяснимых» фобий, к которым нет произвольного доступа через механизмы «вспоминания» их источника (т.к. гиппокамп в этом процессе не участвовал) [14].

Особенно часто из всех сенсорных модальностей в периоде детства формируются визуальные пугающие образы, сопровождающиеся чувством тревоги и страха, обусловленные

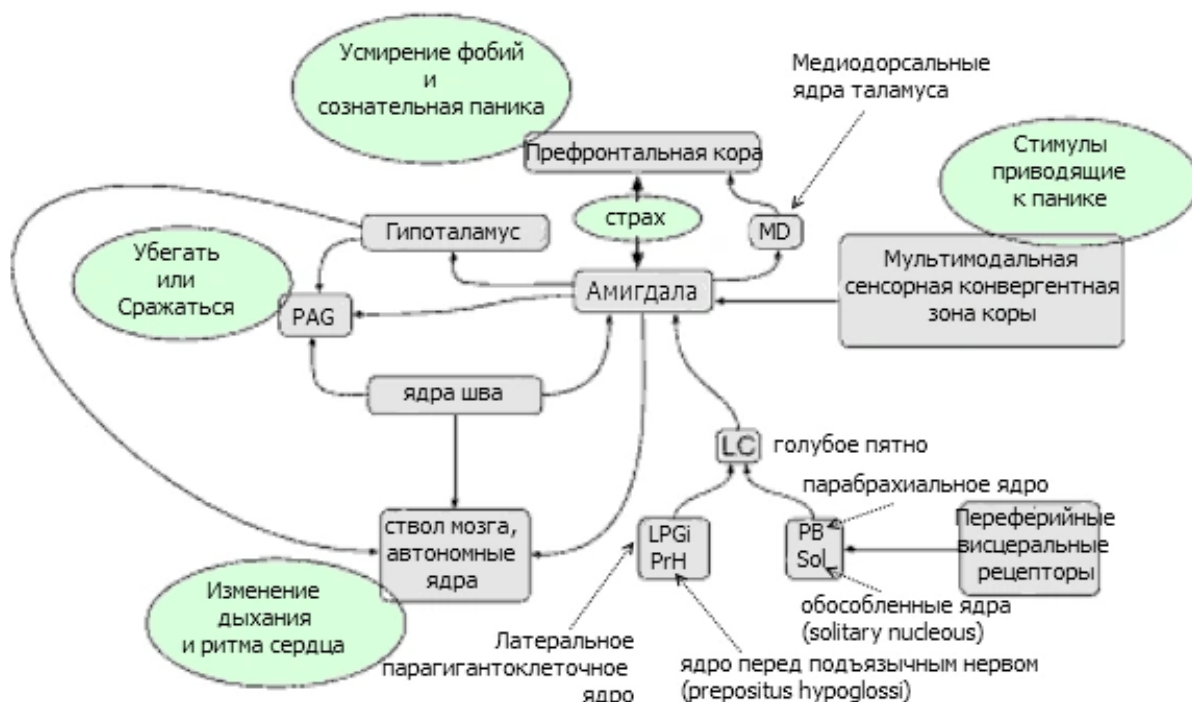
сигналами от зрительной ассоциативной коры. Связь зрительной коры с амигдалой объясняет оживание в памяти интенсивных пугающих воспоминаний о событиях, оставшихся далеко в прошлом (например, страшные сцены военных действий у пациентов с ПТСР и т. д.). Верхняя височная извилина (передние ее отделы) обеспечивает интеграцию визуальных впечатлений со слуховыми образами, способствуя мультимодальному запуску страха – не только через образ, но и через ассоциированный с ним звук.

- *Центральное (эфферентное) ядро* – волокна от него направляются к гипоталамусу в составе терминальной полоски и к стволу мозга [15].

Амигдала активируется при столкновении с опасностью и, при появлении стимула, расцененного, как угроза, посылает сигналы:

- в гипоталамус (с целью активации симпатического отдела нервной системы). Гипоталамус запускает выброс кортиколиберина – рилизинг-фактора, который при стрессе координирует нейровегетативные и поведенческие реакции в гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системе, стимулирует синтез в гипофизе АКТГ (который, в свою очередь, стимулирует секрецию глюкокортикоидов – в том числе – кортизола). Все стрессорные гормоны, вызывая эмоциональное возбуждение, влияют на запоминание эмоционально окрашенных событий и информации. Кортиколиберин помогает «сосредоточиться на опасности» и игнорировать иные стимулы [16].
- в ствол мозга к голубому пятну (это сложно организованное ядро на уровне моста в области дна четвертого желудочка является источником норадреналина (норэпинефрина) – одного из главных стрессорных гормонов);
- к полосатому телу (это основной подкорковый двигательный центр, регулирующий мышечный тонус, координирующий движения, участвующий в формировании условных рефлексов и поведенческих реакциях) [17];
- к центральному околосреднему серому веществу (находится вокруг Сильвиева водопровода) – участвует в реализации агрессивного поведения, в формировании чувства боли;
- в латеродорсальную тегментальную область – для активации выброса дофамина, норадреналина и адреналина [18].

Структуры, участвующие в формировании ощущений страха,
тревоги, паники



Информация с сайта: <https://nevrokinez.ru/2019/01/09/amigdala/>

Таким образом, страх является мощным инструментом выживания, доказавшим свою необходимость индивидууму веками эволюции. Такие чувства, как гнев и ярость, неприязнь и брезгливость – также являются эволюционно древними защитными реакциями. Им свойственно побуждать человека к немедленному действию. И эти чувства, и основные универсальные стрессовые стратегии – «бей или беги» / «fight or flight» (подразумевая варианты «беги/спасайся» или «бей, напади первым») – реализуются при непосредственном участии амигдалы, которая является и мощным модулятором мотивационной активности [19].

б) Поясная извилина (gyrus cinguli)- расположена в медиобазальной части коры больших полушарий непосредственно над мозолистым телом. Это кортикальная часть лимбической системы, и ее локализация обуславливает тесные анатомо-функциональные связи и с подкорковыми образованиями, и с префронтальной корой. Функции, осуществляемые задними отделами поясной извилины, недостаточно изучены, и, вероятно, связаны с оптико – пространственными процессами, с обучением и запоминанием.

Будучи анатомически и функционально связана с теменной корой, эта зона, возможно, имеет отношение к самосознанию [20].

Особенно важна в когнитивном аспекте деятельность ее передних отделов, (*передней поясной коры (ППК)*) включающих поля 23,24,25 по Бродману, за счет сформированных связей с полосатым телом (striatum)[20]. Стриатум – один из самых крупных базальных ганглиев, который участвует в осуществлении контроля и управления двигательной активностью. Функции стриопаллидарной системы, в составе которой находится стриатум включают: участие в реализации быстрых, точных произвольных движений в составе пирамидной системы, перераспределение мышечного тонуса, освоение новых двигательных навыков и их совершенствование, экономное энергопотребление во время двигательной активности [21].

Будучи частью системы поощрения, передняя поясная кора обеспечивает эмоциональную окраску поведения [23]. В составе стриатума есть образование, связанное с ощущением удовольствия. Стриатум состоит из:

- дорсальной части (хвостатое ядро, чечевицеобразное ядро и скорлупа) – она важна для принятия решения в отношении реализуемого действия в ситуации выбора;
- и вентральной части, которая содержит прилежащее ядро (nucleus accumbens)) – «центр удовольствия», который подкрепляет положительными эмоциями выполнение требуемого действия, или «заставляет» выполнять действия, приносящие удовольствие (через формирование аддикции) [23].

Передняя поясная кора активизируется, когда человек осознанно выполняет свое намерение. Именно здесь расположен «главный центр соединения мыслей и чувств» (Lewis, 2005). Это место, где определяется цель и планируются действия для ее воплощения. За счет активного взаимодействия с дорсо-латеральной префронтальной корой, являющейся субстратом оперативной памяти – временным хранилищем, где содержится информация и фрагменты накопленного опыта для решения конкретной, актуальной задачи, и с дополнительной двигательной зоной коры (поле 6 по Бродману), которая осуществляет подготовку к инициации двигательного акта – происходит превращение намерения (как плана действия) в

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

конкретную последовательность действий, требуемых для достижения нужного результата [24].

Функционирование передней поясной коры зависит от эмоционального фона, в котором пребывает человек. Есть и обратное влияние – посредством связей с амигдалой и гиппокампом, ППК может влиять на переживаемые эмоции [25].

К основным функциям передней поясной коры также относятся:

- инициация действия (запуск реализации намерения);
- преодоление мысленных противоречий между желанием и легитимной возможностью его удовлетворения, нивелирование конфликта интересов между сиюминутным действием и противоречащей ему жизненной (мировоззренческой) установкой;
- управление вниманием, переключая его с одного объекта/мысли на другой;
- когнитивная гибкость (*cognitive flexibility* – англ.), «гибкость ума» – способность адаптировать («подстраивать» или «перестраивать») свое поведение, когнитивные установки и эмоциональные реакции в соответствии с переменами и изменениями, вторгающимися в повседневную активность;
- возможность прорабатывать разные варианты решений, предусматривая их реализацию при изменении изначально заданных условий задания/среды;
- выстраивание сотрудничества за счет адаптации к личности, поведению, эмоциям и жизненным установкам другого человека, «принимая его и сохраняя себя»;
- за счет связей с префронтальной корой – планирование и определение целей, к которым хочется стремиться, размышление о будущем и выстраивание (в мыслях) будущих событий на «линии времени» с прицелом на желаемый и достижимый результат.

При нарушении функционирования передней поясной коры могут возникать следующие проявления:

– постуральное беспокойство, неспособность долго удерживать позу, суетливость, гиперактивность, внутренняя неуспокоенность, которая отражается на поведении и двигательных реакциях пациента;

– «застревание» на неизменности режима дня, последовательности повседневных дел, маршрутов, рецептов блюд, стиля одежды,

привычных домашних ритуалов, фиксация на «плохом» – на болезненных воспоминаниях, обидах, негативно заряженных событиях, фразах, отношениях; фокусировка на прошлом, невозможность остановить поток отрицательных мыслей и эмоций, «увязание» в нем;

– навязчивые состояния, мысли, страхи, поступки;

– оппозиционное поведение – отсутствие «гибкости» в поведении и в диалоге, трудности в выстраивании коммуникаций и отношений (все стремится сделать «по-своему», без учета желаний и возможностей других), нежелание уступать – и в споре, и в командной работе, и – даже – на дороге, управляя автомобилем;

– хронический болевой синдром;

– трудности в контроле за пищевым поведением, за аддиктивными веществами и действиями (азартные игры, компульсивный шопинг) [26].

При значительной степени выраженности данных проявлений возрастает риск формирования тревожных, обсессивно-компульсивных расстройств, фиксации психогенных состояний и травм, оппозиционного поведения и аддикций [27].

Гиперактивность ППК нередко связана с дефицитом серотонина и наблюдается при хроническом стрессе, выраженной тревожности, синдроме навязчивых состояний (до степени обсессивно-компульсивного расстройства), при биполярном расстройстве. Гипоактивность ППК бывает при паническом расстройстве, когда страх буквально парализует тело и волю пациента, лишая его способности действовать.

Помощь для снижения избыточной активности передней поясной коры [27, 28]:

- рефлексия своего состояния, практика «осознанности», обнаружение и констатация проблемы;
- поиск ресурсов для осознанного отвлечения в тот момент, когда появляются признаки «застревания» – для этого следует использовать не только ментальные технологии и медитацию, но и простые двигательные упражнения, выполнение домашних дел, переключение на сиюминутное отвлечение на домашнего питомца, полив цветов, прослушивание /пропевание любимой

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

музыки – той, которая обладает ресурсным потенциалом для конкретного человека;

- привнесение в жизнь спонтанности – в быстром и внезапном изменении планов на вечер, в пробовании новых блюд и поиске новых маршрутов, в изменении привычного стереотипа уборки или выполнения рабочей задачи и т. д.
- достаточная физическая активность (в процессе движения происходит быстрое переключение мышечных групп), освоение танцевальных движений, асан йоги, техники релаксации, способствующие расслаблению мускулатуры, особенно – лицевой. Чаще всего именно нижнелицевая мускулатура (жевательные, артикуляционные и мимические мышцы), а также область височно-нижнечелюстных суставов бывает спазмирована из-за накопленной агрессии, не получившей выхода. Помогает пение, массаж, осознанные движения мимической мускулатуры (гримасы, лицевая гимнастика);
- ведение «кризисного» дневника или изложение на бумаге мыслей и описание эмоциональных состояний, которые тревожат и не позволяют переключиться на что-то иное; с составлением плана и путей выхода/спасения из создавшегося круговорота мыслей/эмоций/поступков. Письменная речь позволяет не только структурировать изложение проблемы, но и увидеть возможности ее рационального разрешения;
- спонтанное письмо – писать все, что приходит в голову – с целью инициации моторных переключений и задействования кистевого праксиса. Навязчивые мысли, зафиксированные на бумаге, теряют часть своего аффективного и обсессивного заряда;
- запись тревожащей мысли и проведение письменного анализа – «что я могу с этим сделать» и «что я не смогу сделать по поводу причины моего беспокойства».
- парадоксальные предписания- пациенту предлагается сделать что-то, совершенно противоположное желаемому для него эффекту. Например, пациенту, страдающему бессонницей, дается запрет на засыпание, после того как он ляжет в кровать и приготовится ко сну. А также – использование приемов парадоксального мышления, использование техник, подразумевающих «взгляд с позиции Другого» [28];

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

- обращение за помощью к друзьям и близким людям, с просьбой поделиться, как в сходной ситуации поступили бы они; ценен безоценочный «взгляд» со стороны, позиция человека, опирающаяся на его опыт, пригодившийся в идентичной ситуации;
- отказ от накопительства, которое продуцирует «застревание» на приобретении вещей из собираемой коллекции;
- осознанный уход от противостояния с собеседником, от желания ответить отказом на его предложения и инициативы. Завести правило: брать паузу на размышление и принятие решения, даже если уже созрел отрицательный ответ. Корректно прерывать спор, если один из собеседников начал повторяться в аргументах или занял категоричную позицию;
- совершение поступков на благо других, проявления альтруизма активируют систему подкрепления и способствуют ощущению радости от сделанного [29, 30];
- размышления о смерти, осознание сиюминутности, краткости жизни и ценности момента «здесь и сейчас», глобальность проблем бытия позволяют переключаться с «мелочных» навязчивостей на желание прожить счастливую жизнь, в которой есть радость, новые впечатления, крепкая дружба и согревающая любовь;
- медитации, как способ укрепления ППК, помогают человеку в состоянии стресса или эмоциональной нестабильности думать яснее, спокойнее и приносят в логические рассуждения и когнитивные схемы тепло и эмоциональную разумность.

Неокортекс (кора больших полушарий головного мозга) – мозг высших приматов

Именно эта часть мозга наиболее сильно развита у Homo sapiens – она отвечает за высшую нервную деятельность и определяет наше сознание. Здесь рождается наше «Я». Именно эта структура воспринимает речь и может генерировать высказывания, кодируя мысль в звуках (фонемах) языка и излагая ее в виде грамматически и

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

синтаксически правильного высказывания в рамках вербальной коммуникации.

Неокортекс «принимает» рациональные решения, ведет планирование, оценивает результаты, сравнивая их с запланированными ранее, ищет ошибки, внося корректировку в свою деятельность, и решает логические задачи. Только деятельность, реализующуюся при участии этой зоны, мы можем осознанно отследить и отчасти контролировать. Зарождаясь в кортикальных отделах лимбической системы, намерение – как мотивация к действию – включает в работу префронтальную кору, поскольку реализация замысла связана с выбором предполагаемой цели и разработкой программы ее достижения.

Запуск мотивации к деятельности опирается на предшествующий опыт достижения цели, который способствовал удовлетворению потребности. Иногда осуществление замысла требует прохождения позвеньеовой инициации и успешного прохождения промежуточных частей общей программы получения желаемого результата.

Особенно важно развитие такого качества психической деятельности, как произвольность – возможность сознательного управления. Произвольная регуляция деятельности объединяет в себе различные процессы, а именно:

- целеполагание, основанное на ценностно-потребностной сфере: мотивах и задачах осуществляемой или предполагаемой деятельности;
- создание плана деятельности, последовательности способов действий, алгоритмизация поставленной для выполнения задачи;
- осуществление контроля, направленного на отслеживание получаемых результатов, оценку уровня их желательности и предоставляющего возможность введения в ход деятельности необходимых изменений;
- сравнение полученных результатов с запланированными по ходу и в завершении деятельности [31].

Таким образом, высшая психическая деятельность, реализуемая при участии неокортекса, отличается возможностью речевого регулирования и осуществлением осознанного контроля. С произвольным контролем связан III (третий) структурно-

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

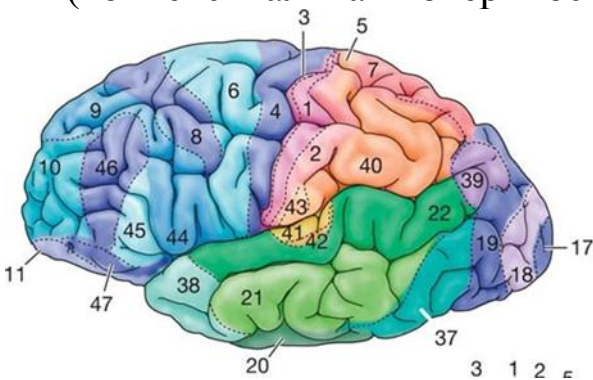
функциональный блок мозга по модели А.Р. Лурии (конвекситальная часть лобных долей с их премоторной и префронтальной зонами) [32, 33].

III блок мозга – блок программирования, регуляции и контроля за протеканием психической деятельности.

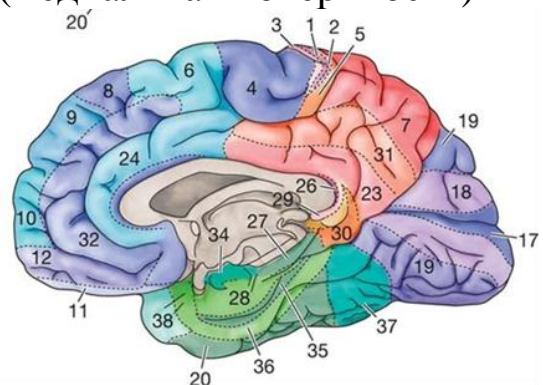
Анатомические структуры, входящие в состав этого блока:

- моторные (поле №4)
- премоторные (поле № 6, 8, частично 44, 45)
- префронтальные (поле №9, 10, 11, 46) отделы коры лобных долей мозга – кпереди от передней центральной извилины.

1) левое полушарие
(конвекситальная поверхность)



2) правое полушарие,
(медиальная поверхность)



Головной мозг (сагиттальный разрез): 1) левое полушарие (конвекситальная поверхность), 2) правое полушарие, медиальная поверхность.

Иллюстрации с сайта <https://rptp-rd.ru/psihoterapiya/polya-mozga.html>

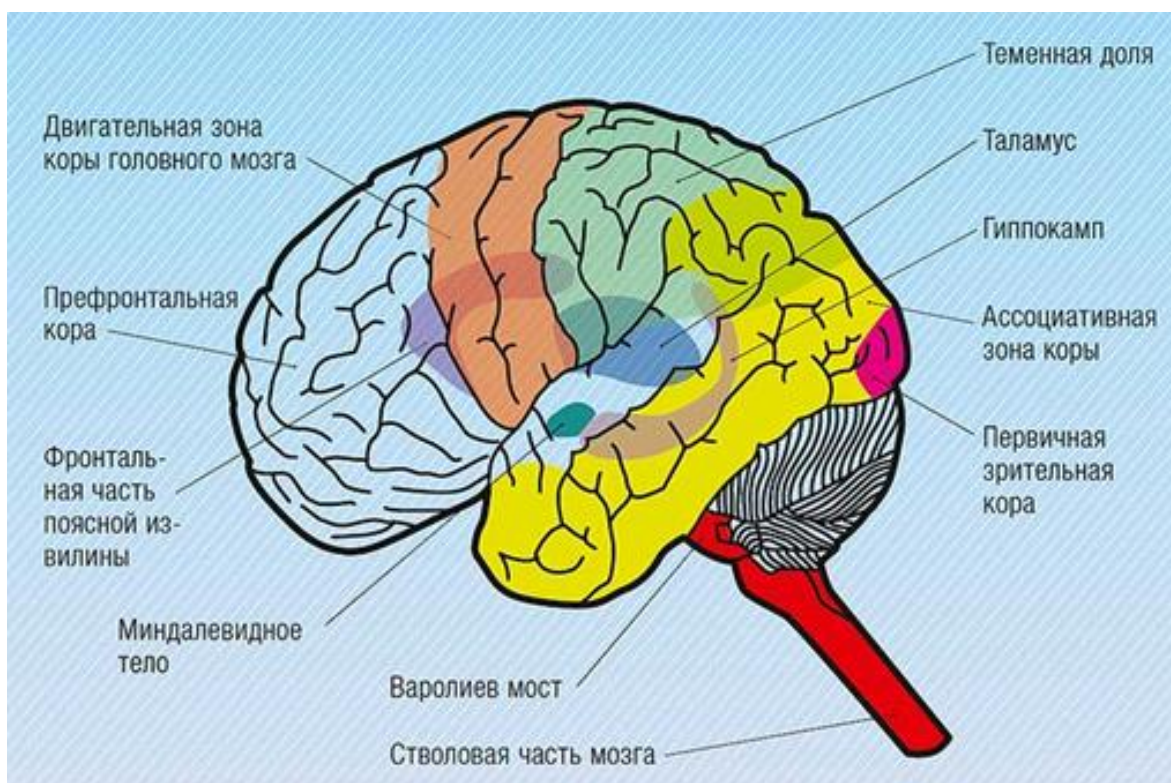
В **моторной** и **премоторной** коре берут начало двигательные пути: пирамидный (путь осознанных, произвольных движений) и экстрапирамидный (путь, осуществляющий двигательный контроль, непроизвольную регуляцию и координацию моторных действий, поддержание тонуса и удержание позы, двигательное сопровождение эмоций). Эти зоны тесно связаны с базальными ганглиями (стриопаллидарной системой, красным ядром).

Функция III блока:

Формирование планов действий – создание программы психического акта с последовательным, «позвеньевым» его воспроизведением и контроль над выполнением. Ведущую роль в

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

этом играют префронтальные отделы мозга, имеющие многочисленные и разноуровневые связи с нижележащими отделами, с ретикулярной формацией, с височными, теменными, затылочными отделами коры, с лимбической системой.



Конвексальная поверхность левого полушария головного мозга, связь с лимбической системой. Иллюстрация с сайта https://farm2.staticflickr.com/1788/29255410298_8da53c9951_z.jpg

Получая информацию от II блока мозга (это блок приема, переработки и хранения сенсорной информации, поступающей от зрительного, слухового и кожно-кинестетического анализаторов) и от гипоталамуса (который сигнализирует о потребностях организма, через оценку состояния периферических органов), префронтальная кора регулирует активность функциональных систем в соответствии с вербально сформулированными намерениями, замыслами и мотивационными установками человека.

Префронтальные конвексальные участки коры лобных долей осуществляют не только учет и интеграцию актуально действующих сигналов, формирование активного поведения, направленного в будущее. Они отвечают за тактическое и стратегическое

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

целеполагание за счет обобщения получаемой из разных отделов информации и выстраивания приоритетно ранжированной системы целей, каждая из которых реализуется в процессе поведенческого акта.

Префронтальная кора выстраивает когнитивные и моторные программы, направленные на достижение цели, контролирует их выполнение и корригирует их (по мере необходимости) для четкого осуществления задуманного, «материализуя» намерение, рожденное в лимбической системе.

Совместно с передними отделами поясной коры, префронтальная кора участвует в принятии решений, особенно в ситуациях сложного выбора между обоюдно значимыми мотивами, или двойственными когнитивными установками.

В префронтальной коре реализуется прогнозирование ситуации на фоне предпринимаемой активности, оцениваются риски отклонения от достигаемого результата и предпринимаются решения и действия по коррекции своей деятельности и поведения.

Префронтальная кора осуществляет «этический» контроль над речью и коммуникацией, поведением и социальным взаимодействием, с учетом социальных норм и правил конкретного сообщества.

Префронтальная кора обуславливает волевой контроль над когнитивной деятельностью, способствуя концентрации внимания и нацеленности интеллектуальных усилий, «вработываемости» и сосредоточенности на выполнении задания.

Префронтальная кора – это фило- и онтогенетически поздно созревающая часть мозга. Она начинает реализовывать свою активность на фоне социального запроса и взаимодействия с социумом в возрасте 6 – 6,5 лет, процесс миелинизации префронтальной коры продолжается до 20-25 лет. Более поздняя, по сравнению с другими мозговыми структурами, эволюция префронтальной коры находит отражение в осуществлении связанных с ней психических функций.

Проблемы созревания префронтальной коры проявляются трудностями произвольной регуляции собственного поведения и деятельности (недостаточное управление вниманием, гиперактивность и импульсивность в поведении, трудности

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

самоорганизации и дисциплины – все это часто укладывается в клиническую картину СДВГ (синдрома дефицита внимания с гиперактивностью), а также – затруднением принятия решений, особенно в ситуации множественных выборов, недостаточным использованием личностного опыта при прогнозировании собственной деятельности, построением когнитивных схем на фоне недостаточной, недостоверной, искаженной информации без должного критического к ней отношения (что порождает некорректное поведение и эмоциональные реакции).

Хомская Е.Д. (2008) подчеркивает, что основное «психологическое орудие», оказывающее значительное влияние на все психические функции – это речь. По мере развития, высшие психические функции все больше управляются речью (по выражению Л.С. Выготского происходит их «оречевление»), и в отношении поведения и когнитивной активности включается речевая регуляция.

Очевидна тесная взаимосвязь произвольного контроля над высшими психическими функциями с их осознанностью. Как указывал И.М. Сеченов, произвольному контролю подвластны только достаточно осознанные процессы.

Таким образом, и произвольность, и осознанность, и опосредованность речью – это базовые характеристики, которые могут быть отнесены ко всем высшим психическим функциям и к неокортексу в целом.

Все структуры мозга принимают активное участие в распознавании сенсорной информации от окружающего мира и построении взаимодействия с ней, по выстраиванию коммуникаций и социальных контактов (конкурентно-агрессивного или командного типа), по осуществлению когнитивной деятельности и реализации волевого усилия, по воплощению в жизнь намерения и достижению поставленных целей.

Каждый из компонентов «триединого» мозга делает это по своим правилам, по своему сценарию, используя заложенные в нем преимущества и возможности, и включаясь в работу – по мере необходимости, в соответствии с актуальными условиями конкретной ситуации.

Важно, чтобы все компоненты были структурно здоровыми и зрелыми, функционировали слаженно и оперативно. Чтобы не

происходило «застревания» на программах более низкого базового порядка, обуславливающих выживание (свойственных рептильному мозгу) в ситуациях коллективной работы, в семейных отношениях, в любви и в дружбе.

Чтобы неокортекс активно взаимодействовал с лимбической системой, наполняя нас эмоциями и радостью познания. Чтобы, сохраняя в себе наследие предков и плоды эволюции, мы все-таки оставались людьми.

Список использованной литературы

1. Новая концепция философского осмысления мира и эволюции живой природы. Тетиор А. Н. Изд-во: Академия Естествознания, 2016
[https://monographies.ru/en/book/section?id=11994;](https://monographies.ru/en/book/section?id=11994)
<https://www.b17.ru/blog/248499/>
2. https://бмэ.орг/index.php/ЛИМБИЧЕСКАЯ_СИСТЕМА
3. http://vmede.org/sait/?page=29&id=Fiziologija_ravnov
4. Антропология. Учебник для вузов В. М. Харитонов, А. П. Ожигова, Е. З. Година: Владос, 2004. 272 с. ISBN 5-691-01068-9
<https://arheologija.ru/osobennosti-embrionalnogo-r>
5. <https://meduniver.com/Medical/Physiology/1075.html>
6. <https://labipt.com/triune-brain-model-and-emotional-control-problems/>
7. <https://ru.healthandmedicineinfo.com/pal-ocortex-2DM>
8. <https://бмэ.орг/index.php/ГИППОКАМП>
9. http://vmede.org/sait/?id=Nevrologija_ped_petruxin_2009_t1&menu=Nevrologija_ped_petruxin_2009_t1&page=3
10. <https://medicalinsider.ru/news/gippokamp-i-zabolevan>
11. <http://ru.psy.co/x44-482.html>
12. <https://habr.com/ru/post/3618>
13. <https://psychologist.tips/4450-mindalevidnoe-telo-ego-funktsii-i-gde-ono-nahoditsya.html> <https://neyrokinez.ru/2019/01/09/amigdala/>
14. https://meduniver.com/Medical/Neurology/mindalevidnoe_telo_mozga.html
15. https://meduniver.com/Medical/Neurology/prilegachee_iadro_perгородка_bazalnii_otdel_perednego_mozga.html MedUniver

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

16. <https://psypp.ru/0/mozg.php>
17. <https://fb.ru/article/295212/polosatoe-telo-i-ego-funktsii>
18. <https://vlab.wikia.org/ru/wiki/Амигдала#сi>
19. <https://psypp.ru/0/mozg.php>
20. <https://minutkoclinic.com/blog-doktora-minutko/poyasnaya-izvilina-cingulate-gyrus>
21. <https://cyberlesson.ru/podkorkovye-struktury/>
22. <https://www.beloveshkin.com/2015/10/ruchnoj-tormoz-v-nashej-golove-poyasnaya-izvilina-i-kognitivnaya-gibkost.html>
23. <http://neuronovosti.ru/striatum/>
24. <https://medicalplanet.su/neurology/260.html>
25. <https://iknigi.net/avtor-rik-hanson/71906-mozg-i-schaste-zagadki-sovremennoy-neyropsihologii-rik-hanson/read/page-8.html> Рик Хансон. Мозг и счастье. Загадки современной нейропсихологии
26. http://praktiks.com/poyasnaya_izvilina_cingulyarnaya_kora/
27. Д. Амен. Мозг и душа. Эксмо. – 2012. – 304 с.
28. <https://gutta-honey.livejournal.com/321095.html>
29. Дэниэл Амен: Мозг и любовь. Секреты практической нейробиологии. Эксмо. – 2011. – 304 с.
30. http://praktiks.com/new_page_25/?mode=preview
31. Белоусова М.В., Меркулова В.А., Гаврикова И.Ю. Программа развития управляющих функций мозга. Казань: «Веда», 2013. – 313 с.
32. Хомская Е.Д. Нейропсихология: 4-е издание. – СПб.: Питер, 2008. – 496 с.
33. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста: Учебное пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Генезис, 2008. – 319 с.

НЕЙРОХИМИЯ СЧАСТЬЯ

Научная панорама

А.М.Карпов, М.Б.Михайлова

В формировании состояния счастья участвует много химических веществ – гормонов, нейропептидов, медиаторов, ферментов и других, которые вовлекаются во множество биохимических процессов, происходящих в мозге и в организме. Они реализуются каскадом реакций в психике, в нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой, дыхательной репродуктивной, мышечной, и других системах, и составляют биологическую основу ощущений, эмоций, представлений, мыслей, воспоминаний, соучаствующих в проживании счастья.

Гормональная составляющая счастья выделяется из других тем, что она материальна. Эти гормоны установлены, названы, доступны для изучения, для получения их в готовом виде и употребления по своему желанию. Это является основанием для иллюзий и фантазий о возможностях купить счастье, получить удобный способ его «получения» по своему желанию и пользоваться им, когда захочется. Этот соблазн побуждает большой интерес к получению знаний о психоактивных веществах, гормонах, нейропептидах, медиаторах, фармакологических препаратах, рецепторах и даже продуктах, которые «обеспечат» счастье.

На эту тему в интернете представлено много статей, книг, лекций и бесед специалистов – В.А.Дубынина, Л.Г.Бройнинг. Популярное знание для облегчения понимания новичков, обычно, упрощаются, представляются фрагментарно, что неизбежно снижает их системность и сопряженность с другими составляющими счастья, образа жизни, личности и мира.

Фрагментарность знаний о гормонах и других химических веществах, «дающих счастье», доступность этих веществ, являются

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

причинами «экспериментов» с психоактивными веществами и зависимостей от них, укоротивших жизнь миллионов молодых людей.

Начнем с того, что все вещества, участвующие в формировании счастья, являются эндогенными, то есть, образуются в организме счастливого человека из компонентов пищи, с участием его генов и ферментов, в момент сочетания множества полезных и приятных составляющих его жизни. Счастье – это комплексный, интегративный ответ на определенные воздействия – сигналы, внешние или внутренние раздражители (тактильные, вкусовые, слуховые, обонятельные, зрительные, виртуальные), которые человек познал раньше, выделил как особенно приятные, специфические, и запомнил эти ощущения в совокупности с предшествующими и сопутствующими событиями, ситуациями, людьми, поступками, словами, чувствами и другими составляющими состояния гармоничного со-участия многих элементов жизни. То есть, счастье имеет определенную, очень сложную психо-физиологическую и нейро-химическую структуру, специальную функциональную систему мозга (система награды, положительного подкрепления, центр удовольствия), предназначенную для лучшего приспособления человека к жизни, в частности, для узнавания самых полезных для души и тела ощущений и переживаний, запечатленных в памяти, включенных в ценности, в психологические установки, подкрепленные волевыми механизмами стремления к ним, и паттернами бессознательного и сознательного поведения.

Приятные, положительные ощущения связаны с удовлетворением актуальных биологических, психологических, социальных и духовных потребностей. Удовольствие возникает, когда жаждущий получает возможность напиться, голодный – насытиться, замерзший – согреться и т.д. Это примеры удовлетворения биологических потребностей.

Примеры удовлетворения психологических потребностей: когда все члены семьи дома, здоровы и благополучны; приближается лето, отпуск, отдых, поездка на море; встречи с друзьями, комплименты, подарки.

Любимая профессия, хороший коллектив, высокая зарплата, элитное жилье, престижный автомобиль, перспективы карьерного

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

роста, признание заслуг – примеры удовлетворения социальных потребностей.

Возможность помогать людям справляться с болезнями, выручать в трудных ситуациях, разрабатывать полезные технологии, вносить свой вклад в улучшение здоровья и жизни людей, увеличение их количества; побеждать зло, творить добро, защищать справедливость, прославлять свою Родину, совершать подвиги – это примеры удовлетворения духовных потребностей.

Мы перечислили естественные способы получения удовольствий и счастья. Суть в том, что их надо заработать, заслужить, как награду за какие-то поступки и действия, полезные для себя и для других людей. Их много и они бесплатны. Их биологические механизмы «записаны» в геноме и включены в архетипы. Вообще, в организме все вещества, клетки, органы, свои собственные, их структуры и функции регулируются геномом по известному алгоритму саногенеза и адаптации.

Алгоритм саногенеза нужно знать и постоянно применять это знание в практической жизни. Это позволит сохранять целостное, системное понимание жизни во времени, логические, причинно-следственные связи между прошлым, настоящим и будущим, и осознанно управлять развитием организма и личности. Это необходимо в современную эпоху фрагментарности, разорванности, разделенности психических функций реформами образования и информационного хаоса. Счастье, как гармоничная совокупность частей, нужно всегда понимать в этом контексте, не поддаваться искушениям и соблазнам «выдернуть» счастье из жизни, принять какое-то вещество счастья в чистом виде, и наслаждаться им единолично в отрыве от всех и всего. Счастье нельзя купить или отнять у кого-то, потому что его основа – соучастие.

Упрощение способа получения счастья до употребления какого-то психоактивного вещества, ошибочно и трагично. Миллионы людей стали наркоманами, причинили огромные потери себе и другим людям. Алгоритм саногенеза составлен нами по работам Н.М.Амосова представлен в виде простой формулы:

вещество
Нагрузка – гормон – ген – фермент <
процесс

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

В этой схеме счастье можно представить как **«процесс»**, путь к которому начинается от **«нагрузки»**, например, объятий и признания в любви, которая вызывает повышение образования **гормонов** и медиаторов – дофамина, окситоцина, серотонина. Гормоны активизируют соответствующие **гены** в ДНК, способствуют снятию копий с них в виде цепочки нуклеотидов (информационной РНК). С этих копий генов в клетке синтезируются новые структурные или ферментные белки. **Ферменты**, находящиеся в клетках, синтезируют медиаторы, рецепторы и другие **вещества**. Медиаторы осуществляют **процессы** передачи сигналов через **синапсы** в центре удовольствий головного мозга. Нейрохимическая составляющая счастья состоит в том, что медиаторы связываются с рецепторами на постсинаптических клетках, в которых начинаются **процессы** активизации определенных функций, являющихся компонентами ощущений, эмоций, влечений, действий, которые формируют состояние счастья. В следующий момент оно становится «нагрузкой», запускающей новый цикл по схеме саногенеза.

Мы употребили слово **синапс**, которое нужно пояснить для понимания химических составляющих счастья. Синапс (греч. σύναψις, от συνάπτειν – соединение, связь) является звеном в нейросетях, доступным для изучения физиологии мозга и других органов, а также для целенаправленного вмешательства в их функции (регуляцию). Имеются фармакологические препараты, которые могут усиливать, блокировать, моделировать передачу сигналов по нейронам, и, благодаря этому, вызывать возбуждение, эйфорию, страх, тревогу, успокоение, сон и другие известные эффекты психотропных препаратов, наркотиков и психоактивных веществ. Вся наркология и психофармакология «работает» в синапсах. Поэтому эти знания имеют большое прикладное, практическое применение. На рисунке №1 изображена схема синапса.

В верхней части рисунка размещены органы чувств, получающие первичную информацию об окружающем. Органы разные и информация разная – зрительная, слуховая, обонятельная, вкусовая, тактильная. На этапе восприятия информации она имеет разную физическую природу. Рецепторы органа зрения воспринимают электромагнитные волны, органа слуха – звуковые волны, рецепторы обоняния и вкуса – химические вещества,

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

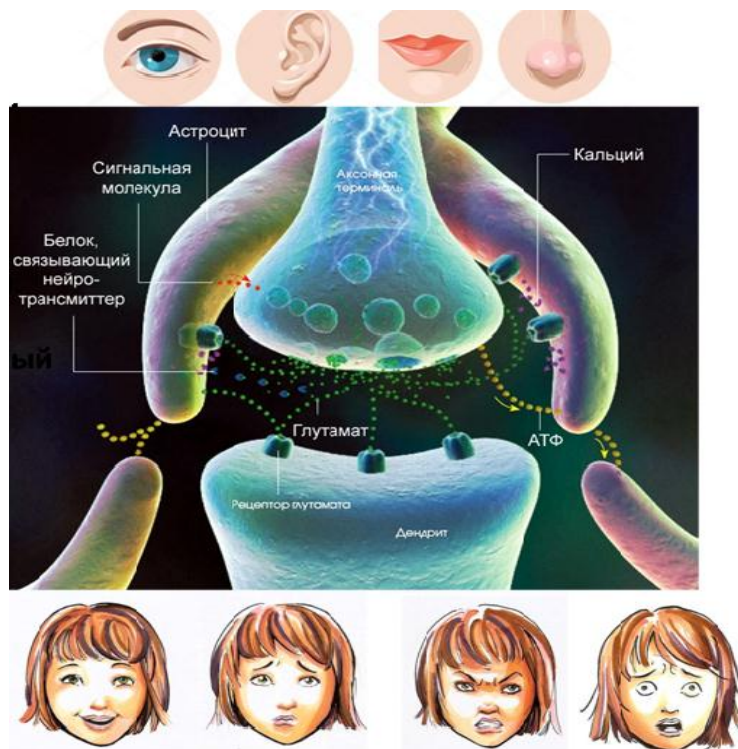


Рисунок №1 Передача информации от органов чувств через синапс к центрам мозга

тактильные рецепторы кожи воспринимают механическое воздействие. Но после восприятия рецепторами этих воздействий разной модальности, они превращаются (перекодируются) в «одинаковые», материальные, электрические и химические процессы в нервных клетках, распространяющиеся, как импульсы (биотоки) по нейронам от периферических рецепторов к центру чувствительности в головном мозге. Импульс идет по цепочке нейронов, передается от одного к другому через синапсы. В месте окончания нерва электрический процесс прекращается и переходит в химический процесс – выброс химических веществ – медиаторов в щель между нейронами, т.е. синапс.

Медиаторами – веществами, передатчиками нервных импульсов являются дофамин, серотонин, норадреналин, ацетилхолин, гамма-аминомасляная кислота, глицин, гистамин и другие.

Биологическая активность медиаторов начинает реализовываться с момента их распознавания и связывания с молекулами рецепторов, расположенными на постсинаптических клетках. Рецепторы – это

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

белки, которые синтезируются нервными клетками, на которых и в которых они находятся. Структура и функции рецепторов также регулируются геномом. После свзывания медиатора с рецептором происходят структурные и функциональные изменения в мембране клетки, на которой расположен рецептор. Например, открываются каналы для входа в клетку ионов натрия, хлора, калия, магния, кальция и др. Вследствие этого, меняются химические и физические характеристики веществ внутри клетки, вследствие которых активизируются ферменты и органоиды, и в клетке начинаются новые процессы – повышение активности, возбуждение, или наоборот, торможение... Это проявляется соответствующими изменениями характеристик психических функций – повышением яркости и насыщенности восприятия света и цвета, ускорением ассоциаций, мышления, речи, эйфорией, повышением настроения, двигательной активности или наоборот, угнетением, замедлением мышления, речи и поведения, сонливостью, сном. На рисунке №1 показано, что итоговым результатом материальных химических и физических процессов в нервных клетках становятся определенные, ожидаемые изменения психического состояния – радость, удивление, тревога, страх, агрессия и др. То есть, разнообразные характеристики внешнего мира, воспринятые органами чувств, преобразованные в химические и электрические процессы в нейронах и синапсах, становятся характеристиками психического состояния человека. Это предельно краткое, схематичное изложение механизмов психической деятельности, как формы отражения действительности, и химических составляющих психической деятельности.

Аналогичные процессы происходят в синапсах нервных клеток, входящих в центр удовольствия. В которых возникают положительные эмоции, интегрированные в состояние счастья.

Схема системы положительного подкрепления или центр удовольствия в головном мозге представлены на рисунке №2. В 1954 году в экспериментах на животных нейрофизиологи Д. Олдс и П. Милнер ввели крысе электрод в лимбическую систему мозга, в прилежащее ядро (*nucleus accumbens*). Стимуляция этого ядра была крысе настолько приятна, она была так «счастлива», что нажимала на рычаг самостимуляции до 700 раз в час, «забыла» о воде и пище и умерла от истощения. Результат подтвердился на серии опытов. Эту

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

часть мозга назвали центром удовольствия, а позже уточнили – центром ожидания удовольствия. Это стало открытием в нейрофизиологии. Отметим, что не меньшее прикладное значение оно имеет для нашей темы. Не следует искать искусственный химический или электрический способ получения счастья. Это смертельно опасно. Подтверждают это миллионы примеров пользователей психоактивных веществ. Они быстро или медленно умирают от игнорирования знаний о том, что природу нельзя обмануть. Счастье – это результат правильного удовлетворения естественных потребностей, гармоничного соединения биологических, психологических, социальных и духовных составляющих жизни человека и общества.

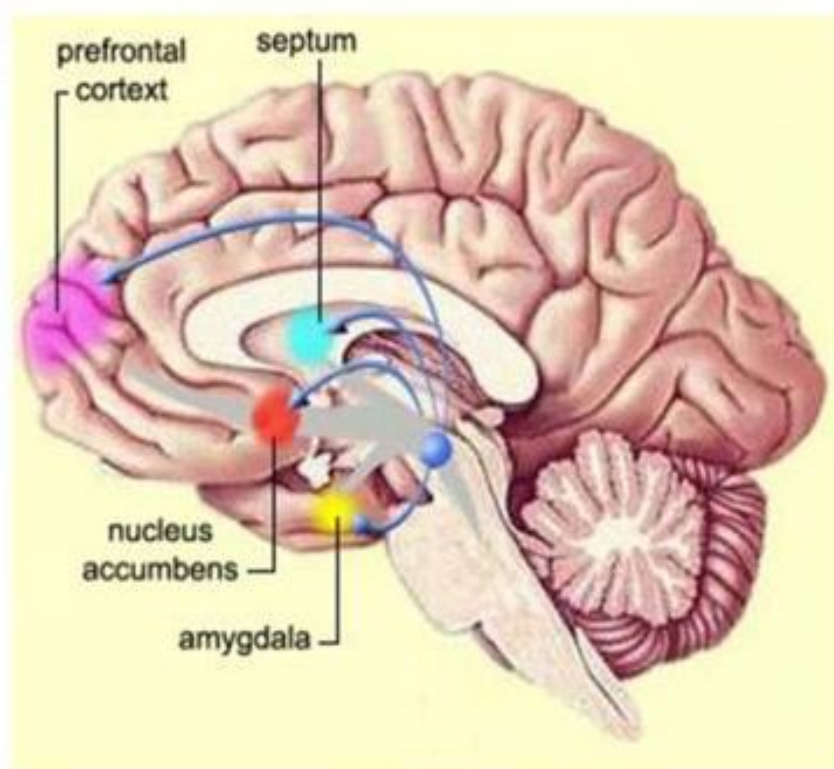


Рисунок № 2. Схема системы положительного подкрепления в головном мозге (центра удовольствий)

На рисунке представлена упрощенная графическая схема. На самом деле, это часть нейросети целого мозга, интегрированная в него без каких-либо границ, образованная сетью миллионов нервных клеток с множеством (миллиардами) контактов между ними, по

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

которым передается информация в виде электрических импульсов (потоков ионов натрия, калия, кальция, магния, проходящих через клеточные мембраны) или в виде выброса химических веществ – медиаторов из пресинаптического нейрона в синапс, отделяющий и связывающий его с постсинаптическим нейроном.

Обратим внимание на то, что в центре удовольствия «работают» только эндогенные медиаторы и рецепторы. Рецепторы предназначены для связывания только с эндогенными медиаторами. Они подходят друг к другу как ключ к замку, имеют структурное сходство и даже общие гены, регулирующие их синтез. Если химикам удастся синтезировать молекулы, структурно неотличимые от медиаторов, то появляется возможность обмануть рецептор. Он не отличит искусственное, чужое вещество (фармакологический препарат), от эндогенного медиатора, и клетка ответит на фальшивку, как на свой «родной» медиатор. Это основа фармакологии и фармакотерапии, позволяющая регулировать артериальное давление, пульс, снимать спазмы, устранять боль, вызывать успокоение, сон, уменьшать страх, тревогу, депрессию, а также вызывать эйфорию и другие проявления опьянения психоактивными веществами.

Отметим, что центр удовольствия возбуждается эндогенными веществами, проходящими через синапсы между нервными клетками. Ни рубли, ни доллары, ни бриллианты прямого воздействия на центр удовольствия не оказывают. Обретение богатства часто бывает несправедливым. Поэтому удовольствие и счастье нельзя ни купить, ни продать.

К гормонам и медиаторам, участвующим в формировании счастья, относятся дофамин, серотонин, окситоцин, эндорфины, норадреналин. Это некрупные, простые молекулы, проходящие через «игольное ушко». Они синтезируются в нервных клетках из аминокислот, входящих в пищевые продукты. Поэтому количество медиаторов, образующихся в нервных клетках, в определенной степени зависит от поступления в организм их предшественников – компонентов пищи, и от активности ферментов, участвующих в превращении молекул предшественниц в молекулы медиаторов. Приведем сведения об этих веществах, которые известны в настоящее время.

Окситоцин – гормон счастья, как соучастия

Гормон окситоцин вносит наибольший смысловой, чувственный, желанный, избирательный и долговременный вклад в состояние счастья, как соучастия, соединения самых близких и дорогих людей для самой главной цели – продолжения жизни, для соединения с будущими поколениями, с вечностью. Эти самые полезные для человека, человечества действия подкрепляются достойной активизацией центра удовольствий, как наградой в форме вспышки чувственного переживания светлого, радостного, безусловного и безграничного соединения с любимым, обожаемым человеком, миром, Вселенной.

Максимальный уровень окситоцина в организме людей обнаруживается во время и после их максимального физического и душевного соединения, момента слияния в единое целое для продолжения рода. Это полезное для мужчины и женщины, и для всего человечества действие, вознаграждается потрясающим ощущением оргазма. Окситоцин участвует в обеспечении биологической составляющей этого процесса: в организме мужчины он способствует эрекции и обеспечивает мощный выброс сперматозоидов; в организме женщины – выделение смазки и стимуляцию сокращения матки, помогающую сперматозоидам быстрее встретиться с яйцеклеткой, проникнуть в нее, чтобы соединились гены отца и матери, и зародилась новая жизнь. Это высшее смысловое предназначение соединения мужчины и женщины, обеспечивающее продолжение рода, вечность человечества, поэтому оно вознаграждается сильнейшими ощущениями и переживаниями, описанными в первой главе.

Уровень окситоцина у мужчин возвращается в норму примерно через полчаса после семяизвержения. В это время мужчины чувствует себя лучше всего – довольными, удовлетворенными, спокойными, защищенными, нужными, любящими и любимыми; появляется благодарность, нежность, привязанность, ответственность, желание быть вместе всегда. Это можно объяснить тем, что окситоцин обладает свойствами антагониста гормона стресса кортизола и антидиуретического гормона вазопрессина. После оргазма уменьшаются, исчезают, забываются боли и болезни. В

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

сердечной мышце есть рецепторы окситоцина, участвующие в дифференциации мышечных клеток сердца на эмбриональном этапе развития. Поэтому, любовь укрепляет сердце, улучшает кровообращение, активирует регенерацию клеток после повреждений, снижает повышенное артериальное давление. Улучшается работа органов пищеварения, выведение свободных радикалов, заживление ран, саногенетическая саморегуляция и много других оздоровительных и омолаживающих процессов.

Окситоцин считается гормоном любви и верности, которая распространяется на супругов, детей, родителей, друзей. Он соединяет людей, укрепляет, углубляет и форматирует их отношения. Надежно исчезают одиночество, тревога, страх, а также желание искать новых людей для близких отношений. Окситоцин способствует снижению индивидуализма и эгоизма у мужчин и повышению социального альтруизма. Он усиливает «внутригрупповую любовь» и доверие к «своим» – членам семьи, родственникам, друзьям, роду, племени, клану, нации, соотечественникам.

Окситоцин позволяет ощущать адресную, избирательную привязанность к близким людям. Чем выше уровень гормона, тем нежнее и крепче любовь к родным, друзьям, избранникам, и меньше желание искать удовольствия с новыми, незнакомыми людьми. То есть, это гормон естественной верности, повышающий и материализующий ценность имеющейся любви, семьи, рода, мотивирующий защищать свою семью, дом, Родину. Духовно-родовая основа социальной самоорганизации людей, наций, формирования державы – Руси, России, позитивного отношения к предкам, интереса к родному языку, традициям, культуре имеет генетическое, гормональное, обоснование. (В.В.Солохин)

Окситоцин был открыт в акушерской практике, как средство, ускоряющее роды. По этому эффекту его и назвали окситоцин от греческих слов ὀξύς («быстрый») и τόκος («роды»). Этот гормон специфически действует на гладкую мускулатуру матки, повышает её сократительную активность, и новый человечек быстрее появляется на свет. Сразу же после родов гормон участвует в формировании отношения мать – ребёнок. Мать ощущает такое огромное счастье, радость, нежность, умиление, свою необходимость ребенку,

ответственность за него, желание и силы сделать все для сохранения и продолжения его жизни, оптимизм, веру в себя, в Бога, в людей, что быстро забывает о перенесенных страданиях. Готова еще раз их пережить, чтобы родить сына или дочь, а лучше двойню, продолжить свой род и прибавить количество богоподобных людей. Многие иконы матерей с младенцем передают это выражение в лицах.

При кормлении ребенка грудным молоком мать ощущает контакт своей груди с губами и ручками ребенка, чувствует с каким желанием и удовольствием ребенок всасывает ее молоко. Чувствовать и осознавать эту живую, биологическую связь, переход вещества из плоти матери в ребенка – величайшая радость для матери, наполняет ее душу нежностью и любовью. Она запоминается на всю жизнь и создает биологическую, психологическую и духовную привязанность к ребенку. Окситоцин в этом участвует. После родов окситоцин активирует выделение гормона пролактина, который повышает образование молока и обеспечивает возможность грудного вскармливания. Окситоцин вызывает сокращение мышечных клеток протоков молочной железы, в результате чего молоко выделяется из груди, и ребенок получает питание самым ценным, сбалансированным, естественным продуктом, в котором есть все, что нужно для его жизни, роста и развития. Окситоцин определяет модель материнского поведения.

Биологическая роль окситоцина подтверждается в экспериментах на животных. Установлено, что у самок млекопитающих окситоцин регулирует привязанность к своим детёнышам. После блокады поступления окситоцина в кровь крысам, они прекращали заботиться о своем потомстве. Но после введения крысам дополнительных доз окситоцина они начинали ухаживать даже за чужими крысятами. Установлено положительное воздействие окситоцина на проявления зависимостей (тяги) от сахара и алкоголя. Повышалась устойчивость организма к воздействию алкоголя, уменьшались нарушения координации движений и облегчался синдром отмены.

Наблюдения за копытными животными обнаружили, что окситоцин способствует их моногамности и общности со стадом.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Окситоцин представляет интерес как средство, улучшающее, богоугодную социализацию, межличностные взаимодействия, социальное распознавание и социальную память, эмпатию и интимные отношения между супругами.

Исследованиями установлено, что окситоцин способствует более благожелательному отношению к людям своей группы, улучшает способность понимать их настроение по выражению лица. Они чаще смотрят друг на друга, («Дозволь мне наглядеться, радость на тебя»), а также становятся более доверчивыми и внушаемыми. Доверие не снижается даже после обмана. Иногда доверие растет и к незнакомым людям. Маркетологи стали применять эти свойства окситоцина для получения прибыли, пример – его распыление в магазинах. Результат – покупатели становятся более щедрыми и добрыми, легче расстаются со своими деньгами, больше покупают ненужных им товаров.

Окситоцин на Западе называют – гормоном доверия, объятий, любви, яркого оргазма, эликсиром *joie de vivre*, «самой изумительной молекулой на свете» и создают бизнес на групповом бесстыдстве и разврате.

Дефицит выработки окситоцина имеет медицинские проявления. Он обнаружен при ряде заболеваний – стрессах, тревожных и депрессивных расстройствах, нарушениях развития (расстройства аутистического спектра и др.), хронической нейродегенерации (болезнь Альцгеймера, Паркинсона и др.), при инфицировании головного мозга СПИД, ВИЧ, при приеме наркотических средств. Снижается продукция окситоцина в период менопаузы и в процессе старения. Когда продолжение рода прекращается по биологическим причинам, то исчезает потребность в этом гормоне. Это подтверждает приоритет духовных потребностей над социальными, психологическими и биологическими.

Недостаточность окситоцина заметно искажает эмоциональное и социальное поведение, усугубляет социальную изоляцию и снижает качество жизни. Установлено, что окситоцин уменьшает проявления аутистического поведения и улучшает выражение эмоций аутистами. Синтез новых модификаций молекулы окситоцина перспективен для создания новых препаратов для лечения аутизма, шизофрении,

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

эпилепсии, хронических болей, зависимостей от алкоголя и наркотиков.

Режим самоизоляции, как способ профилактики коронавирусной инфекции COVID-19, стал причиной стрессов и социальной дезадаптации, с проявлениями, похожими на вынужденный аутизм, с известными социально-психологическими и медицинскими последствиями (Карпов и др. 2021). Применение окситоцина для их коррекции не разработано, но можно предполагать, что оно перспективно. Любовь – лучший натуральный способ повышения окситоцина в организме и переносимости самоизоляции.

Формулу окситоцина – цепочку из 9 аминокислот – определил в 1953 году американский биохимик Винсент дю Виньо. Он осуществил его синтез, за что в 1955 г. получил Нобелевскую премию по химии. Окситоцин синтезируется в гипоталамусе, транспортируется из него в заднюю долю гипофиза, накапливается, и из нее выделяется в кровь.

Окситоцин близок к вазопрессину по строению. Оба гормона образованы 9 аминокислотами, различающихся 2 аминокислотными остатками. Окситоцин влияет на гладкую мускулатуру матки и молочных желез, применяется в акушерстве для ускорения родов, остановки послеродовых кровотечений и для стимуляции выделения молока при грудном вскармливании. Вазопрессин известен как антидиуретический гормон, применяющийся для уменьшения выделения мочи при несахарном диабете.

Препарат окситоцин выпускается в виде раствора в ампулах и применяется в акушерстве по вышеназванным показаниям. В качестве психотропного средства применяется за рубежом в виде капель в нос, аэрозолей и таблеток (пастилок) под язык. Эти методики еще недостаточно обоснованы и разработаны.

Достоинно внимания то, что окситоцин включен в популярную концепцию pro-aging («умного старения») в комплексе с антиоксидантами, спирулиной, коэнзимом Q10 и цинком.

Повысить содержание окситоцина можно естественным образом. Самый простой и приятный способ – физический контакт с человеком, обожаемым, любимым; объятия, разговор на приятную тему. «Невинного» физического контакта вполне достаточно

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

возрастным людям для глубокого соучастия и переживания счастья. Этим можно наслаждаться всю жизнь с пользой для здоровья.

Общение с маленькими детьми – тоже приятный и полезный способ получения удовольствия. Есть рекомендации завести добрую собаку или ласковую кошку, ухаживать за ними, поглаживать по шерсти, ласкать, разговаривать. Забота о наших «братьях меньших» тоже богоугодное занятие. Но это, безусловно, упрощение, по сравнению с человеческим со-участием.

Дофамин – мотивирующий к счастью

Дофамин существует как гормон, активирующий гены, и как медиатор, участвующий в синаптической передаче. В отличие от окситоцина, поощряющего продолжение рода, спектр активности дофамина намного шире. Человек заслуживает чувственного вознаграждения за достижения в духовно, социально, психологически и биологически полезной деятельности в разных сферах – в труде, в творчестве, в бою, в спорте, в создании условий для жизни и отдыха для себя, семьи, друзей, соотечественников и других людей.

Дофамин участвует в механизмах счастья, «ответственных» за память о пережитых состояниях счастья, формирующих цель их повторить, разработку плана действий, когнитивную, мотивационную, эмоциональную, волевою, энергетическую, поведенческую, социальную составляющие безудержного стремления (влечения) к счастью. Дофамин побуждает трудиться для достижения цели и увеличивает удовольствие от результата. Этот медиатор начинает работать на первых этапах формирования счастья, дает удовольствие, даже от его ожидания, предвкушения приятных переживаний и ощущений, например, от встречи с любимым человеком, от полного приятия, понимания, доверия, телесных контактов, (в которых раскрывается окситоцин). Повышение интенсивности дофаминергических систем достигается от победы в бою, или в соревнованиях, от успешного преодоления трудных обстоятельств, от вознаграждения за заслуги, от занятия высокой должности; покупки новой квартиры, машины, престижной одежды; от успешного завершения большой и нужной работы, получения высокой оценки, признания и т.д.

От дофамина зависит интенсивность стремления к цели, победе и удовольствию, к успеху и радости, к поиску встречи с любимым

человеком, а также к выражению протеста, к краже, к совершению выгодной сделки и т.д. Он повышает мотивацию к действиям, поиску возможностей в преодолении препятствий, активность, решительность, скорость обработки информации и обучения, рождения новых идей, целеустремленность и продуктивность. Иногда это мешает сосредоточиться и не дает заснуть.

Дофамин способствует прибавлению ресурсов энергии и воли, если цель близка, позволяет совершить победный рывок. Когда достигается результат, улучшается настроение, повышается самооценка, уверенность в своих способностях, оптимизм.

Недостаточность дофамина проявляется сомнениями в себе, нерешительностью, затяжной борьбой мотивов, медлительностью. Похвала, одобрение, высокая оценка способствуют повышению уровня дофамина, а также ощущению благополучия, удовлетворения и радости. Отметим, что это психотерапевтическая альтернатива химическим веществам.

Очень важно помнить еще одно важное свойство дофамина. Являясь частью системы вознаграждения в мозге, включающей память, дофамин побуждает человека возвращаться снова и снова к тому, что доставило ему удовольствие, в частности, скучать о любимом человеке. Дофамин участвует в психофизиологических механизмах формирования зависимостей от психоактивных веществ (наркотики и алкоголь) и патологических паттернов поведения (азартные игры, секс, шопинг, переедание, коррупционная деятельность, экстремизм, терроризм).

Дофамин по химическому строению относится к группе фенилэтиламинов. Дофамин-гормон вырабатывается мозговым веществом надпочечников, а дофамин-нейромедиатор – областью среднего мозга, называемой «черным телом». Известны четыре «дофаминергических пути» – проводящих путей мозга, в которых роль переносчика нервного импульса играет дофамин. Один из них – мезолимбический путь – считается ответственным за формирование чувства удовольствия. Мезокортикальный путь (к коре) обеспечивает контроль социальной нормативности поведения человека, жаждущего удовольствия. Уровень дофамина повышается во время еды, секса, получения наград и представлений о них.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Отметим, что дофамин – это, всего лишь, звено в длинной цепочке звеньев, ведущих к удовольствию и счастью. Вклад медиатора состоит в том, что он передает информацию рецепторам, как посредник, который сам не работает. Без связи с рецептором медиатор – ничто. Рецепторы – более важные звенья в цепи. Это белковые молекулы, гораздо более крупные и сложно устроенные, чем медиаторы, и более значимые для итогового результата.

Молекулы дофамина связываются с дофаминовыми рецепторами 5 типов. Возбуждающие – D1, D5. Тормозящие – D2, D3, D4. Медиатор один и тот же, а ответы на него противоположные, зависящие от типа рецептора и от функционального назначения клеток (и структур), в которых он синтезируется и располагается. Все дофаминовые рецепторы являются метаболитными, влияющими на уровень циклического аденозинмонофосфата (ЦАМФ) в нейроне. ЦАМФ – это органическое соединение, производное АТФ, выполняющее в организме роль вторичного внутриклеточного посредника в действии первичных посредников – гормонов и нейромедиаторов. ЦАМФ стимулирует клеточные ферменты протеинкиназы, которые, в свою очередь, фосфорилируют белки и изменяют (увеличивают или уменьшают) их активность и соответствующие функции клеток. Медиаторы и гормоны – посредники, а работники и исполнители – ферменты и органоиды клетки. Поэтому не следует упрощать путь к счастью до приема психоактивных веществ.

Таким образом, нейрохимия счастья очень сложна, а медиаторы и препараты, влияющие на свойства медиаторов, это небольшая часть знаний о возможностях химических влияний на состояния удовольствия и счастья. Прикладное значение дофамина в механизмах состояний несчастья, проявляется на примере депрессий.

Дефицит дофамина является одним из патогенетических механизмов депрессий. Симптомами дефицита дофамина считаются:

- ангедония – отсутствие удовольствий;
- апатия – отсутствие чувств, скука;
- аспонтанность – отсутствие инициативы;
- слабость, уплощенность, невыразительность эмоций;
- эмоциональная отгороженность;
- затруднение абстрактного мышления, нарушение его плавности и содержательности.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

При депрессиях с указанными симптомами показаны антидепрессанты, усиливающие дофаминергическую медиацию – венлафаксин, пирлиндол (пиразидол), агомелатин (вальдоксан), сертралин, а также методики психо-, физио- и рефлексотерапии.

Дофамин участвует в регуляции не только функций мозга, но и сердечной деятельности, мышечного тонуса, двигательной активности и рвотного рефлекса. Его избыток, а также повышение чувствительности дофаминовых рецепторов, проявляются тошнотой и рвотой.

Нельзя обойти психиатрическую и наркологическую сферы проявления активности дофаминергической системы. При острых психозах разной этиологии – эндогенных при шизофрении и экзогенных – при хроническом алкоголизме и интоксикациях психоактивными веществами – наблюдаются психические расстройства с похожими клиническими проявлениями. Их относят к продуктивным, так как повышается активность психических функций – восприятия, мышления, эмоций, воли, но происходит их разобщение, дезинтеграция. У больных появляются различные галлюцинации – слуховые, зрительные, тактильные и др., бредовые суждения, например, преследования, воздействия, представляющие угрозу для жизни, не поддающиеся коррекции; аффекты страха, тревоги, ужаса; расстройства сознания с утратой способности различать реальные восприятия от галлюцинаторных; неадекватное поведение, отражающее субъективные переживания больных, обуславливающие их социальную опасность. Ведущим патогенетическим механизмом острых психозов считается «дофаминовый шторм» – повышение активности дофаминергической системы, нерегулируемое тормозной ГАМК-ергической системой. Обнаруживается повышение содержания дофамина в синапсах и в крови и гиперчувствительность дофаминовых рецепторов. Симптомы острых психозов разной этиологии быстро купируются блокаторами дофаминовых рецепторов – антипсихотическими препаратами – нейролептиками. Классическим, эталонным считается галоперидол.

Таким образом, дофамин нужен для счастья в определенных количествах. Как избыток, так и недостаток этого вещества приводит к несчастьям.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Дофамин нельзя получить с пищей, но можно повысить его образование в организме при употреблении продуктов, содержащих аминокислоты фенилаланин и L-тирозин. Это – красное мясо, жирная рыба, бананы, орехи, морские водоросли, авокадо, соя, молоко, сыр, творог, петрушка. Через сложную цепочку реакций фенилаланин и L-тирозин превращаются сначала в 3,4-дигидроксифенилаланин (ДОФА), а затем ферментом ДОФА-декарбоксилазой в дофамин. Дальнейший метаболизм дофамина может пойти двумя основными путями:

1. Превращение в норадреналин и адреналин.
2. Расщепление.

Важная деталь: хронический стресс уменьшает плотность D1-рецепторов, что в свою очередь может негативно влиять на эмоциональный фон и когнитивные способности.

Серотонин, обеспечивающий со-участие биологических, психологических и социальных составляющих счастья

Серотонин является самым известным «гормоном счастья», но определить его «персональный» вклад в формирование состояния счастья крайне затруднительно. Он существует как медиатор и как гормон, то есть, посредник передачи сигналов от рецепторов, находящихся в органах чувств, через синапсы постсинаптическим рецепторам (когда серотонин в роли медиатора) или генам, (когда он в роли гормона). Напомним, что ощутимые проявления счастья в виде определенных, ожидаемых изменений психических или соматических функций, создаются не медиаторами, а нервными клетками в центре удовольствий, их ферментами, органоидами, электролитами и другими веществами, и реакциями. Проследить цепь процессов от появления серотонина в синапсах до ощущения счастья практически невозможно.

Сложность состоит в том, что существует 7 типов серотониновых рецепторов, у которых уже известно 10 подтипов. Через них серотонин оказывает влияние на 17 генов. Рецепторы при активации серотонином могут выполнять как тормозящую, так и возбуждающую функцию. При активации серотониновых рецепторов нейрон может выбрасывать не только нейромедиаторы (собственно серотонин, ацетилхолин, ГАМК, глутамат, дофамин, адреналин,

норадреналин), но и пептиды и нейростероиды (кортизол, окситоцин, вазопрессин, пролактин, АКТГ, вещество Р и нейрокинины). Из серотонина в мозге образуется гормон эпифиза мелатонин – регулятор биоритмов и ночного сна. В этой лавине активных веществ выделить роль серотонина практически невозможно.

Наиболее понятно участие серотонина в нейрохимии счастья на уровне серотониновых рецепторов типов 5-НТ1А, 5-НТ1В, 5-НТ2А. Воздействие на них позволяет снизить агрессивность и тревогу, улучшить настроение, запоминание, эмпатию аппетит, сон, эрекцию, половое возбуждение, облегчить ощущение боли, уменьшить проявления зависимостей.

Серотонинергические механизмы контролируют восприимчивость рецепторов головного мозга к гормонам стресса адреналину и норадреналину. Таким образом, они обеспечивают контроль отрицательных эмоций, избавление от тревоги и страха, от обиды и печали, повышают переносимость боли и усталости, улучшают настроение и поведение, нормализуют аппетит и ночной сон, устраняют тревогу и депрессию.

Известны препараты агонисты 5-НТ1А рецептора – обезболивающие и антидепрессанты (постсинаптические) и антагонисты: противотревожные, седативные, антидепрессанты (пресинаптические).

На 5-НТ2А рецептор как агонисты действуют психоделики (вещества, вызывающие расстройства, похожие на острые психозы), а как антагонисты – атипичные нейролептики, снотворные, антидепрессанты – ингибиторы обратного захвата норадреналина и серотонина миансерин (леривон) и миртазапин (ремерон, миртазонал).

На серотониновые рецепторы НТ1В, НТ1D НТ1F действуют антимигренозные препараты.

Установлено участие серотонинергических систем в регуляции многих жизненно важных функций организма: настроения, сна, терморегуляции, пищевого поведения, полового возбуждения, эрекции, когнитивно-мнестических способностей, запоминания, влечения, моторики желудочно-кишечного тракта, двигательной активности, координации движений, тонуса мышц, тонуса сосудов, частоты сердечных сокращений, снижении восприимчивости к боли и др.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

«Серотониновое счастье» можно представить как гармоничное соучастие всех названных функций мозга и организма, в результате которого активизируется центр удовольствия.

Это распространяется на социальное самочувствие и поведение. Считается, что серотонин участвует в работе функциональных систем мозга, обеспечивающих самообладание, эмоциональную устойчивость, приятное чувство собственной важности, признания и уважения со стороны окружающих, и мотивацию на социально одобряемое поведение, чтобы заслужить уважение к себе. Есть мнение о том, что доминирование особи в социальной иерархии обусловлено именно высоким уровнем серотонина (3, 7), как медиатора и гормона спокойствия и душевной гармонии.

Причастность серотонина к нейрохимии счастья раскрывается в знаниях о патогенезе депрессий и механизмов действия антидепрессантов. Известны симптомы депрессий, обусловленных дефицитом серотонинергических процессов в мозге. Это: тревога, сниженное настроение, навязчивые мысли и действия (обсессивно-компульсивные расстройства), снижение аппетита, сексуальности и нарушения сна. Эти симптомы редуцируются при лечении антидепрессантами, повышающими содержание серотонина в синапсах в результате применения препаратов ингибиторов обратного захвата серотонина или блокады фермента моноаминоксидазы, разрушающего серотонин.

Для выработки серотонина в организме нужно обеспечить поступление с пищей аминокислоты триптофана, который в кишечнике с участием кишечных бактерий, превращается в серотонин. До 90 % серотонина вырабатывается в кишечнике, участвует в регуляции пищеварения и ощущения сытости. Попадая в общий кровоток, кишечный серотонин поступает в мозг и участвует в функциях серотонинергических систем.

Для синтеза серотонина также нужно обеспечить поступление глюкозы с углеводной пищей, что стимулирует выброс инсулина в кровь и, в свою очередь, приводит к стимуляции расщепления белка в тканях и повышению уровня триптофана в крови.

Отметим, что для образования достаточного количества серотонина, нужно вести активный образ жизни, чаще бывать на солнце и свежем воздухе, употреблять в пищу клетчатку, поддерживая здоровую микрофлору кишечника.

Эндорфины

Эндорфины в популярной литературе относятся к гормонам счастья и радости. Их название образовано из слов эндогенные (рождённые внутри) + морфины (от имени древнегреческого бога Морфея, формирующего сны). По химическому строению они являются аминокислотными цепочками – полипептидами. Длинные цепочки – из 31 аминокислот относят к эндорфинам. Короткие цепочки – от 5 до 11 аминокислот относят к энкефалинам. Пространственное строение энкефалинов сходно с морфином. Эти нейропептиды обладают обезболивающим действием, сходным с действием морфина – алкалоида опия, поэтому их часто называют эндогенными опиоидными пептидами. Они синтезируются в организме, в лимбической системе мозга, в гипоталамусе и гипофизе в виде крупного белка – предшественника – бета-липотропина, из которого образуется 3 различных белка-предшественника опиоидных пептидов – проэнкефалин, проопиомеланокортин и продинорфин. Из этих заготовок ферменты протеазы отщепляют фрагменты – энкефалины и эндорфины, вступающие в связи с теми же рецепторами, с которыми связывается морфин и другие опиаты, поэтому их называют опиатными рецепторами. Часто для удобства изложения применяется только один термин эндорфины, как бы, включающий и энкефалины.

Более точное рассмотрение вклада эндорфинов в ощущение счастья, в контексте со-участия, обнаруживает, что этот вклад реализуется по двум направлениям. Эндорфины участвуют в центрах контроля болевой чувствительности и в центрах контроля положительных эмоций.

Для уточнения понимания биологического предназначения эндорфинов напомним о местонахождении и функциональном значении эндорфиновых рецепторов. Это более интересные, строгие и конкретные знания. Структура, функции и локализация рецепторов жестко определена геномом и запросами организма. Рецепторы – крупные белковые молекулы, они всегда свои собственные, синтезируются клетками, в которых они фиксированно располагаются и живут долго – дни и недели, самообновляются, сохраняя свои свойства. Рецепторы нельзя заменить искусственными веществами.

Гормоны и медиаторы – мелкие молекулы, поступающие в кровь, циркулирующие по всему организму, живущие минуты или

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

часы, постоянно обновляющиеся. Их замена искусственными, синтетическими веществами технологически более доступна. Уже известны тысячи фармакологических препаратов, имитирующих эндогенные медиаторы и гормоны. Рецепторы регулируют функции клеток, а гормоны и медиаторы всего лишь посредники для передачи сигналов от мозговых центров контроля и управления к рецепторам исполнительных органов. Знания о рецепторах позволяют определять смысловое, целевое предназначение лекарств.

Эндорфиновые рецепторы называются опиатными, потому что с ними связывается морфин – основной алкалоид опия. В настоящее время известно 3 основных класса опиатных рецепторов: мю (от слова морфин), дельта и каппа. Морфин является функциональным аналогом эндорфинов.

В.А. Дубынин, раскрывая эту тему, сообщает о том, что в организме человека система эндорфинов работает в двух основных блоках: в центрах болевого контроля, и в центрах контроля положительных эмоций. Центры контроля проведения боли, в основном, расположены на входах в спинной и в головной мозг. В этих местах имеются специальные синапсы, которые контролируют вход болевых сигналов. Их предназначение – не пропускать в мозг слабые болевые сигналы. В этих синапсах постоянно выделяются эндорфины и энкефалины, блокирующие слабые болевые импульсы, но пропускающие средние и сильные. Это позволяет «не отвлекать» соответствующие центры коры головного мозга на неопасные для жизни сигналы о повреждениях, с которыми клетки справляются самостоятельно. А морфин блокирует любую боль – слабую, среднюю и сильную. Опиоидное торможение стоит над болевыми входами, оно дифференцированно блокирует передачу боли, не нарушая другие виды чувствительности и сознание.

Выработка эндорфинов повышается в ответ на стрессирующие (адреналиновые) воздействия, для минимизации реакций на них. То есть, это защитная реакция, направленная на физиологичное развитие стресса, сохранение адаптации и предупреждение постстрессорных нарушений и заболеваний. Это стресс-лимитирующая система организма, основным звеном которой является опиоидная система. Увеличение выработки эндорфинов приводит к снижению болевой чувствительности, а также к ослаблению реакций баро- и

хемотрепторов на углекислый газ, на давление крови на стенки сосудов, мочи – на стенки мочевого пузыря, каловых масс на стенки кишечника и т.д. Вследствие этого эндорфины, энкефалины и опиаты-анальгетики вызывают угнетение дыхания, снижение кровяного давления, температуры тела, урежение пульса, дефекации и уринации. Это, кстати, побочные эффекты опиатных препаратов и наркотиков.

Таким образом, вклад эндорфинов в состояния счастья является не столько прямым – повышающим активность центра удовольствия, сколько опосредованным, снижающим степень несчастья – боли – в структуре стресс-лимитирующей системы организма. Это помогает роженицам в родах, бойцам в сражениях, спортсменам в соревнованиях, гражданам, получившим травмы, не чувствовать боль, не замечать, игнорировать травмы, мобилизовать резервы, продолжать действия для достижения цели.

В.А.Дубынин объясняет участие эндорфинов в регуляции активности центра положительных эмоций. Они могут быть чрезмерными, выходящими за границы биологической, психологической и социальной адаптации. В этом случае они ограничиваются тормозящей ГАМК-ергической системой. Но избыточная активность этой системы может перевести радостное состояние в депрессивное. Чтобы этого не происходило, эндорфиновая система, как стресс-лимитирующая, ограничивает тормозящее влияние ГАМК-ергической системы, сдерживающей радость. В результате этого высвобождения центра положительных эмоций от сдерживания, развивается эйфория.

По определению эйфория (греч. *euphoria* – состояние удовольствия) – переживание абсолютного благополучия, веселого настроения, полной свободы, беззаботности, чувства оптимизма и комфорта. Это состояние субъективно приятное, но оно не всегда здоровое. Психолог И. Плужников отмечает, что это «пустая эмоция, которая не сопровождается повышением продуктивности деятельности и, как следствие, не несет никакого продукта».

Естественными, полезными для здоровья, причинами и проявлениями эйфории можно назвать состояния «мышечной радости» после интенсивных физических нагрузок в фитнес-центрах на тренажерах, после бега, плавания, лыжной пробежки, езды на

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

велосипеде, обливания холодной водой, контрастного душа; восхождение в горы или погружение в воду (дайвинг). Эйфория становится причиной спортивных увлечений, потребности в регулярных тренировках, как надежных источниках радости и бодрости.

Неестественными способами получения эйфории являются опьянения в результате приема психоактивных веществ – наркотиков и алкоголя. Они способствуют выходу медиаторов и гормонов радости – дофамина, серотонина, окситоцина в синапсы, повышению их концентрации в синапсах, возбуждению одноименных рецепторов в центре положительных эмоций. Из этих фармакологических эффектов постепенно формируется зависимость от психоактивных веществ – алкоголя, наркотиков и др.

Эндорфиновая система, участвующая в активации центра удовольствий, «благодаря» этому участвует в развитии всех зависимостей – химических и нехимических – поведенческих

Все опьянения по механизму и результату являются следствием искажения и дезинтеграции психических функций. Субъективное улучшение эмоционального состояния развивается параллельно с ухудшением других психических функций. Характеристики нормального мышления, как механизма отражения реальности: последовательность, целенаправленность, связность, стройность, непрерывность, в эйфории нарушаются. Процесс мышления выходит из-под контроля и становится неуправляемым. Реальная ситуация становится не актуальной. Память становится фрагментарной, избирательно забываются обязанности, планы и данные обещания. Сознание также становится фрагментарным, ухудшается способность сохранять ориентировку в месте и времени, контроль за ситуацией, различение реального от виртуального, объективного от субъективного, самоконтроль за своим состоянием и поведением.

Поэтому эйфория создает риски социально опасных действий или бездействия в опасных ситуациях. Эйфория является симптомом тяжелых психических расстройств – маниакальных состояний, деменций (слабоумия), сифилитического поражения мозга и др. То есть, эйфория часто бывает проявлением реального несчастья больных и близких людей, участвующих в их жизни.

Медицинские проявления истощения и дефицита эндорфиновой системы развиваются у людей, длительное время страдающих

заболеваниями, сопровождающимися болевым синдромом (опухоли, хроническое воспаление, язвы, зуд), при депрессиях и при наркоманиях. У этих пациентов обычно обнаруживаются стабильно плохое, безрадостное, тревожно-тоскливое настроение, обидчивость, низкая самооценка, пессимизм, суицидальные мысли, фиксация на болях и представлениях о болезни, истощаемость, утомляемость, слабость, раздражительность, низкая продуктивность в любой деятельности.

Часто обнаруживается резистентность к клинически и патогенетической обоснованной терапии.

При таких расстройствах необходимо восстановить активность эндорфиновой системы. Начать это лучше с оптимизации образа жизни и режима дня. Известно, что эндорфины вырабатываются в мозге с 23 часов ночи до 3 часов утра. Поэтому ложиться спать нужно до 23 часов.

Все, что человеку нравится, вызывает чувство удовольствия, улучшает настроение и самочувствие, является способом повышения синтеза эндорфинов. Это вкусные продукты – шоколад, бананы, клубника, апельсины, виноград, мороженое, специи, имбирь, корица.

Приятные запахи – ароматерапия. Известно лечебное действие запахов апельсина, лимона, ванили, кофе; цветов – ландыша, розы, ирисов, лаванды; сандала, ладана, а также любимых духов.

Большой потенциал активизации эндорфиновой системы имеет музыка, особенно произведения, которые нравятся в исполнении любимых артистов. Пение любимых песен (караоке).

Занятия любимым видом искусства – живописью, музыкой, литературой, лепкой, вышиванием, шитьем, вязанием тоже активизируют эндорфиновую систему.

Большую пользу приносят занятия физкультурой – прогулки, пробежки, лыжи, коньки, плавание, баня, велосипед, аэробика, танцы; спортивные игры – бадминтон, теннис, волейбол, футбол, хоккей и др.

Очень полезны встречи с близкими друзьями, интересные разговоры, приятные воспоминания, обсуждение планов на отпуск, поездки, путешествия, смех, угощения, просмотр фотографий, любимых фильмов или спортивных выступлений, интимные отношения.

Во время молитв и выполнения религиозных ритуалов в организме верующих повышается образование эндорфинов,

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

обладающих свойствами опиума. Вера оказывает мощное профилактическое, лечебное и реабилитирующее воздействие.

Медитация и самовнушение также повышают активность эндорфиновой системы. В состоянии гипноза достигается обезболивание, позволяющее делать хирургические операции без наркоза.

Известно, что активируют эндорфинергические системы мозга физиотерапевтические процедуры: транскраниальная электростимуляция (ТЭС), электросон, иглоукалывание, массаж, циркулярный душ, СПА-камера.

В 70-х гг. XX века в США изучалась прямая электростимуляция с помощью микроэлектродов стволовых структур головного мозга (вентральные ядра гипоталамуса, околотоводное серое вещество, ядра шва) с целью обезболивания. В дальнейшем было установлено, что именно эти структуры, получившие название антиноцицептивных (обезболивающих), ответственны за выработку эндорфинов.

В зоотехническом институте Рослина (Шотландия), входящем в состав Эдинбургского университета, финансирующимся Советом по исследованиям в области биотехнологии и биологических наук, был создан кремниевый микрочип с перспективой использования для обезболивания – электронные имплантаты. Это перспективные направления разработки нелекарственных методик обезболивания.

Анализ участия гормонов в формировании счастья, показывает, что они являются звеном в цепи строго структурированных процессов, закрепленных по всем уровням потребностно-иерархической био-психо-социо-духовной матрицы человека. Целевое предназначение гормонов определяется генетически их включением в осуществление высших духовных потребностей – сохранения человечества, рождение детей. Это регулирует окситоцин. На социальном уровне гормоны улучшают взаимопонимание и взаимодействие людей, мотивируют их на достижение цели, «награждают» за любовь, дружбу, социально одобряемое поведение и здоровый образ жизни. На этом уровне работают окситоцин, дофамин и серотонин. На биологическом уровне эндорфины обеспечивают минимизацию повреждений,

уменьшают интенсивность болей и страданий, способствуют восстановлению поврежденных структур и функций, успокоению и утешению. Системное представление о био-психо-социо-духовной матрице гормональной регуляции позволяет оптимизировать использование натуральных, эндогенных гормонов и гормональных препаратов для увеличения со-участия всех составляющих жизни людей и счастья.

Список использованной литературы

1. Бройнинг, Лоретта Грациана. Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин /Лоретта Грациано Бройнинг; пер. с англ. М.Попова.-4-е изд.- М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.- 320с.
2. Дубынин В.А. Видеолекция «Серотонин», <https://postnauka.ru/video/69513>
3. Дубынин В.А. Видеолекция «Нейробиология родительской заботы. Как наука объясняет любовь и отношения в семье» <https://www.litres.ru/vyacheslav-albertovi/leksiya-neurobiologiya-roditelskoj-zaboty-ka-66251422/>
4. Дубынин В.А.«Мозг и любовь», лекция http://vk.com/video-109044584_456239939
5. Проблема физиологического выхода из стресса и опиоидные пептиды // Зайчик А. Ш., Чурилов Л. П. Основы общей патологии. Часть 1. Основы общей патофизиологии. – СПб: ЭЛБИ, 1999. – Гл. 18. – С. 530–534.
6. Эндорфины: пер. с англ. / под ред. Э. Коста, М. Трабукки. – М., 1981.
7. *Jacob S., Brune C.W., Carter C.S., Leventhal B.L., Lord C., Cook E.H.* Association of the oxytocin receptor gene (OXTR) in Caucasian children and adolescents with autism (англ.) // *Neuroscience Letters* (англ.)русск. : journal. – 2007. – April (vol. 417, no. 1). – P. 6–9. – doi:10.1016/j.neulet.2007.02.001. – PMID 17383819.
8. Ulrike Ehlert, Roland von Kдnel (Hrsg.): *Psychoendokrinologie und Psychoimmunologie*. Springer, Berlin u. a. 2011, ISBN 978-3-642-16963-2.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ СЧАСТЬЯ В ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Контекстный анализ

М. В. Кирюхина, М. А. Сары

Многие психотерапевтические направления рассматривают такие феномены как «счастье», «радость», «любовь» и стремятся в своей работе привести человека к восприятию своего понимания счастья. Необыкновенные состояния, которые хочется переживать, чувствовать, сливаться в единство в бесконечном временном пространстве. Все ищут этот рецепт во всех парадигмах научного мира и просто людского бытия.

Счастье традиционно понимается как особое состояние наслаждения, удовольствия, фиксированное пребывание в мгновении невероятно приятного и желанного. Это концентрированный сгусток особого состояния, который сложно описать в двух словах. Поэтому многие просто отвечают: «Я счастлив!»

Что же мы включаем в понятие счастья?

В субъективном восприятии каждого – это некое чувство, переживание, больше характеризующееся положительными представлениями, к которому стремятся «все живые» (мгновенная радость, особая удовлетворенность чем-либо: действием, предметом, отношениями, когда некие потребности удовлетворены вовремя или неожиданно для самого человека), но есть и интегральное состояние, когда сам человек осмысляет свой путь жизни, свои поступки и получает положительную оценку происходящим явлениям.

В счастье заложен чувственно-эмоциональный идеал, и всякая личность выстраивает план действий и устремлений к нему. Возможно поэтому Б. Паскаль заключает, что «Это побудительный мотив действий всех людей, включая самоубийц», возможность достичь что-то невероятное.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Счастье описывает определенное конкретное положение вещей, ситуацию или сугубо субъективное состояние человека, но и выражает определенное представление о том, какой должна быть вся жизнь и что именно является для него наивысшим блаженством.

Значения счастья можно обобщить:

1. счастливая («не родись красивым, родись счастливым»; «в «рубашке» родился»)
2. опыт познания сильных радостей (не каждому это «по плечу»), про таких говорят, заслужил свое счастье
3. счастлив тот, кто обеспечил себя положительным балансом жизни и рос, наполняясь наивысшими благами (высокая духовная составляющая)
4. тот, кто доволен жизнью.

Счастье в большом понимании, напрямую зависит от его осознанности, от духовной работы над собой. Например, формула счастья М. Селигмана определяет счастье, как результат, включающий индивидуальный диапазон, комплекс внешних обстоятельств и волевой контроль. В индивидуальном профиле важен наследственный, генетически-предопределенный уровень счастья и он сохраняется на протяжении жизни, как некий «базовый комплект», к которому мы неосознанно возвращаемся после большинства даже значительных событий жизни. Этот индивидуальный компонент на 50 % определяет ощущение нашего счастья. Любые внешние жизненные обстоятельства, как повседневная жизнь, семья, дети, духовные, религиозные традиции – 10%. И на 40% волевой контроль состоит из сознательных, намеренных и требующих усилий, действий, которые каждый человек может выбрать для себя, определяют счастье.

В исследованиях феномена счастья существуют две основные жизненные ориентации: эвдемонизм и гедонизм.

В традициях первого подхода рассматривается мыслительный процесс со времен древнегреческих мыслителей Платона и Аристотеля. Это связано с тем, как человек взращивает свои добродетели, реализует собственные достоинства («дэймона») в своей деятельности.

Эвдемонизм (Ryan R.M., Waterman A.S., Conti R.) включает развитие личного потенциала и полноценное функционирование

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

всего организма. Взаимодействие двух этих составляющих и Левит Л.З. и Радчикова Н.П. установили в положительном влиянии на стратегию в формировании внутренней мотивации, на его противостоянии стрессу.

Гедонистический подход основан на субъективных уникальных переживаниях каждого человека – приятных ощущений, радости, удовольствия, экстаза. И этот путь более близок каждому из нас.

Трансперсональная психология непосредственно касается исследования внутреннего мира человека со дня своего зарождения. Опирается на основы исследований К. Юнга и А. Маслоу. В бессознательном каждого из нас есть огромный потенциал, который помогает нам справляться в сложных ситуациях и влияет на формирование личности, межличностные отношения, формирование навыков, паттернов.

Исследования измененных состояний сознания всегда представляли особый интерес. Абрахам Маслоу в своей профессиональной деятельности стал изучать «пиковые переживания» людей и те состояния, которые происходили в момент экстаза, любви с размытыми границами «Я». Это стало большим вкладом в развитие трансперсональной психологии, до этого момента в психологическом сообществе было три ответвления, включающее психоанализ, когнитивную психологию и бихевиоризм. Данные подходы не могли полностью охарактеризовать потрясающие феномены, переживаемые людьми. И Абрахам Маслоу в Сан-Франциско заявил о важности появлении «четвертой силы» психологического направления для изучения измененных состояний сознания под влиянием различных практик или приема препаратов (в свое время этот экспериментальный опыт находился в доступности медицинского исследования).

Представителями трансперсональной психологии в свое время стали также Э. Сьютич, С. Гроф, Дж Фейдиман, М. Вич, С. Маргулис, к ним отнесем и Д.Кэмбела, а также К.Уилбера.

Термин трансперсонализм, включает в себя концепцию, в которой понимание человека гораздо масштабнее, чем просто биологического существа: «человек-Вселенная», человек «сын Божий», которому потенциально доступны разные уровни «порядки бытия» (В.Майков, В. Козлов). Исследователи и авторы

трансперсональной психологии рассматривают человека в его конкретной жизни, но и интересуются его духовным состоянием и тем, как он его проживает. Это такая Фигура человека, который при своей противоречивости не простой смертный, а человек со своим бессмертием и глубоким Мировым прошлым и со своим огромным будущим, с Вечностью позади и впереди. Жизнь-смерть, как процесс, в котором есть все, и страдания, и наслаждения, и радости, и горести, цели и успехи, разнообразные приключения бытия.

Основные базовые принципы трансперсональной психологии касаются изучения личности в разных контекстах, понимания сознания и его связи с разумом Вселенной и изучению всех явлений и знаний, которые могут порой не казаться научными.

Станислав Гроф, трансперсональный философ и психолог, изучая измененные состояния сознания и роль бессознательного в человеческой психике, выделял, что человек может испытывать особые состояния, выходящие за рамки обычного человеческого восприятия пространственно-временного континуума. В начале своей работы он использовал психоактивные вещества (LSD), с помощью которых человек погружался в особое состояние и происходили невероятные процессы изменений и восстановлений эмоциональных состояний человека. Но после запрещения использования препаратов, стал вопрос каким образом можно проникнуть в глубины психики? Так было создано холотропное дыхание (от др.-греч. ὅλος «целый» и τρόπος «направление», «способ») – это метод дыхательной практики, включающий в себя связанное дыхание (гипервентиляцию), использование особой музыки и освобождающую работу с мышечными блоками.

Многочисленные исследования обобщили наблюдения С.Грофа, что во время переживаний этой практики, миром управляет Разумный Принцип. Для кого-то это Бог, для кого-то Космическое Сознание или Мировой Компьютер, Вселенная. И все подчиняется особым правилам и законам.

Во время холотропного дыхания человек проходит несколько барьеров перед тем, как выйти на бессознательный уровень (картография по Грофу):

- Сенсорный барьер, включает необычные ощущения, ближе к сенестопатическим, состояния «холода» и «жара», онемение,

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

«мурашки», глубокого расслабления, напряжения в разной степени скованностью; могут быть зрительные образы, как «пятна, звездочки» достаточно размытые и не имеющие конкретности; в аудиальных переживаниях меняются громкость звучания, отдаленность и приближенность звуков, может быть полное отсутствие их, как будто человек остался один в тихой комнате). В момент начала дыхательной практики активизируются все органы чувств и сознанию невозможно контролировать этот процесс.

- В уровне индивидуального бессознательного (личного биографического прошлого) всплывают воспоминания, психологические травмы, конфликты, о которых бессознательное предпочитает «забыть».

- Перинатальный уровень – уровень базовых перинатальных матриц (БПМ), в соответствии с переживаемым периодом родов. Уникальные чувственные переживания, связаны со смертью и рождением.

- Трансперсональный уровень, может включать в себя переживания, связанные с мировым человеческим опытом. Они выходят за пределы его чувствования, в воспоминаниях после сеанса человек удивлен пережитым, может подробно рассказывать о тех местах, где никогда не бывал (географическое место) или был участником каких-то исторических событий, переживания «над личностью».

Согласно, трансперсональной психологии, для человека проживание его во взрослой жизни тесно связаны с одним из этих уровней и могут проявляться в виде конфликтов, различных расстройств. Для компенсации и интеграции этого опыта необходимо войти вновь в это переживание и вновь прожить его. Высвобождение этой накопившейся энергии в бессознательном позволяет человеку перенастроиться и вернуться к своему истинному «Я». Те, кто проходят и ныряют в этот опыт осознанно, возвращаются измененными даже телесно: расслабленные спокойные лица, высказывают о невероятном состоянии абсолютной любви, счастья. Но в этом состоянии есть и другие переживания, связанные со смертью, и они связаны с прохождением и проживанием перинатального уровня.

Это соответствует четырем перинатальным матрицам (по С.Грофу):

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

1. Первая перинатальная матрица (БПМ-I). Матрица «рая» с биологической основой единения матери с ребенком во время внутриматочного существования (симбиоз) до начала процесса родов. На основании исследования и наблюдения трансперсонального опыта людей, выявлены общие схожие закономерности в чувственных и зрительных образах ресурсных и дискомфортных (неэкологичных) состояний для каждой матрицы. Желанное доверительное благоприятное внутриматочное состояние чаще описывается многими в виде пребывания во Вселенной или огромном водном пространстве океана с его всевозможными красивыми обитателями. Присутствуют картины изобилия, насыщенности природы, красок, запахов. Полное описание видения Рая из архетипических образов коллективного бессознательного в представлении различных духовных традиций и мировых культур. При приятных воспоминаниях после выхода из транса в описаниях присутствуют состояния «вселенского» счастья, разлитой безмятежности, порой непередаваемые на вербальном уровне («нет слов, чтобы передать, что я чувствовал»). То состояние, в которое хочется вновь погрузиться на следующих сессиях холотропного дыхания и раствориться в этом.

Негативные переживания для первой матрицы также имеют схожий рисунок и связаны с особенностями протекания беременности, закладки начального взаимодействия матери и ребенка. Проблемные нарушения во время этого периода внутриматочной жизни могут описываться и содержать в себе различные страшные образы демонов, всевозможные ассоциации с загрязненностью окружающей среды и опасностью нахождения. В связи с чем могут быть состояния с параноидальными включениями при взаимодействиях с миром.

2. Начало биологического рождения соответствует второй перинатальной матрице (БПМ-II). Здесь мы не найдем того счастья и блаженства, что могли проживать ранее, равновесие нарушается и это совершенно физиологично. За счет готовности матки выделяются вещества помогающие начать сокращение матки, с целью освободиться от ребенка и начинают появляться мышечные сокращения, давление на тело ребенка усиливается, но шейка матки еще закрыта и выхода пока нет. С.Гроф, в описаниях

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

переживания этой матрицы наблюдает часто встречаемый образ символической поглощенности и тревожном предчувствии смертельной опасности, паники. Вторая матрица имеет свое название «Выхода нет», матрица «Ада». В чувственных описаниях для этой стадии описываются состояния беспомощности, неполноценности, вселенского одиночества и отчаяния. В образах присутствует тема поглощения, пойманности (пауком, осьминогом, с множественными щупальцами), пожирания каким-то чудовищем (большим драконом, змеей). Могут также быть образы воронок, подземелий, лабиринтов, тоннелей в которое устремляется главный герой без своего желания. Могут быть картины подобные изгнанию из рая. В этом процессе теряется время, для человека кажется, что это никогда не закончится. Всплывают мифические герои, которые переживают вечные мучения и страдания (Сизиф, Прометей, Летучий голландец). Если в проживаниях этого периода есть акцентирование человека, то он очень негативен ко всему позитивному в окружающем пространстве, «ничего хорошего никогда не случится», «все равно мы все умрем».

3. Для третьей перинатальной матрицы (БПМ-III), физиологично характерны потуги, во время которых происходят сокращения мышц брюшного пресса и диафрагмы. Повышается внутрибрюшное давление и вследствие схваток повышается внутриматочное давление и за счет этого ребенок начинает продвигаться по родовым путям. Сжатие головки ребенка и тела, порой недостаток кислорода (может сопровождаться обвитием пуповины), дает особое сильное испытание. Так начинается этот период и его название отражает важность этой матрицы – «Путь героя». Архетипически «Быть героем» – принять свою способность отстаивать свою позицию, мнение, двигаться к намеченной цели. Как правило, такие люди притягивают всеобщее внимание к их силе, целеустремленности, вызывают эмоции конкуренции, зависти. Может быть и «супергерой», быстро сражался и справился, такие люди, часто бросают вызов всем и себе, они революционеры, не могут усидеть на месте и «вся жизнь борьба» – их жизненный лозунг.

Однако, могут быть также травмированность в связи со стремительными родами. Если по показаниям рассматривается кесарево сечение, то в длительном катамнезе, такие люди показали себя по жизни «не бойцами». Очень близкое к наблюдениям – угроза жизни, в связи с затяжным периодом и асфиксией, для таких людей характерно принятие вины за всех, часто позиция «жертвы» и состояние, в котором «нет права на жизнь, счастье, любовь...» Жизнь часто не имеет ценности, частые депрессивные состояния и аутодеструктивное поведение.

4. От момента выхода ребенка из чрева матери и до семи суток после рождения – период четвертой перинатальной матрицы (БПМ-IV). Это колоссальный опыт рождения и знакомства с новым миром. Многочисленные мучительные переживания переходят в неожиданное расслабление, релаксацию. Ребенок делает свой первый вдох и начинает свою автономную жизнь. Устанавливается вновь баланс и равновесие, после двух предыдущих истощающих периодов и это – матрица «Свободы». Она напоминает в идеале первую матрицу с единством и соединением Мира, но это другие, новые чувственные ощущения. Когда все хорошо и идеально, формируется «Я есть!», «Я – праздник!», «Я любим!», «Я пришел в свой Мир!» и, как будто, идет возвращение в рай. Образы могут передавать теплый, любящий взгляд, поддержку, Любовь, радость, счастье.

В данном направлении чувственно-образные состояния касаются счастья и части того, с чем может быть человек соединен и что дает ему проживать этот процесс. Любая деформация, искажения, может быть причиной колебаний на бессознательном уровне, и порой, приходится потратить много усилий, чтобы понять, что происходит на когнитивном уровне. Длительная психотерапия не всегда дает ясное удовлетворительное состояние с функционированием всех систем организма.

В холотропных состояниях нет привычного функционирования мышления, но при этом они оказывают влияние на процесс исцеления всего организма, понимания природы вещей, до сегодняшнего момента не признанных, а порой, и не обнаруженных. Могут происходить глубокие процессы и инсайты, касаемые личной

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

истории и мировых процессов, вопросы, связанные с табуированными темами личности и общества.

Взаимодействуя с бессознательным, так же как К.Г. Юнг, мы можем говорить на мифологическом языке. Погружаясь в образы, мы входим в некую общую базу коллективного, трансперсонального опыта всего человечества. Минуя сознание и стойкие механизмы защиты, эту возможность в доступной форме представляет трансперсональная психология.

Кен Уилбер – американский ученый современной трансперсональной мысли. В своем научном труде «Спектр сознания» разделяет также человеческое сознание на спектры самосознания. Перекликаясь с картографией Грофа, уровни сознания, начинаются с единением, полным слиянием с Вселенной и заканчиваются уровнем маски, где человек идентифицирует себя с чем-то, при этом происходит подавление своих отрицательных характеристик.

Согласно Кену Уилберу существует 5 уровней:

- Спектр маски, ограничивает человека, так как отделяя от себя часть, мы теряем часть энергии и теряется возможность полного осознания себя.
- На спектре тела и эго у человека есть понимание что он состоит из физической оболочки (тела) и души, при этом «душа» больше остается чем-то абстрактным.
- На уровне экзистенциального спектра человек осознает себя как личность и есть окружающий внешний мир. Есть пространственно-временные измерения.
- Трансперсональный спектр включает осознание, что жизнь человека больше чем просто видимое, но еще нет слияния с Вселенной.
- Единое сознание – подразумевает окончательное единение со всем, что существует вокруг, Человек – весь Мир, его можно считать всем сущим.

Евгений Пустошкин (трансперсональный психолог, переводчик книг К. Уилбера), высказываясь об интегральном счастье, условно разделяет его на относительное и абсолютное. В относительном – «Ничто не вечно», как замок из песка, смываемый рекой времени, какой бы сложности и очарования он не был. Хочется противостоять

этому, остановить мгновение, усложнить конструкцию, остаться только в этом моменте. В этом много «беспокойной неудовлетворенности», описанной в разных традициях и существуют много практик принятия этого процесса. Счастье же абсолютное – оно не измеримо и запредельно, затрагивающее трансперсональный спектр и единое сознание, но в мире конкретных форм его очень сложно обозначить и представить. В связи с чем, необходимо целостно подходить к этому процессу через осознания и практики. Интегральный подход К.Уилбера предлагает четыре базовых практики: связанных с энергией и с телом; психологическая работа с «тенью», устраняющей препятствия прошлых травм, чтобы быть свободным; умения работать с утонченными интеллектуальными концепциями; духовная практика, связанная с безграничным, выход в состояние полной свободы.

Важный уровень работы в интегральном подходе – работа с «тенью», то, что остается за гранью нашего осознания и мешает насладиться полноценностью жизни. В этом Уилбер видит одну из основных задач психотерапии, осознание того, что вытеснило наше подсознание и мешает нам быть свободными и счастливыми.

Еще один компонент воздействия, с помощью которого меняется состояние человека – это использование музыки. Очищение с помощью искусства и исцеление душевных ран приписывалось еще Пифагору. В трансперсональном подходе музыка используется в дыхательных практиках, холотропном дыхании, а также в специальных ритуалах в разных духовных традициях помогающая усилить катарсические переживания к исцелению и соединению с С собой и Миром.

Современный мир, развивающийся с высокой скоростью, оказывает огромное давления на наши сенсоры. Появляются различные атрибуты, меняющие наше сознание в погоне за ускользающим счастьем. Рост зависимостей и их разнообразие удивляет даже специалистов. Трансперсональная психотерапия предлагает альтернативу в лечении зависимых расстройств. Искусственно созданное состояние с помощью психоактивного вещества замещается во время дыхательных практик, а проживания чувственно-образного опыта трансформируют личность зависимого и дают возможность достигнуть стабильных результатов ремиссии.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Как мы видим, представители трансперсональной психологии, изучающие особые состояния, уделяют большое внимание составляющим счастья. Включая переживания, полученные через трансперсональный опыт, расширяя самосознание, и интегрируя новые проживания в жизненный процесс человека, можно на какое-то время быть абсолютно счастливым.

Список использованной литературы

1. Гроф С. За пределами мозга. 1993 г – 87 с.
2. Гроф С. Области человеческого бессознательного. – М., Изд-во: Трансперсонального института, 1995 г.
3. Гроф С., Путешествие в поисках себя. – М., Изд-во: Трансперсональный институт, 1995 г.
4. Гроф С., Холотропное сознание. – М., Изд-во: Трансперсональный институт, 1996 г.
5. Уилбер К. Никаких границ. – М.: Изд-во: Трансперсональный Институт, 1998 г.
6. Личностно-ориентированная концепция счастья: теория и практика. Л. З. Левит, Н. П. Радчикова //Национальный психологический журнал №2 (8)2012 С. 81 – 89
7. Козлов В. В. Психология и феноменология расширенных состояний сознания. – М., 1994 г.

ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ СЧАСТЬЯ

Психологический этюд

Р.Р. Набиуллина

Счастье – это состояние, на которое влияют огромное множество факторов. Счастье как бриллиант, имеющий множество граней. В этой книге мы освещаем тему счастья с разных сторон и мне хотелось бы поговорить еще об одной грани, которая делает нас счастливыми – это наше призвание, наше предназначение. Это гармоничное сочетание способностей личности с потребностями общества. К сожалению, 7 из 10 людей не любят выбранный род деятельности и каждый пятый даже ненавидят. Представляете, насколько это несовместимо со счастьем, когда человек каждый день ходит на работу, на которой он не чувствует себя счастливым. Жизненный опыт говорит, что без понимания своего предназначения, призвания, без любимого дела очень сложно быть счастливым и всё большее количество людей об этом задумываются. Сегодня очень много запросов как быть счастливым, как найти свое призвание. Многие люди задаются этим вопросом, что такое призвание, что такое предназначение. В этой статье я хочу осветить некоторые грани этого вопроса. Для начала можно задать себе вопрос – кем я хочу стать в этом мире больше всего на свете и какие есть препятствия и как можно использовать свои ресурсы для достижения счастья.

Призвание – это «чувствовать себя настоящего», вдумайтесь, насколько глубокий смысл в этих словах. Призвание – это потребность совершить лучшее, на что способен человек и здесь очень важно, что дело по призванию – это дело по душе, и это его разгаданная природа. И конечно, счастье – это всё необходимое для того, чтобы можно было о нём не задуматься, в том числе и счастье найти своё призвание. Поэтому, наверное, есть люди, которые совершенно не задумываются о том, нашли ли они свое призвание.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Это является естественным для них. Призвание – это вопрос подлинности человека и поэтому, наверное, это вопрос именно о том, кем ты являешься на самом деле, независимо от того, как и кому это понравится и что тебе за это дадут. Только твоя верность этому может составить настоящее счастье. Счастье – это даже не то состояние, когда всё общепризнанное хорошее сбылось, а то, когда сбылся ты сам, и сбылось то, к чему ты призван.

Есть две грани призвания. Например, призвание – это склонность к тому или иному делу. Например, это может касаться врачевания или военного дела. И второе значение призвания – это жизненное дело. Например, когда говорят «воспитывать детей стало её призванием». Это, кстати, говорит о том, что призвание необязательно профессия. Хотя, если человек начинает воспитывать детей не только своих, это может превратиться в профессию, когда человек реализует то, к чему у него лежит душа.

Человеческий род выживает за счет труда и потому практическое применение сил, способностей, дело твое, это почти то же самое для человека, что жизнь, жизнедеятельность. Вполне можно сказать, что призвание – это дело, дело в котором человек живет СВОЮ собственную жизнь.

И, кстати, здесь возникает вопрос относительно призвания. Если оно есть у каждого, почему можно его не осознавать, и совпадает ли призвание со способностями и что мешает реализовать призвание? Понятно, что направление, в котором наши силы применяются, оно не может быть безразличным, даже если кто-то не чувствует это очень остро. А острота этого чувства коррелирует и составляет меру нашей ответственности перед самими собой. Надо признать, что большинству людей может этой ответственности как-то не хватать. Есть точка зрения, что широкая распространенность всевозможных зависимостей (от алкоголя, от курения, наркотические, игровые и прочие), в том числе, говорит о том, что, всё-таки, призвание есть и у этих людей, заброшенное и пренебрегаемое, и возможно оно и тревожит, и не даёт покоя. По сути, призвание – это персональный смысл жизни, преобразованный в практическую деятельность. Призвание – это твоя неповторимость в этом мире, как твоя обязанность, это твоё обостренное чувство ответственности за то, что ты есть в этом мире.

Наверное, всё выглядит так, как будто кто-то создал нас для какой-то задачи, от которой мы уклоняемся и живем не свою жизнь и уникальность каждого, это – факт неоспоримый, может быть, даже биологический. И проигнорировать его – значит проигнорировать в этой жизни себя самого. Есть ли призвание у каждого? Безусловно, не у каждого человека оно выражено в равной степени. Кто-то в разлуке со своим призванием погибает, кто-то непрерывно его ищет, а кто-то о нём и не задумывается и чувствует себя вполне хорошо. И, всё же, надо полагать, оно есть у каждого. Но совершенно необязательно, что единственное. Я полагаю, на разных этапах жизни оно может трансформироваться.

На пути поиска и реализации призвания могут случиться сложности и тогда человеку нелегко найти свое призвание и свое предназначение. И эти сложности могут быть в виде внутренних препятствий и внешних препятствий, и ещё есть такой момент, что человек может найти своё призвание, но в силу вот этих же самых препятствий может в полной мере не осознавать, что он этим уже занимается. И мне хотелось бы как раз об этом поговорить.

Что мешает нам идти по пути своего призвания?

1) Родительские установки. Родительские установки, когда все в нашей семье врачи или все в нашей семье экономисты или, когда как-то преуменьшается значение той или иной специальности. Например, «что за специальность визажист, зачем она тебе нужна?» И вот, ребенок, боясь разрушить лояльность с родителями, для которого родители являются естественным авторитетом, бывает не готов идти наперекор родительским установкам, особенно если в его воспитании преобладали такие формы как послушание, когда ребёнок должен беспрекословно слушать мнение своих родителей и не слушать самого себя. Когда нет контакта с самим собой.

2) Ещё одно препятствие – это алекситимия, когда человек не понимает своих чувств. Он себя не слышит, не чувствует, он диссоциирован со своими чувствами. Как в том анекдоте, когда мама зовет ребенка с улицы, а он говорит: «Мама, я проголодался или устал?». «Нет сынок, ты замёрз!» Здесь тот самый случай, когда человек, становясь взрослым, может точно так же не слышать своих чувств, не быть в контакте с самим собой.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

3) Существует такой страх – ошибиться с выбором. И когда человек не знает сделал ли он правильный выбор, он боится сделать выбор. Тревога, кстати, может быть даже у человека, который сделал выбор именно тот, который по душе, но его могут терзать разные сомнения – достаточно ли ему будет там хорошо, будет ли он счастлив. Сможет ли человек реализовывать свое призвание даже на самых почётных профессиях, занимаясь почётным делом как, например, учитель, воспитатель в детском саду, врач, не ощущать себя достаточно признанным, и вот это ощущение, что где-то трава зеленее. Это чувство проходящей мимо жизни, когда человек занимающийся своим делом, в силу некоторых финансовых ограничений, которые есть в нашем материальном мире, не позволяет ему наслаждаться настолько своим призванием, насколько это возможно.

4) Тревога про другую область жизни. Очень часто бывает, что человек, который в своем призвании, который на своем месте, и в то же время, он испытывает какую-то неудовлетворённость, тревогу и это может быть совсем про другое, это может быть про его брак, про его отношения с детьми, и так далее, но человек, не решаясь перенести ответственность на ту сферу, которая действительно его волнует, боясь развода или каких-то других изменений, думает, что, наверное, «моя работа меня не устраивает. Наверное, я не тем делом занимаюсь». Происходит тот самый перевод в другую область.

5) Есть негативные убеждения самого разного толка, когда человек в силу этих негативных убеждений не занимается любимым делом. Он считает, что возможно, он не достоин заниматься тем, к чему у него лежит душа. Это те самые ограничивающие негативные убеждения: беспомощность, безнадежность, надменность, ничтожность и безнравственность – пять видов негативных убеждений. И, кстати говоря, все эти препятствия, о которых я говорю, преодолеваются при помощи психотерапии. Все те моменты, которые мы затрагиваем, являются решаемыми, и психотерапия – лучшая возможность для того, чтобы это всё изменить.

6) Нереалистические убеждения относительно истинного призвания. Например, о том, что реализация призвания даёт неограниченную свободу или большие деньги. То есть, некоторые люди, обычно молодые люди, думают, что если человек

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

осуществляет свое призвание, то это обязательно будет сопровождаться определенными бонусами. Например, призвание избавит меня от комплексов, мне обязательно должно быть легко, не надо прикладывать усилий, если я своё призвание реализую, будет сразу успех. Вовсе нет, здесь необходимо работать и со своей личностью, здесь необходимо трудиться. Каким бы ни было это настоящим призванием, никто не отменяет наш вклад в наше любимое дело. Для того чтобы стать хорошим врачом, хорошим психотерапевтом и психологом мы достаточно долго учимся, мы достаточно долго работаем со своей собственной личностью чтобы быть эффективными, и чтобы действительно получать удовольствие от своего призвания.

7) Низкая самооценка – еще один момент, который не позволяет нам наслаждаться своим призванием. Так называемый синдром самозванца, который бывает даже у настоящих профессионалов. Вот это ощущение что я не смогу, я не достоин, у меня не получится, нереалистичные ожидания, когда слишком много сразу хочется от реализации своего призвания.

8) Негативные паттерны поведения, которые могут существовать у человека, который занимается своим любимым делом. Прокрастинация, зависимости и другие аспекты, которые могут нам не давать в полной мере реализовывать свое призвание.

9) И отдельной темой стоит синдром эмоционального выгорания. Как бы ты ни любил своё дело – это может произойти. Когда при игнорировании определенных аспектов человеческой жизни, человек не заботится о себе. Когда он забывает о том, что он является человеком, который сам в первую очередь нуждается в поддержке. Нас может постичь синдром эмоционального выгорания. Это отдельная тема, которую нужно отдельно прицельно рассмотреть, чтобы синдром эмоционального выгорания не помешал нам на том прекрасном пути, который существует, когда мы занимаемся любимым делом.

Трансформация препятствия или превращение проблемы в ресурс.

Каждое препятствие совершенно спокойно и планомерно может быть превращено в ресурс и только заикливание на препятствии или присутствие негативного Эго может нам помешать трансформировать

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

эти препятствия. Однако, благодаря психотерапии, даже застывшие препятствия могут быть приняты и трансформированы. Каждый врач, каждый психотерапевт, каждый психолог должен тренировать себя перед каждым пациентом, перед каждым своим клиентом, центрироваться, входить в состояние «коуч» для того чтобы максимально полно реализовывать себя как человека, осуществляющего свое призвание. Это очень приятное ресурсное состояние, и оно даёт нами доступ к колоссальным сокровищам, которые есть в нашей Вселенной и способов войти в него много. Суть этого состояния – быть центрированным, осознанным, обращать внимание на то, что происходит вокруг с осознанностью, быть в контакте с собой и большей системой и удерживать все, что происходит, из ресурсного состояния и любопытства.

Очень много существует разных способов как понять себя, свое призвание, найти свой собственный смысл и дается очень много разных формулировок различных граней на которые мы можем обратить своё внимание для того, чтобы найти своё призвание. Я хочу, чтобы вы просто обратили внимание на то, о чем вы мечтали в детстве, что вы любите делать, какие у вас есть навыки. Нужно понять, в каком окружении вам комфортно находиться, что вы делаете в свободное время, что является вашим хобби. И обязательно надо заниматься самообразованием, чтобы расширять своё мировоззрение, понять, что вызывает у вас ощущение радости и главное нарисовать свой собственный мир.

Для нас новым, эффективным способом помочь человеку решить практически все его проблемы на пути самореализации стал созданный нами в 2014 году метод психотерапии – Интегративный Пневмокатарсис. Перечень задач, которые решаются при помощи этого метода, достаточно широк, так как он прекрасно интегрируется для достижения самых разных целей.

Есть еще один прекрасный способ понять себя, понять где ты сможешь найти свое предназначение, дело, которое тебе подходит больше всего – это разобраться со своими архетипами, которые мы активно используем в Интегративном пневмокатарсисе. Архетипы – это карта нашей уникальности, которая помогает проявлять себя в мир, реализовывать свои знания и опыт с удовольствием. Само слово архетип дословно с греческого языка можно перевести как

«прообраз» ведь архетип – это основной элемент коллективного бессознательного, в котором зашифрованы универсальные символы, мотивы. Архетипы находятся в самых глубинных слоях нашей души. Основоположником понятия архетип считается К.Г. Юнг. Архетипы влияют на жизнь каждого человека и заложены в код ДНК, это память предков которой обладает каждый человек.

Применение архетипам в брендинге нашли Маргарет Марк и Кэррол Пирсон. Они стали авторами книги «Герой и Бунтарь», в которой выделили 12 видов архетипов. Авторы говорят о том, что при разработке идеи бренда нужно опираться на психологические аспекты личности, ее потребности. Это поможет вызвать отклик в душе клиентов, повысить спрос на предложение. И в то же время – это можно использовать для выбора дела по душе.

Рассмотрим подробно их особенности.

1 Архетип. Невинный, Простодушный

Сверхспособность – вера в духовность и доверие ко всему, что происходит в жизни.

Мудрый мистик, любимец всеобщий, он как ребенок. Он с удивлением смотрит на красоту вокруг себя и верит в возможность рая еще при жизни.

Люди с архетипом невинного чувствуют себя и транслируют идею о том, что рай на земле – наше право по рождению. Они с удовольствием создают простые и «правильные» продукты, пространства, сообщества о хороших и простых человеческих ценностях.

Они формируют атмосферу легкости, радости, улыбок, искренних отношений со своей аудиторией. Они умеют сподвигнуть на реализацию любой идеи и вдохновить других на ее реализацию.

Ключи Архетипа:

Главное желание архетипа – образовать "рай" на нашей Планете

Цель архетипа – обрести счастье

Страх архетипа – делать что-то постыдное, неблагоприятное, за что могут последовать санкции

Стратегия архетипа – делать по совести

Ловушка архетипа – инфантильность, самообман

Награда архетипа – доверие к жизни, осознание того, что все будет хорошо

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Если у вас ярко проявлен архетип Невинного, тогда ваша сверхсила – это вера в жизнь и вера в духовную силу, более мощную, чем мы сами. Это поддерживает нас и защищает.

В любой нестабильной ситуации вы остаетесь великим оптимистом, вы можете легко вдохновлять других, внушать уверенность в том, что все будет хорошо, все наладится, главное доверять себе и Вселенной!

Собственный магнетизм невинного архетипа – чистота, романтичность и мечтательность! Делать все так выбирая простой путь, сфокусированный на духовных ценностях жизни. Жизнь не должна быть тяжелой. Мы можем быть собой, прямо здесь и сейчас. Для этого вам всего лишь нужно следовать некоторым простым правилам!

В современных реалиях нашего времени Архетип Простодушного очень привлекателен. Он предлагает вам покинуть гонку, расслабиться и действительно наслаждаться жизнью.

Он идет сам по себе и ведет свою аудиторию к созданию идеальной жизни, отношений, внутреннего баланса и самореализации. А ТАКЖЕ знает, что это реально!

Миссия Архетипа – показать красоту и простоту жизни и отношения, которые вдохновляют на лучшие результаты, вселяют уверенность в лучшее. Это означает, что любая ситуация бывает во благо!

Твоя задача нести в мир добро, нравственность, простоту, здоровье, экологичность, истинные жизненные ценности!

2 Архетип Славный Малый

Сверхспособность архетипа – интегрировать людей на равноправных началах.

Данный архетип показывает все радости существования как обычного человека, который такой же, как и все мы!

Люди с этим архетипом могут одеваться, общаться и выглядеть очень просто. Они хорошие друзья, единомышленники, всегда наравне с другими. Налаживают отличное общение со своей аудиторией на простом и понятном языке, избегают статусы и элитарность любой ценой. Их философия заключается в том, что

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

главная ценность – это человек и каждый человек важен для этого мира. Хорошие люди должны жить на хорошей волне!

Ключи Архетипа:

Главное желание архетипа – коммуникации с людьми, которые находятся рядом.

Цель архетипа – быть счастьем команды, соответствие.

Страх архетипа – стать высокомерным, «зазвездиться» и в результате быть отвергнутым, изгоем.

Стратегия архетипа – формировать чувство поддержки.

Ловушка архетипа – потерять свою идентичность в процессе интеграции.

Награда архетипа – трезвый взгляд на мир, сопереживание, отсутствие завышенных требований.

Если у вас есть сильный архетип Славного Парня, тогда ваша сверхспособность – объединять людей на равных правах.

Вы всегда повернуты к людям лицом, искренение в отношениях, знаете, как работать в команде, люди с этим архетипом стремятся к партнерству и сотрудничеству. Вы можете быть полезным, поддерживать других и объединять людей вместе!

Личный магнетизм Славного Парня – коммуникабельность, умение расположить к себе, создать дружеское взаимодействие на равных началах!

Всегда болеет за общее дело, присоединяется и берет сложные задачи. Легко может продвигать идеи групп и сообществ, формировать вовлеченность в общие идеи, создавать движение.

Всем нам знакомо чувство одиночества. Вот почему Славный Малый архетип привлекает возможность участвовать в группе, сообществе, общей идее или философии.

Славный парень ведет аудиторию к сплоченности и способствует объединению на основе общих интересов и ценностей. Образуется очень дружелюбную, теплую и душевную атмосферу в коллективе!

Миссия Архетипа – показать важность и ценность каждого человека. Он не терпит неискренность, всякие уловки, манипуляции, преувеличение. Ваша задача – помочь людям «стать своими» и испытать глубокое чувство принадлежности. Создавайте дружескую атмосферу, объединяйтесь и поддерживайте людей вокруг себя!

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

3 Архетип Герой, Воин.

Сверхспособность архетипа – достижение недостижимых целей, решение нерешаемых задач.

На первый взгляд кажется, что все потеряно, но в это время Герой ловко прыгает через все преграды и спасает ситуацию! В каждой из этих ситуаций Герой берет триумфальную победу. Над злом, несчастьем или трудной задачей, своим примером он вдохновляет всех нас.

Люди с проявленным архетипом Героя транслируют идею о том, что для лучшего будущего тебе нужно встать с дивана и идти только вперед, преодолевать любые препятствия и добиваться результата. Они создают вокруг себя сообщество, которое добивается достижения целей и поощряет стремление к цели.

Они умеют мотивировать, формировать ответственность, сконцентрировать ресурсы для ответного марш-броска или показать подвиг самостоятельно на собственном примере!

Ключи Архетипа:

Главное желание архетипа – показать свою значимость и величие посредством совершения подвиг

Цель архетипа – сделать мир совершенным

Страх архетипа – незащитность, беспомощность, стать жертвой, обузой

Стратегия архетипа – экспертность, проявление силы

Ловушка архетипа – надменность, поведение Дон Кихота

Награда архетипа – решительность, блестящие навыки, бесстрашие

Для Героя естественно стремиться к лучшему, прокачивая свои качества, сильные стороны, умения, и навыки. Честолюбие, желание быть первым в своем занятии, проявление смелости и приверженности невозможному. Вы полны энергии для реализации. Вы стремитесь помочь сделать это всем, кто не согласен с текущим положением дел и готовы к личному прорыву! Личный магнетизм Героя – уверенность в себе, стремление к лучшей версии жизни и огромная сила воли!

Он хочет сделать мир и окружающих лучше. Может мотивировать всех, кто откладывает или боится понести поражение. Поможет пройти до конца и одержать победу.

Этот архетип помогает познавать самого себя. Он формирует энергию, дисциплину, сосредоточенность и решимость. Герой – это архетип современности. Путь к успеху, преодоление слабостей, возможность доказать себе и миру – я могу!

Миссия Архетипа – пробуждать амбиции в других и готовность принять вызов. Дисциплинировать, мотивировать и учить делать трудный выбор.

Ваша задача – влиять на мир через свои достижения. Помогите людям понять и увидеть, что они действительно способны на великие свершения. Он способен принимать вызов и победить обстоятельства!

4 Архетип Заботливый, Хранитель

Сверхспособность – создавать благоприятные условия, формировать ощущение поддержки, обеспечивать рост уровня развития.

Он самоотвержен, движимый сочувствием и готовностью помогать другим. Архетип заботливого не боится не только самих трудностей, но и их последствий для других. Так что смысл жизни для него – оказать поддержку и предоставить «плечо» другим. Люди с проявленным архетипом Героя стремятся создать образ заботливого человека для окружающих, очень комфортное и уютное пространство поддержки и роста. Это стратегия наставничества, развития потенциала, передача своего опыта и навыков под заботливым руководством!

Ключи Архетипа:

Главное желание архетипа – дать людям защиту от возможной угрозы

Цель архетипа – дать поддержку окружающим людям

Страх архетипа – эгоцентризм, черствость, стать ненужным, остаться не при делах

Стратегия архетипа – нести добро окружающим людям

Ловушка архетипа – стать мучеником, заботиться в ущерб собственным интересам

Награда архетипа – одобрительное, благожелательное отношение, великодушие

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Если у вас ярко выраженный архетип Заботливого, то вы умеете окружать людей заботой, оказывать поддержку и быть опорой! Вы стремитесь помочь миру и другим, искренняя любовь к людям, испытываете истинное сострадание и сочувствие.

Личный магнетизм Хранителя – душевная теплота, сочувствие и поддержка! Он может сделать все за своих подопечных, даже если это потребует много усилий и ресурсов.

Настоящая ценность его жизни – это помогающее и заботливое отношение людям. В противовес более поверхностным устремлениям.

Всем нам важно заботливое отношение, качественное обслуживание, комфорт. Когда все предусмотрено и для нас продумано, можно расслабиться, доверять и расти в этом пространстве. Заботливый помогает выйти на новый уровень, пройти из точки А в точку Б, развивать, осваивать навыки с нуля, сбалансировать физическое здоровье и духовное.

Миссия Архетипа – дать поддержку, удобство, комфорт. Позаботиться о здоровье, отношениях, других людях. Занимайтесь благотворительной деятельностью. Ваша задача – создавать поддерживающие пространства для роста, продуманные для человека!

5 Архетип Искатель, Странник

Сверхспособность – умение находить ответы на любые, даже самые сложные вопросы, помогать обрести свободу.

Сосредоточен на поиске лучшего мира. Они хотят найти то, что находится во внешнем мире и соответствует их внутренним потребностям и надеждам.

Люди с проявленным архетипом Искателя могут транслировать идею свободы как главную ценность. Свобода, прежде всего внутренняя, свобода в самовыражении, движении, мыслях и чувствах.

Они ценят свободу выбора и помогают в этом другим людям. Странник создает атмосферу движения, активности, их желание всегда идти в ногу со временем помогает им всегда оставаться в курсе тенденций и новых веяний!

Ключи Архетипа:

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Главное желание архетипа – обретение собственного я, через познание Вселенной

Цель архетипа – жить более полноценной, совершенной жизнью

Страх архетипа – очутиться в западне, не ощущать импульса жизни

Стратегия архетипа – быть в движении, странствовать, познавать новые веяния жизни

Ловушка архетипа – нескончаемый поиск своего пути

Награда архетипа – самодостаточность, навык быть искренним, искренним с самим собой

Если у вас сильно выражен архетип Искателя, то ваша способность – помочь людям стать свободными. Вы общительны, быстро строите доверительное общение, быстро находите то, что вам нужно и можете найти лучшее для себя и своей аудитории!

Личный магнетизм Искателя – авантюризм, легкость подъема, возможность быстрой интеграции при любом общении и обстоятельствах. Странник делает выбор в пользу отрешенности, подвижности, умеренного потребления, возможность побыть наедине с собой.

Постоянно в движении, учится, общается, в разных местах и с разными людьми, его интересы безграничны.

Его постоянное стремление к внутреннему и внешнему поиску, мастерство быстро учиться и применять широкий инструментарий всегда вызывает интерес окружающих людей!

Миссия Архетипа – увидеть мир, найди в нем свое место, узнать какой он этот мир и помогать другим сделать это! Вы опережаете время, вы законодатель моды, вы уже теперь знаете, в какую сторону движутся тенденции и можете быть отличными гидом в любой сфере.

Ваша задача искать и находить новое. Вы помогаете людям найти себя и обрести свободу!

6 Архетип – Бунтарь, Изгой

Обладает влечением словно запретный плод. И кажется, чем правильнее наше поведение, тем серьезнее мы принимаем наши обязанности, тем сильнее нам хочется ощущать себя бунтарем. Или по крайней мере хоть ненадолго превратиться в него.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Люди с архетипом бунтарей способны шокировать и разрушать стереотипы. Они хотят показать на своем примере, как можно выйти за рамки шаблонов, устаревших стереотипов поведения и мышления.

Они создают в своем мире атмосферу бунта, против системы или обстоятельств, заряжают людей делать что-то иначе, чем привычным образом. Они способны идти против ограничивающих убеждений и установленных правил поведения.

Ключи Архетипа:

Главное желание архетипа – возмездие или бунт

Цель архетипа – прекратить то, что неправильно с его точки зрения работает

Страх архетипа – стать беспомощным, обычным, быть недостаточно сокрушительным

Стратегия архетипа – крушить, ломать, эпатировать

Ловушка архетипа – перейти на сторону зла

Награда архетипа – неукротимость, тотальная свобода

Если у вас ярко выражен архетип бунтаря, то ваша сверхспособность – уничтожать неработающую стратегию! Вы всегда привлекаете внимание суровым заявлением, смелостью сказать правду в глаза и шокирующим поведением.

Личный магнетизм Бунтаря – это внутренняя сила, необузданная сущность, преданность более глубоким и истинным ценностям, чем те, которые доминируют в обществе. Бунтари – романтические фигуры разрушающие стереотипы, и демонстрация этого обществу.

Их девиз – ни перед чем не останавливаться, чтобы получить то, что ты хочешь.

Таким образом, Бунтарь уничтожает стереотипы, выделяет системные ошибки, привлекает внимание и предлагает альтернативные решения.

Архетип бунтаря популярен в современном мире. Он дает обществу возможность сказать нет всему, что устарело и не работает в жизни, отношениях, консервативных стратегиях!

Миссия Архетипа – бросать вызов ценностям общества, продвигать борьбу с угнетением. Они расширяют рамки ограничений или служат затвором, давая возможность людям выпустить пар. Бунтарям важно объединять людей, которые не чувствуют, что принадлежат к обществу.

Ваша задача сломать то, что не работает, либо устарело, а также не выполняет своего предназначения.

7 Архетип – Любовник, Эстет

Сверхспособность – генерировать и окружать себя красотой.

Архетип Эстета-Любовника помогает нам стать привлекательными для других людей. Кроме этого он развивают эмоциональную и сексуальную близость.

Люди с проявленным архетипом Любовника транслируют идею необходимости достижения чувственного, эстетического, сексуального удовольствия.

Главная ценность для них – быть привлекательным, притягательным. Они умеют увлечь, сделать так, чтобы полюбили их самих и их продукт (результат деятельности).

Люди с архетипом Эстета формируют очень атмосферные салоны, в которых можно поговорить по душам, наслаждаться эстетикой, делиться своими переживаниями, эмоциями, чувствами!

Ключи Архетипа:

Главное желание архетипа – интимность, достижение удовольствия на уровне чувств

Цель архетипа – формировать вокруг приятную атмосферу

Страх архетипа – стать непритягательным, фригидным, потерять эксклюзивное отношение к собственной персоне

Стратегия архетипа – быть все больше привлекательным

Ловушка архетипа – потерять собственную уникальность

Награда архетипа – вдохновение, воодушевление, энтузиазм

Если у вас выражен данный архетип, то ваша сильная сторона – формировать атмосферу доверия. Вы помогаете людям открыться. Цените красоту и удовольствие во всем!

Личный магнетизм Любовника – сексуальная привлекательность, исключительные способности, увлеченность своим делом и самой жизнью. Если у вас активно выражен архетип Любовника, то вы хотите выглядеть не просто достойно, а реально великолепно.

В основе этого лежит желание привлечь внимание и дарить любовь. А также демонстрировать привязанность в самой проявленной форме.

Архетип Любовника в современных условиях помогает нам быть красивыми, уметь выступать на публике, сделать свой продукт

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

или услугу желанными, привлекающими внимание, строить очень интимные и доверительные отношения со зрителями!

Миссия Архетипа – показать красоту жизни и формировать глубокие доверительные отношения. Ваша задача – замечать и пропагандировать красоту, общение и близкие доверительные отношения между людьми.

Вы можете помочь человеку расслабиться, чувствовать себя в безопасности. Достигать хороших коммуникативных навыков. А также, чувствовать себя нужным, желанным и любимым!

8 Архетип – Творец, Создатель

Сверхспособность – креативное мышление и умение создавать уникальный продукт.

Этот архетип часто бывает у художников, писателей, новаторов. А также в любом человеке, кто входит в мир творчества.

Люди с проявленным архетипом Творца стремятся выразить себя в материальной форме. Художник создает картины. Писатель – книги. Предприниматель открывает новый вид экономической деятельности. Управленец создает новые стратегии продаж.

Они формируют творческие пространства наполненные новыми набросками, задумками, мозговыми штурмами и организуют творческие встречи по планированию дальнейшей деятельности.

Они знают, как вдохновить аудиторию на проверку новых гипотез, созданию новых изделий, способствуют принятию необычных и нестандартных решений!

Ключи Архетипа:

Главное желание архетипа – формировать постоянные ценности

Цель архетипа – воплощать концепцию в видимую форму

Страх архетипа – стать заурядной личностью, быть на заднем плане, иметь второстепенное значение

Стратегия архетипа – формировать новые ценности

Ловушка архетипа – тотальный идеализм

Награда архетипа – креативность и созидание

Если у вас есть сильный архетип Создателя, то вы – определенно творческая личность. Вы способны создавать уникальный продукт. Вы выбираете нестандартный путь!

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

На любую проблему или задачу вы можете посмотреть под новым углом и предложить свежие идеи для их решения.

Личный магнетизм Создателя – новаторство, страсть к делу, желание обновлять старые конструкции.

В сфере разработок он создает основные веяния и тенденции. Изобретает новые продукты и процессы. Он формирует новые схемы решения задач, новые процессы и уникальные технологии. Помогает людям выразить себя в любых сферах жизни. Развивает креативное мышление и творческие способности!

Архетип Творца способствует включению креативного мышления, активизирует новое нестандартное видение проблемы или продукта, продвигает технологии и всегда идет впереди своих конкурентов.

Миссия Архетипа – создать видение и реализовать его.

Он трансформирует эмоции других через свои творения, будто произведение искусства или новаторский бизнес.

Ваша задача – создать культурный слой цивилизации, реализовывать уникальные разработки и проекты.

Изменяйте окружающий мир, человечество, пространства, технологические подходы.

9 Архетип – Правитель

Идеальный способ не допустить хаос – держать все под свой контролем.

Правитель не верит в то, что кто-то извне его защитит!

Люди с проявленным архетипом Правителя могут создать процветающий бизнес и работоспособные технологии. Они помогают обеспечить последовательность, держать жизнь и доход под своим контролем.

Они обладают природной харизмой и создают атмосферу влияния, формируют серьезный подход к делу, обеспечивают масштабное мышление, стремление к производительности, оперативности и качественному решению любой задачи и проблемы.

Ключи Архетипа:

Главное желание архетипа – тотальная проверка

Цель архетипа – прибыльная фирма, либо сообщество

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Страх архетипа – беспорядок, опасение упустить контроль и управление ситуацией, быть поверженным

Стратегия архетипа – ответственный подход ко всему, системная работа

Ловушка архетипа – деспотичность, подавление личности

Награда архетипа – успешное наставничество

Если у вас есть выраженный архетип Правителя, то ваша сверхспособность заключается в достижении и сохранении власти. Это для вас лучший способ создать безопасность себе и своей семье.

Вы очень систематичны, ответственны, умеете управлять людьми и ресурсами! Личный магнетизм Правителя – безупречный образ и поведение, уверенность, статус и масштаб личности! Он выбирает показатели эффективности, выгодное сотрудничество и партнерство, рост и приумножение доходов и активов.

Если у вас есть сильный архетип Правителя, вы радостно и с удовольствием контролируете все что находится около вас. И прокачиваете эти навыки в своей зрительской аудитории! Причина почему этот архетип так привлекателен в эпоху онлайн-бизнеса: он дает ощущение власти над собой и окружающим миром. И приносит огромное удовлетворение! Вы помогаете другим людям включить стратегию организованности и последовательности. Вы можете создавать рабочую атмосферу и управлять ею.

Миссия Архетипа – создавать работающие системы, масштабировать их и расширить влияние. Вы очень ответственны. Поэтому вы всегда берете на себя множество задач. Часто вы модель идеального поведения в обществе.

Ваша задача – наведение порядка, контролирование процессов, систематизация, руководство всем и вся!

10 Архетип – Маг, Волшебник

Сверхспособность – быть инициатором всех новшеств и постоянного движения вперед.

Исследователи, которые изучают загадки Вселенной. Психологи, занимающиеся изучением специфики сознания. Гуру, со своими секретами духовного просветления. Люди с проявленным архетипом Мага способны транслировать основную идею: если вы

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

хотите изменить мир, вам нужно изменить себя. Их продукция всегда трансформируется, изменяет сознание.

Маги создают атмосферу глубокого погружения в чертоги сознания и, конечно, подсознания, укрепляют веру в то, что все возможно в этом мире.

Именно этот архетип лежит в основе всех новых технологических решений. Компьютер, всемирная сеть, трансплантация человеческих органов и генная инженерия!

Ключи Архетипа:

Главное желание архетипа – Докопаться до истины, узнать механизм изнутри

Цель архетипа – сделать так, чтобы мечты стали реальностью

Страх архетипа – получить неожиданно плохие результаты для себя и своего окружения

Стратегия архетипа – реализовывать видение и задумки

Ловушка архетипа – Стремление дергать за нитки

Награда архетипа – удачный исход события для каждого

Если архетип Мага у вас активно проявлен, то ваша сильнейшая сторона – это умение постигать основные законы жизни. Создавать механизмы, которые реально и полезно работают. Например, психотерапия, создание новых методов.

Вы отличаетесь стратегическим видением и можете создавать решения, которые удивят всех. Вы создаёте волшебство, которое вскоре становится повседневным трендом. Как пример, Интегративный Пневмокатарсис, авторский метод профессора Набиуллиной Р.Р., который удивляет переменами в жизни человека, чудесными исцелениями, тогда как, на самом деле, очень тщательно продуманными психотерапевтическими шагами и инструментами устраняет причины большинства проблем человека, позволяя обрести уверенность, ощущение собственной ценности, налаживать межличностные отношения, пробивать стеклянные финансовые потолки, выздоравливать от болезней и многие другие изменения, которые выглядят поистине магическими и волшебными.

Личный магнетизм Мага – это влияние, тайна, иррациональность, мистическая харизма!

Маг желает интегрировать науку, духовность и психологию. Поэтому его идеи заключается в том, что сознание влияет на

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

материю. И это приносит отличные результаты в любой сфере, где применяются.

Когда все происходит не так как нужно, Волшебник смотрит глубоко в свою душу. Он изменяет себя, чтобы повлиять на окружающую среду.

Он глубоко понимает, как работает сознание, поэтому он может воздействовать на окружающих и использовать эффективное влияние.

Миссия Архетипа – управлять реальностью через внутренние ощущения, и помогает другим в этом! Маг способствует ускорению изменений, преобразованию сознания, расширению границ, использованию духовности и психологии в этом процессе.

Ваша задача – исцелять свой разум, душу и тело. Вы хотите обрести источник вечной молодости. Узнать секрет долгой жизни. Раскрыть способы достижения процветания во всем.

11 Архетип – Мудрец, Философ

Сверхспособность – наиболее глубоко, всесторонне изучить суть проблемы или вопроса.

Основной принцип Архетипа Мудреца заключается в утверждении, что счастье является результатом образования. Мудрецы верят в человеческие способности учиться и развиваться, чтобы делать мир лучше и совершеннее. Люди с выраженным архетипом Мудреца сконцентрированы на знаниях, информации и доказанных фактах. Их задача – найти истину, разделять зерна от плевел и передавать комплексные знания.

Они создают очень умную атмосферу в своем сообществе, где можно выразить свою точку зрения, поощрять высказывание экспертного мнения, анализировать и делиться выводами!

Ключи Архетипа:

Главное желание архетипа – познавать тайну, истину

Цель архетипа – при помощи интеллекта узнавать мир

Страх архетипа – заблуждение, обман, некомпетентность

Стратегия архетипа – поиск знаний, процесс мыслительной деятельности

Ловушка архетипа – бесконечно подходить к изучению процесса

Награда архетипа – целомудрие, экспертность

Если у вас сильный архетип Мудреца, то ваша сильнейшая сторона – это умение свободно думать головой! Вы глубоко копаете в поисках правды, способны обрабатывать большие массивы информация для формирования всестороннего видения вопроса.

Личный магнетизм Мудреца – эрудиция, глубина знаний, опытность, аскетизм. Живо интересуется образованием, ценит свободу. Стремится к объективности. Иногда его больше интересует внутренние знания, но, чаще всего – изучение внешнего мира, определение взаимосвязей, глубокая аналитика и систематизация результатов!

Архетип Мудреца дает возможность узнать, как можно применять наши знания для улучшения жизни. Мудрец всегда побуждает думать и иметь свое мнение. Умеет сформировать систему знаний, понять причины, следствия и суть исследуемого вопроса.

Миссия Архетипа – искать и найти правду. Делиться испытанными и правдивыми знаниями.

Ваша задача – принести в мир опыт, побудить людей к тому, чтобы думать. Содействовать исследованиям, разработкам и качественным знаниям!

12 Архетип – Шут

Архетип Шута – призывает легко смотреть на нашу жизнь, жить настоящим, сегодняшним днем. Он призывает наслаждаться общением с другими. И не обременять себя, думая о том, что о вас подумают другие люди.

Люди с выраженным архетипом шута способны транслировать идею о том, что нужно жить настоящим моментом, улыбаться и шутить о сложности жизни. Они шокируют, удивляют, смеются, могут легко быть ироничными.

Их манера общения никогда не бывает скучной, их непосредственность привлекает внимание окружающих людей. Они могут помочь зрителям посмеяться над жизнью и всем что творится вокруг!

Ключи Архетипа:

Главное желание архетипа – получать от жизни максимальное удовольствие.

Цель архетипа – быть всегда веселым.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Страх архетипа – стать посредственным, перестать удивлять окружающих.

Стратегия архетипа – веселье, игривость.

Ловушка архетипа – прожить эту жизнь зря.

Награда архетипа – ощущение радости.

Если данный архетип у вас ярко выражен, то ваша сильная сторона – это веселость и непосредственность! Вы умеете наслаждаться жизнью и общением без осложнений и излишних переживаний.

Вы верите, что можете быть в любых ситуациях, оставаясь самим собой, в то же время быть любимым другими! Личный магнетизм Шута – спонтанность, сумасшедшая энергия, умение добавлять изюминки в общении!

Следовательно, Шут – это архетип, который помогает миру справиться с абсурдностью, безликими буднями и бюрократическими процедурами. И это он может сделать легко!

Архетип Шута привлекателен, потому что он все делает очень просто! Помогает отбросить излишнюю серьезность и от души посмеяться. Больше всего он любит все переворачивать вверх ногами и нарушать установленные правила!

Миссия Архетипа – помочь жить настоящей жизнью, быть в настоящем мире. Веселье является вашим способом помочь людям вернуться к своей непосредственности. До состояния игривости, которая была присуща каждому в далеком детстве. Смех, шутки, розыгрыши – твои инструменты улучшения мира. Расскажи людям, что жизнь может быть очень легкой и забавной. Поэтому основная задача Шута сделать все возможное, чтобы наполнить нашу жизнь весельем, улыбкой, радостными событиями!

Ориентирование в архетипах позволяет лучше узнать свои способности и выделить «коридор возможностей». Человек может использовать эти знания, чтобы сменить профессию или стать более эффективным в своей деятельности – это будет зависеть уже только от него.

Важно интегрировать функции коры и подкорки, левого и правого полушарий и осознавать, что именно вызывает у вас ощущение радости и счастья. Этот резонанс между собой и миром позволяет гармонично соединить личные и социальные составляющие счастья.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ АКТУАЛИЗАЦИИ СЧАСТЬЯ

Мастер-класс

Р.Р. Набиуллина, М.В. Кирюхина

Вступительная речь ведущего.

Сообщение о целях, задачах и формате тренинга.

Цель – информировать о цели, задачах и формате работы. Мотивировать на активное участие в работе тренинга.

Цель тренинга – Использование психотерапевтических инструментов актуализации состояния счастья на практике.

Задачи тренинга:

- 1) Формирование и прояснение определения счастья.
- 2) Осознавание собственных составляющих счастья.
- 3) Поиск реальных шагов для создания основы и формирования доступности состояния счастья.
- 4) формирование навыка входить в состояние счастья и поддерживать его разными способами.

Продолжительность тренинга – три часа.

Инструкция к упражнениям: для эффективного обсуждения и получения «обратной связи», во время упражнений разделиться на двойки или тройки (если количество участников больше десяти человек). Продолжительность каждого упражнения от 15-30 мин (регулирует ведущий-тренер).

Ведущий в вводном слове рассказывает притчу, определяя разное понимание состояния счастья.

...У каждого из нас есть свое понимание счастья.

Вот одна из притч о счастье...

«Как-то шел по дороге мудрец, любовался красотой мира и радовался жизни. Вдруг заметил он несчастного человека, сгорбившегося под непосильной ношей.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

– Зачем ты обрекаешь себя на такие страдания? – спросил мудрец.

– Я страдаю для счастья своих детей и внуков, – ответил человек. – Мой прадед всю жизнь страдал для счастья деда, дед страдал для счастья моего отца, отец страдал для моего счастья, и я буду страдать всю свою жизнь, только чтобы мои дети и внуки стали счастливыми.

– А был ли хоть кто-то счастлив в твоей семье? – спросил мудрец.

– Нет, но мои дети и внуки обязательно будут счастливы! – ответил несчастный человек.

– Неграмотный не научит читать, а кроту не воспитать орла! – сказал мудрец. – Научись вначале сам быть счастливым, тогда и поймешь, как сделать счастливыми своих детей и внуков!

Упражнение «Метафоры счастья»

Цель – исследовать родительские установки понятия счастья.

Продолжительность – 15 минут

Необходимые материалы: бумага, ручка для каждого участника

Инструкция: У каждого из нас есть свои определения счастья, которые мы считаем базовыми и знакомыми с детства. Вспомните самые известные крылатые выражения о счастье.

Например, «все семьи счастливы и несчастны по-своему»,

«Кто горя не видал, тот и счастья не знавал»;

«Счастье отпало, ничего в доме не стало»;

«Счастье не ищут, а делают»;

«Со счастьем на клад набредёшь, а без счастья и гриба не найдёшь»;

«Счастье у каждого под мозолями лежит»;

«Любовь и согласие – счастье»;

«Горя бояться – и счастья не видать»;

«Счастье – что палка: о двух концах»;

«Всяк своего счастья кузнец»;

«Не было бы счастья, да несчастье помогло»;

«Легко найти счастье, а потерять и того легче».

– Выберите то, что больше всего вам подходит или, попробуйте создать свою формулу счастья.

Обсуждение: Каков ваш секрет счастья? (внутренняя работа)

Что точно входит в этот рецепт? Запишите основные ингредиенты.

Что точно должно быть? Чего категорически не должно быть?

В чем может быть компромиссное решение (с чем готовы согласиться)?

Обсуждение полярности представлений о счастье. Примером полярности состояний служит притча о счастье и несчастье (для обсуждения).

Притча о счастье и несчастье (зачитывает тренер)

Один китайский крестьянин прожил всю жизнь в трудах, добра не нажил, но обрел мудрость. Он обрабатывал землю вместе со своим сыном с утра до ночи.

Как-то раз сын сказал отцу:

– Отец, у нас несчастье, наша лошадь ушла.

– Почему ты называешь это несчастьем? – спросил отец – Посмотрим, что покажет время.

Через несколько дней лошадь вернулась и привела за собой коня.

– Отец, какое счастье! Наша лошадь вернулась и в придачу привела с собой коня.

– Почему ты называешь это счастьем? – спросил отец – Посмотрим, что покажет время.

Через какое-то время юноша захотел оседлать коня. Конь, не привыкший носить на себе всадника, поднялся на дыбы и сбросил седока. Юноша сломал ногу.

– Отец, какое несчастье! Я сломал ногу.

– Почему ты называешь это несчастьем? – невозмутимо спросил отец. – Посмотрим, что покажет время.

Юноша не разделял философии отца, а потому вежливо промолчал и поскакал на одной ноге к кровати. Спустя несколько дней в поселок приехали гонцы императора с приказом забрать всех дееспособных молодых людей на войну. Пришли они и в дом к старому крестьянину, увидели, что его сын не может передвигаться, и покинули дом.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Только тогда юноша понял, что никогда нельзя быть абсолютно уверенным в том, что есть счастье, а что – несчастье. Всегда необходимо подождать и посмотреть, что скажет время о том, что есть хорошо, а что – плохо.

Для обсуждения жизненных ситуаций:

- Что в случившемся есть хорошее?
- Чему я могу научиться?
- Как я могу исправить ситуацию и получить при этом удовольствие?

Итог обсуждения: Жизнь так устроена: то, что казалось плохим, превращается в хорошее и наоборот. Лучше всего не торопиться с выводами, а дать времени возможность назвать вещи своими именами. Лучше подождать хотя бы до завтра. Все, что с нами происходит, несет в себе позитивное начало для нашего жизненного опыта.

Упражнение «Состояние счастья».

Цель – научиться входить в состояние счастья и сделать доступ к этому состоянию легким и естественным.

Продолжительность – 20 минут

Необходимые материалы: спокойное пространство, где вам никто не помешает.

Инструкция – Дается тренером под специальную спокойную музыку «трансовым» размеренным голосом:

Займите устойчивую позицию. Лучше даже стоя. И если есть возможность снять обувь и почувствовать опору всеми стопами, то сделайте это.

– можно закрыть глаза, чтобы все ваше внимание стало обращено к вам, к самому себе

– почувствуйте, как ваша макушка тянется вверх, а стопы еще плотнее чувствуют опору под ногами и как будто сливаются и становятся корнями ...

– остановите внимание на дыхание, как если бы вы могли дышать и одновременно наблюдать свое дыхание, начиная от макушки головы и спускаясь на стопы и словно беря силы земли поднимайтесь наверх...

– сделайте 5-7 вдохов и выдохов

– и войдите в самый центр своей «Вселенной»

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

- почувствуйте тишину этого места и еще больше успокойте свой ум...
- а затем попросите свое подсознание напомнить вам минуты СЧАСТЬЯ своего... любого возраста, длительности, даже того, что было скрыто от Вас долгие годы... и наблюдайте за тем, что будет приходить Вам в ваши мысли, в Ваши чувства, рождаться в звуках, образах ...
- просто наблюдайте, как если бы слегка притаились ...чтобы замечать даже едва заметные явления приходящего СЧАСТЬЯ...и дыхание стало тихим – тихим и плавным-плавным...
- возможно, в теле начинает что-то становится заметнее это телесное знакомое проявление и у него даже есть свое название...Счастье, радость, нежность, ...
- заметьте и поблагодарите, что оно проявилось...
- скажите: я знаю Тебя...ты Мое...будь во мне...будь со мной...мне нужно твое присутствие, у меня есть Планы...давай вместе...
- я благодарю...

Обсуждение: Какие состояния вам вспомнились? Что общего во всех ситуациях, которые всплыли в памяти?

Обсуждается, можно ли эту практику сделать ежедневной для вхождения в ресурсное состояние и поддержания состояния счастья. В завершении тренер дает рекомендацию практиковать в течении определенного выбранного промежутка времени для создания навыка.

Упражнение «Я благодарен жизни за...»

Цель – активизация представлений о собственном понимании состояния «счастливости».

Продолжительность – 20 минут

Необходимые материалы: бумага, ручка для каждого участника

Инструкция – Заведите себе тетрадь счастья. А сейчас на листе бумаги перечислите, за что вы благодарны жизни. Что вы цените в ней больше всего?

Обсуждение: Поделитесь пожалуйста, за что именно вы, как личность благодарны свои родителям? Легко ли вам находить то, за что вы благодарны жизни, себе, судьбе, родителям. Удастся ли вам почувствовать состояние благодарности? Присуще ли вам это состояние?

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Упражнение «Утренняя улыбка»

Цель – научиться настраиваться на состояние веры в лучшее, программировать себя на позитив, на успешный день, на удовольствие и радость от проживания каждого.

Продолжительность – 15 минут

Инструкция – Давайте сейчас представим, что сейчас утро и вы можете это делать это каждое утро. Представили? Закройте глаза.

Проснувшись утром, не торопитесь встать. Полежите несколько минут, понежьтесь, порадитесь пробуждению, улыбнитесь. Подумайте о чем-то хорошем. Представьте, какие приятные события вы ожидаете от сегодняшнего дня, какие важные дела планируете сегодня сделать. Представьте себе наилучший исход ваших сегодняшних переговоров, встреч, дел. Приготовьтесь к приятному сюрпризу. Скажите себе, что сегодня с вами непременно произойдет что-то замечательное, необычное, прекрасное. Настройтесь на то, что день будет для вас особенным и что вы проживете его с удовольствием.

Обсуждение: Легко ли вам настраиваться на позитив, что у вас все получится, нет ли у вас «избыточного потенциала», что должно все идти только по вашему плану? Даете ли вы жизни возможности сделать для вас лучшее, но другими путями и способами. Удастся ли вам настроиться на состояние веры в лучшее и благополучное будущее?

Упражнение «Исполнить детскую мечту»

Продолжительность – 15 минут

Инструкция – Когда вы были маленькими, вы о чем-то мечтали. Исполнили ли вы с тех пор свою детскую мечту? Подумайте, как ее воплотить. Воплотите ее. Теперь представьте, что все возможно. Что станет вашей новой большой мечтой сегодня?

Обсуждение: Что вы почувствовали? Какой отклик? Какие действия возникло желание делать? Поделитесь вашей новой мечтой.

Практика «Шкала счастья»

Продолжительность – 30 минут

Инструкция – Мысленно проведите на полу линию, лучше использовать предметы, ленту или толстую нить, например, от двери

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

к окну. Начало этой линии – это Ваше состояние, Ваше ощущение «счастливости» сегодня. А условный конец линии – это максимальное состояние счастья, которое Вы себе можете представить.

И по этой шкале шаг за шагом, в технике медленного приближения, шагами по 2 сантиметра. Вы идете, слушая свое тело, свои ощущения, замечая, как растет чувство «счастливости».

В какой-то момент вы можете возвращаться назад, если некомфортно, прислушиваетесь к себе – чего не хватает, какого ресурса, чтобы чувствовать себя счастливее. Например, благодарности, умения замечать те блага и ресурсы, которые у вас есть. И тогда, вы можете взять в руки некий предмет, который символически будет тем самым целебным ресурсом, которого вам не хватает. И тогда, берете в руки этот предмет, входя в состояние благодарности, замечая новые прекрасные грани своей жизни, которые не замечали или не ценили как само собой разумеющееся. И с этим ресурсом, с этим чувством идем дальше по линии счастья.

Если будет трудно идти, можно повторять несколько восхождений к максимальному полюсу за один раз. Это упражнение делается курсом, раз в день, количество дней назначаете себе сами (например, 7 дней, 14 или 21 или 40)

Практику полезно проводить кратким (3-5 дней) или длительным курсом один раз в день. Длительный курс может быть выбран по собственному желанию – например, 10 дней, 21 день или 40 дней. Внутри длительных курсов делают перерывы 2-3 дня. Повесьте на видное место график дней работы с инициацией и – дней отдыха от нее. Такой график позволит «обмануть» естественное сопротивление растущему состоянию счастья,

Обсуждение: Что вам было легко? Что было сложно? Какого ресурса не хватало при восхождении к вершине «счастливости»? Какой курс по длительности планируете?

Практика «Вселенское счастье»

Продолжительность – 20-30 минут

Инструкция – Инициация помогает «подружиться» с состоянием счастья, расширить «внутреннюю емкость», сделав привычным состояние счастья, развивает умение переключаться в хорошее внутреннее состояние.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Версия 1. Говорит «Вселенское Счастье»

1. Разделите комнату на две равные части любыми мелкими предметами (карандашами, ленточками и пр.).

2. Придайте мысленно одной половине комнаты значение «Я – сегодня», а другой половине – «Вселенского счастья». Обратите внимание: здесь имеется в виду универсальное понятие счастья людей.

3. Исследуйте пространство «Я – сегодня», несколько раз перемещаясь по этому пространству, то подходя к границе с «Вселенское Счастья», то удаляясь от этой границы. Что Вы чувствуете в теле? Что – эмоционально?

4. Перейдите в пространство «Вселенское счастье». Что Вы чувствуете здесь? Попробуйте «стать» «Вселенским счастьем». Как Вы относитесь к визави по ту сторону границы, будучи «Вселенским счастьем»?

5. По возможности, обменяйтесь любыми символическими «дарамии» со «Вселенским счастьем» так, чтобы «дары» порадовали обе стороны – и Вас, и «Вселенское счастье».

Версия 2. «Вселенское счастье и «Мое личное счастье».

6. Попробуйте выделить в пространстве «Вселенское счастье» дополнительное, включенное в него подпространство (в форме круга и т.д.), – область именно Вашего счастья. Назовите его «Мое личное счастье». Каким по размеру получилось пространство «Мое личное счастье»? Позволяет ли его размер войти внутрь? При желании, можно изменять размеры и форму территории, как захочется.

7. Исследуйте подпространство «Мое личное счастье», находясь внутри него. Что Вы чувствуете в теле? Что – эмоционально?. Возникают ли образы или нет? Если возникнет дискомфорт, привнесите в пространство «Мое личное счастье» любые предметы из комнаты в значении «целебные» или ресурсы до достижения комфорта.

8. Войдите в роль Вашего личного счастья. Как Вы относитесь к «Вселенскому счастью»? Можете ли, будучи в роли Вашего счастья, обменяться приятными подарками с «Вселенским счастьем»?

9. Постойте на границе – одной ногой в пространство «Вселенское счастье», другой – в «Мое личное счастье». Что Вы чувствуете в теле?

10. Пойдите на границе между пространством «Я – сегодня» и «Вселенское счастье». Что чувствуете в теле?

11. В завершении инициации верните все предметы на места, сказав себе: предметы стали снова предметами, а комната – просто комнатой.

Обсуждение: Что вам было легко? Что было сложно? Какого ресурса не хватало при восхождении к вершине «счастья»? Какой курс по длительности планируете?

Итоговое обсуждение. Ответы на вопросы. Каждый делится открытиями.

Полезные ссылки: <https://sobiratelzvezd.ru/ya-stradayu-dlya-schastya-svoix-detej-i-vnukov/> <https://staff.wikireading.ru/58041>

ЦИФРОВАЯ СРЕДА И ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ

Психологическое эссе

М. В. Белоусова, Е. Д. Белоусов

Детерминированность личностного выбора, его сущность и поведенческие проявления, проблемы принятия решений в сложных жизненных ситуациях являются ключевыми аспектами человеческого бытия.

Выбор, который делает личность – в любой жизненной ситуации, особенно – при необходимости осуществить поступок или деятельность в отношении других – это осознанное решение, выбранное среди других вариантов и альтернатив, это предпочтение одного варианта иным возможным.

Аристотель подчеркивал, что сознательный выбор произволен и полностью зависит от человека, и этическая составляющая выбора превалирует над его когнитивными аспектами. «Каковы мы, зависит от того, благо или зло мы выбираем, а не от того, какие у нас мнения».

Датский философ Сёрен Кьеркегор, будучи основоположником экзистенциализма, говорил о выборе, не как о конкретном действии, которое предстоит совершить, а как о ситуации, влияющей на личность в целом: «делая выбор, личность наполняется выбранным...выбираемое находится в самой тесной связи с выбирающим...». То есть важен не только акт выбора, но и его последствия и то, ради чего личность этот выбор сделала.

Психический онтогенез предусматривает формирование личности из индивида в процессе взросления, приобретения навыков и социального опыта, столкновения с правилами и с ограничениями, с ожиданиями и запросами.

Интегрируясь в социум, индивид принимает его правила и особенности взаимодействия, его культурный код и принятые в нем

стратегии поведения в различных жизненных ситуациях. Не менее важной, чем презентация личности в социуме является и создание ею внутренних конструктов, например «Я – концепции». Это система самовосприятия, это собственные представления о себе и мнения о себе других. Понимание и принятие себя осуществляется с учетом собственных моральных ценностей, которые в течение жизни могут трансформироваться под воздействием обстоятельств, благодаря жизненному опыту или интериоризации знаний о мире.

Личность проявляет себя через деятельность, через действия. И сформированные у человека представления о добре и зле, о свободе выбора и ответственности за свои поступки и их последствия – это то, что обуславливает его решения, что делает их разумными, осознанными и конструктивными или, наоборот, импульсивными, эгоцентричными, безответственными.

Нейропластичность – особенность человеческого мозга – позволяет нам меняться под действием опыта и новых условий среды, помогает воссоздавать нейрональные связи, утраченные вследствие повреждения (инсульт, черепно-мозговая травма), и позволяет тренировать свой мозг и обучаться на протяжении всей жизни.

Чему же обучает наш мозг компьютерная игра, которой подростки и взрослые посвящают ежедневно несколько часов своей жизни? Какие выборы она ставит перед нами и как они повлияют на формирование личности ребенка или трансформацию жизненных ценностей взрослого? Как в игровом пространстве, в виртуальной реальности не потерять себя настоящего? На какие жизненные и нравственные принципы опираться, выбирая между целесообразностью (практичностью, рациональным путем повышения дохода) и человечностью, не приносящей пользы в игре?

Индустрия интерактивных развлечений за последние двадцать лет стремительно увеличила зону влияния в социальной среде, а пандемия 2020 года еще больше расширила охват аудитории поклонников видеоигр. Обыватель (и подросток, и тот, кто считает себя взрослым), отказавшийся от привычного ранее чтения книг, уставший от просмотра сериалов, берет в руки геймпад и запускает игру... И внезапно осознает, как много изменений претерпели игры с тех пор, как игрок впервые запустил «Тетрис», как существенно

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

поменялись игровые стратегии и протоколы. Перечислим лишь некоторые современные игровые особенности:

- усложненное и многократно возросшее количество математических вычислений, благодаря которым в стратегических играх функционируют экономика и баланс (например, серия «Total War»);
- воссоздание физики объектов, близкой к реально существующим моделям («Control»);
- возведение цифровых городов и стран, подробно детализированных – и в плане исторической реконструкции объемных архитектурных объектов, и в отношении 3D перспективы, с осязаемым национальным колоритом и чертами эпохи (серия «Assassin's Creed»);
- изменилась и подача сюжета – линейность и последовательность повествования отступили, и пространство сюжета заполнили запутанные полунамёки, поощряющие самостоятельные поиски и интерпретацию найденных крупиц информации («Dark Souls»), фотореалистичные ролики между игровыми сессиями («Last of Us 2»; «Red Dead Redemption 2») и т.д.

Современная видеоигра состоит из огромного числа компонентов, которые все друг с другом переплетены и отлажены: это качественно написанный текст, тщательно подобранная музыка, необходимые режиссерские решения (определенный съемочный план и ракурс – приемы, традиционно применимые к кинематографу отлично накладываются и на каркас игры). Современные игры совмещают в себе не только кинематографично рассказанную историю, но и множество механик, тесно связанных с историей и миром игры, для получения максимально персонализированного игрового опыта.

Основная цель игрового процесса – погружение игрока в атмосферно созданное, продуманное игровое пространство, способствующее эмоциональной вовлеченности/втягиванию в игровой процесс; созданию убедительной иллюзии для эмоционального и личностного самовыражения и выбора поведенческой активности.

Это достигается с помощью современных игровых механик (game mechanics), максимально имитирующих аналогичные процессы в

реальной жизни, способных воссоздать цифровую иллюзию и сподвигнуть игрока поучаствовать в этой иллюзии (или – стать частью этой иллюзии), то есть – сыграть по ее правилам и механически (т.к. игровой протокол не позволит сделать того, чего не предусмотрено им в игре), и идеологически (приняв на себя роль и поступая в ситуациях, подразумевающих выбор, не так, как поступил бы игрок в реальной жизни, а так, как поступил бы его персонаж, за которого он играет).

Некоторые современные игры, помимо того, что являются крайне интересными для изучения их литературной и нарративной основы, также отлично выполняют рекреационную функцию (предоставляя «отдых от реальности»), служат еще и отличным кодификатором, «лакмусовой бумажкой», проявляющей характер человека, и позволяют понять – «на что я способен».

Игры, став неотъемлемой частью жизни значительного числа людей, могут помочь в определении морального потенциала Личности, ее границ и свобод, стать способом самодиагностики и самопознания.

Изучение поведения в играх, подразумевающих контакт и взаимодействие с другими игроками, одномоментно включенными в игру по сети, позволяет анализировать социальную активность игроков, их способность к коммуникации и ее продуктивность, а также – приоритетные стратегии поведения.

Социальная активность является осознанной деятельностью человека, направленной на преобразование внешней среды или изменение социальных условий, а также – на развитие социальной компетентности личности. Социальная активность подразумевает активное мотивированное участие личности во взаимодействии с социумом, способствующее достижению своих целей и удовлетворению актуальных потребностей. Это возможность развития способностей и формирования навыков, позволяющих получать желаемое социально приемлемым способом, а также – определять легитимные стратегии достижения запланированных результатов.

Так, необщительный в жизни человек, попадая в игровую реальность, будет уклоняться от активного социального взаимодействия – избегать голосового чата, проявляя игровую

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

активность не в командной работе, а избирая тактику игрока-одиночки. Даже будучи вынужденным взаимодействовать с другими игроками, выполняя совместную задачу, такой игрок предпочитает действовать на отдалении ото всех.

Игровая социальная среда предоставляет возможности примерить иное, нехарактерное в обычной жизни поведение. Например: неуверенная в себе и в успешности своего общения девушка может отчасти реализовать свой коммуникативный потенциал в виртуальном пространстве – когда ее лицо скрыто игровым аватаром, хозяйка которого надежно защищена «щитом-монитором», она способна общаться и проявлять признаки социально активного элемента. Однако, чаще всего этот формат коммуникаций так и остается привязанным к виртуальной среде.

Часто игрок «примеряет» в виртуальном игровом пространстве стратегии поведения, полностью противоположные тому, которое данная личность считает для себя приемлемыми в реальных условиях. Так, во многих играх весьма доходной является позиция мародера. Например, безобидный и добродушный в жизни человек «примерил» в игре роль мародера-отравителя и без угрызений совести заманивал крестьян и доблестных рыцарей в ловушку, хладнокровно убивал их, а затем, спокойно обшаривая остывающие тела обогащался, не сомневаясь в моральном аспекте происходящего, ведь того требует роль и эти действия в игре соответствующим образом вознаграждаются.

Необычная социальная активность проявляется в ассиметричных игровых проектах, где происходит противостояние в командах с непропорциональным количеством игроков (например, трое против двух или пример классической «Мафии» – двое против всех). Опираясь на логику и математические подсчеты, заметим, что в этих условиях меньшинству победить сложнее. Надо использовать нестандартные поступки и решения для компенсации пребывания в меньшинстве и обеспечения тактического превосходства – для этого требуется использование личностных особенностей игроков. И эффект «погружения» создается не особым набором игровых функций, а эмоциями и поведением игроков (иногда – провокативным и эксцентричным, иногда нарочито агрессивным и импульсивным), генерирующих разнообразные истории и повороты сюжета.

Спецификой современных игр является большое число игровых механик (игровых явлений, изначально запрограммированных, имеющих причину и следствие). Зная принцип той или иной механики, игрок может сознательно провоцировать внутриигровые процессы для достижения нужного ему результата тем способом, который кажется ему наиболее результативным, простым и правильным. Например, чтобы более результативно (по очкам) «перепройти» уровень, игрок может сознательно убить своего персонажа, чтобы, воскреснув, получить возможность улучшить свои игровые результаты (если игровая механика предусматривает такую возможность).

Еще пример функционирования игровой механики («Немезида» в игре «Тень Войны» («Shadow of War»)): игровые персонажи (орки) могут быть для игрока заклятыми врагами, напарниками, вероломными предателями или двойными агентами. Зная, какие действия могут привести к предательству или вербовке, игрок может выполнить ряд поступков (подкуп, запугивание, убеждение), чтобы получить необходимый результат. И от его действий, от его выбора поведения будет зависеть развитие истории, ее исход и впечатления игрока от игрового процесса.

Одним из важнейших компонентов убедительности игровой иллюзии является мораль, понимаемая, как «совокупность особых, духовных правил, регулирующих поведение человека, его отношение к другим людям, самому себе, а также – к окружающей среде». Именно мораль, ее понимание и ее искажение разными персонажами, делает реалистичнее, а значит и убедительнее видеоигровую иллюзию. Этическая подоплека делает любой конфликт сложнее разрешимым, увеличивает градус напряжения, заставляет испытывать сочувствие или желание восстановить справедливость, совершить возмездие или быть жестокосердным в соответствии с обстоятельствами – то есть, сильнее вовлекает игрока в происходящее, заставляет резонировать его эмоциональную сферу, включая лимбическую систему.

Набор этических принципов делает образ протагониста (главного героя) глубже и убедительнее. Образ антагониста тоже получает больше граней, а его поведение обуславливается сложными мотивами поступков, заставляющих его противостоять главному

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

герою. Антагонист становится не типичным предсказуемым злодеем, он личность не меньшего масштаба, чем протагонист, со своей драмой, своими принципами, своей правдой. Если в игре появляются несколько персонажей (каждый – со своими принципами, подчас противоположными друг другу) и они сталкиваются с общей проблемой, то их конфликт может стать кульминацией произведения, самым запоминающимся моментом истории. Поэтому сейчас так востребованы сюжеты, в которых игроки поставлены перед выбором, обуславливающим дальнейшее развертывание эпизода.

Например, выбор решения, принимаемого игроком, может быть связан не только с сюжетной развилкой, но и с внутриигровыми опциями (возможностями), доступ к которым может как открываться, так и закрываться – в зависимости от выбранного игрового поведения.

Например: если игровой персонаж узнает, что в городке, где он продает добытые в приключениях сокровища, бургомистр – работороговец и преступник, и после недолгих раздумий он бургомистра убьет – то вход в город для него будет закрыт, и сбывать в нем свою добычу станет невозможно. Следует ли игроку примириться с тем, что город – в руках преступника и начать сотрудничать с ним? Или приемлемо потерять доступ к этому городу и немалую часть своих доходов? Готов ли игрок к тому, что от его решений будет страдать его же персонаж, а следовательно, и сам игрок, теряя результативность или теряя себя?

И речь идет не о предсказуемом и упрощенном выборе: «поступаешь хорошо – получаешь бонус, дебоширишь – подвергаешься порицанию», нет. Наоборот – готов ли ты поступить «правильно» в критической ситуации, зная, что единственной наградой для тебя станет чистая совесть и внутреннее удовлетворение, а вот потерь (игровых) будет куда больше?

Рассмотрим возможности выбора, которые предоставляет игроку мультиплатформенная игра «Thronebreaker: The Witcher Tales», 2018 года выпуска, сочетающая в себе жанры ролевой и коллекционной карточной игры.

Так как тема игры – война, то и все изменения будут сказываться преимущественно на боевом аспекте игры.

Сюжет: Игроку предстоит вжиться в роль королевы Мэвы, у которой вероломным предательством отняли трон. Дело осложняет война с вторгнувшимися легионами соседней северной империи. Лишенная большей части собственной армии, Мэва должна встать во главе отряда партизан и изгнать многократно превосходящие по численности легионы врага, чтобы освободить свою родину.

По мере развития событий к отряду будут прибываться новые персонажи, влияющие на восприятие истории и на механики игры. Взаимодействуя с персонажами, можно раскрыть новые аспекты сюжета, усилить или ослабить войска, а конфликт с одним персонажем может привести к дезертирству другого, что, несомненно, скажется на боевой эффективности армии.

Все ключевые персонажи в отряде имеют свое воплощение в виде «карты», показатели которой могут меняться в отрицательную и положительную стороны. Если боец по сюжету покидает отряд, то и его карточка из колоды навсегда исчезает. Так как игра построена на принципе синергии, исчезновение одного персонажа может сильно снизить эффективность армии (колоды) во время битв, поэтому отношениями с персонажами стоит дорожить. Какой этический выбор предстоит сделать игрокам?

Пример: лейтенант армии королевы проникла в шатер с пленными и по личным мотивам жесточайшим образом их перебила, совершив военное преступление. Перед королевой (и, соответственно, игроком) возникает выбор:

- *изгнать с позором лейтенанта – полезного бойца, но военного преступника и убийцу (для игрока это означает – потерять сильную карту с мощными характеристиками, что отразится на его успехе игры)*
- *закрывать глаза на это преступление и оставить бойца в отряде (карта остается в отряде). В таком случае шансы на победу существенно возрастают, но выбор усложняется последствиями: если лейтенант остается в отряде, то убежденная пацифистка и знахарка, присоединившаяся к армии с целью лечить, а не калечить людей, покинет отряд, не желая помогать королеве, готовой на зверства и сделки с совестью ради победы (то есть, игрок теряет другую карту, что также отражается на эффективности*

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

колоды). И впереди – новый выбор: а стоит ли вообще лечить раненых или надо списывать их на «боевые потери» и двигаться к цели дальше?

Игра взаимодействует с игроком «голосом» механик: каждый выбор – не просто появляющиеся перед глазами красивые и эмоциональные строки текста, а полноценные механизмы, которые реагируют на принимаемые им решения. Игрок, вступая в игру, принимает ее правила, проникается ее этикой или вынужден с ней считаться.

Пример: Атаман разбойников готов повысить эффективность своих бойцов контрабандным оружием с высокой поражающей способностью, наносящим неизлечимые раны. Рыцарь его отряда категорически против использования такого оружия. Решающий голос принадлежит игроку, и каким будет этот голос – голосом морали или игровой эффективности – решать только игроку, исходя из собственной морали или из сиюминутного желания победить любой ценой.

По мере продвижения к финалу игры, принимать решения становится еще сложнее, когда помимо кризисной ситуации, стратегических решений (что я потеряю как игрок?), возникает еще и привязанность к персонажам (что потеряет персонаж, за которого играет игрок, в данном случае – королева? Товарища, верного полководца, харизматичного разбойника, к которым игрок уже успел привязаться и одного из которых ему следует «лишить жизни»). С учетом того, что средняя продолжительность игры составляет 20 часов, а игровых персонажей много, игрок ко многим успевает привязаться и многими дорожит.

Все моральные вопросы в данной игре подкрепляются принципом «если сделаешь что-то против воли персонажа, то он уйдет»; «если потеряю эту карту – будет сложнее выиграть». Приняв по-настоящему альтруистическое решение, игрок почувствует удовлетворение от самого факта хорошего поступка, но в игровом процессе изменения будут минимальные, игровая реальность не «подкрепит» этот формат выбора и не отреагирует на неожиданный прилив его гуманизма.

Игра делает упор на тактику, а не на ветвящийся сюжет, поэтому все решения, принимаемые по мере прохождения, будут

колебаться в диапазоне: «на что я готов ради победы?». В данной игре свобода выбора принимаемых решений ограничена двумя основными сценариями финала. В лучшем случае, к финалу королева спасет всех обездоленных, будет образцом для подражания, и ее злодеяния ограничатся сечей на поле боя. В худшем случае – она будет топить врагов в их крови и ставить победу превыше всего. В полной мере ощутить себя злодеем- диктатором данная игра не позволит, но, ради победы, заставит принимать неудобные для совести решения или совершать поступки, про которые будет неприятно вспоминать. Под маской справедливого возмездия и праведной борьбы за престол в игре придется принимать решения, связанные с убийством, геноцидом и военными преступлениями, так что сделки с совестью неизбежны.

Рассмотрим возможности выбора на примере игры «The Witcher 3: Wild Hunt» от польского разработчика CD PROJEKT RED, 2015 года выпуска. Мировую известность эта игра получила, благодаря переносу в видеоигровой формат романа Анджея Сапковского «Ведьмак». Ее отличает своеобразный славянский колорит, множество референсов к поп-культуре, отсылок к историческим событиям, наполненность магией и мифологией. Игра жанра Экшн-РПГ (ролевая приключенческая игра) была тепло встречена игроками во всем мире. Одной из причин ее популярности можно назвать качественный сценарий, наполнивший задания, которые предстояло выполнить герою, неожиданными деталями и жизненными мелочами, что сделало изучение мира игры особенно увлекательным и по-своему личным.

Сюжет: Ведьмак Геральт из Ривии (Белый Волк) – центральная фигура в трилогии игр «The Witcher» – наемный охотник на монстров, совершает подвиги и попадает в переделки. Он подчеркнуто независим, он – вне системы, и придерживается нейтралитета в отношениях с другими персонажами, в том числе – с облеченными властью. По сценарию, Геральт лишен чувств, ему неведомо сочувствие, незнакомо ощущение вины, неинтересны сантименты, так что решение этических вопросов ложится на игрока. С этим героем отождествляет себя игрок и с учетом морали Геральта ему предстоит принимать все ключевые решения и отвечать за последствия этих решений.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Образ героя задает тему этических конфликтов: так как наемники больше всего ценят золото, сокровища или иной материальный эквивалент награды, то основная тема, вокруг которой строится костяк моральных дилемм – это нажива.

Игровая схема работает так: в кризисной ситуации у героя появляется возможность сделать добрый поступок, или совершить плохой, или просто не делать ничего, не мешая кому-то совершать плохой поступок. И зачастую, поступиться общечеловеческими принципами бывает очень прибыльно. На чаше весов оказываются возросшие доходы или вновь обретенные сокровища, добавляющие комфорта персонажу, против очевидного, на первый взгляд, нравственно верного решения, которое не будет подкреплено ни продвижением в игре, ни ощутимым вознаграждением.

Игра подразумевает любое развитие событий, игрок в ней сам принимает решение про судьбу своих персонажей и зачастую моральные принципы игрока входят в конфликт с интересами и этическими нормами его персонажей.

Готов ли ребенок, играющий в игры, или подросток с формирующейся личностной идентичностью, корректно решать подобные дилеммы, которые порой ставит перед игроками современная игра? Есть ли риск, что закрепленный в игре и в виртуальном пространстве агрессивный паттерн достижения желаемого «любой ценой» будет транслирован ребенком в реальность, в обход проговоренных семьей, но не интериоризированных, не «присвоенных» им моральных ценностей, правил поведения и взаимодействия в социуме?

Игра может быть использована, как инструмент освоения ребенком мира – реального и игрового; как источник получения положительного опыта достижений и побед; как симулятор выбора стратегии в трудной жизненной ситуации; как возможность спроектировать на персонажей и выплеснуть напряжение и агрессию в виртуальной среде. Определяющее влияние в выборе ценностных ориентиров будет иметь семья, референтная группа сверстников (для подростка), кумиры и значимые персоны – наставники.

Игра, безусловно, влияет на поведение. Поведение, будучи целостной мотивированной активностью индивида, направленной на удовлетворение потребности, приоритетной в данный момент

времени, ищет пути достижения желаемого, выстраивая соответствующие программы действий, используя наиболее результативные и наименее затратные стратегии. Игровой опыт пренебрежения моралью ради получения дохода, карьерного роста персонажа и иных бонусов, может быть импульсивно использован или сознательно применен ребенком/подростком в стрессовых условиях, в конфликте, в эмоциональной ситуации, имеющей контуры, похожие на игровые (возмездие/восстановление справедливости/ссора).

Считаем полезным и конструктивным изучение мотивов и критериев выбора и игровых стратегий, используемых игроком, для исследования психических процессов, эмоционально-волевой сферы, произвольной регуляции собственного поведения и деятельности, мотивационных конструктов и морально-нравственного развития личности в целом.

Список использованной литературы

1. Психология выбора Д.А. Леонтьев, Е.Ю. Овчинникова, Е.И. Рассказова, А.Х.Фам, НПФ «Смысл», 2015. – 464с.
2. Николаева В.И. Постановка проблемы личностного выбора в процессе формирования личности – Современные проблемы психологии личности: теория и практика. https://psyjournals.ru/bozhovich/issue/30160_full.shtml
3. Киркегор (Kierkegaard) Сёрен – Наслаждение и долг («Или-или»). Пер. с датского П. Ганзена, AirLand, Киев – 1994 <https://bookree.org/reader?file=1361335&pg=10>
4. <https://didacts.ru/termin/socialnaja-aktivnost.html>

**ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СЧАСТЬЕ ПСИХОЛОГОВ
ВЕДОМСТВЕННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СЛУЖБ
СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ
И СФЕРЫ МОДОДЕЖНОЙ ПОЛИКИ
(ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ)**

Контекстуальное исследование

В. В. Герасимова, Е. Р. Сагеева

В 2019 году Правительством по Республике Татарстан полномочия по координации формирования и развития системы психологической помощи населению Республики Татарстан были переданы Министерству по делам молодежи Республики Татарстан.

Формируемая система объединяет четыре ведомственные психологические службы: образования, молодежной политики, социальной защиты и здравоохранения. По результатам мониторинга актуального состояния системы психологической помощи населению 2020 года, в ней трудятся 1401 психолог, из которых 1037 человек в психологической службе образования, 136 человек в психологической службе социальной защиты, 98 человек в молодежной политике и 130 человек в здравоохранении. Приведенная статистика отражает не столько штатную численность специалистов, сколько тех, кто отвечал.

Наряду с определением кадрового обеспечения психологических служб, имеющегося оснащения, действующих программ дополнительного профессионального образования и актуальной нормативной составляющей, не остался без внимания и вопрос изучения того, как ощущают себя психологи в профессиональной деятельности, насколько они счастливы.

Профильным отделом Министерства совместно с кафедрой психотерапии и наркологии Казанской государственной медицинской

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

академии – филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России была разработана анкета, включающая 20 вопросов, сформулированных по принципу незаконченных предложений.

В анкетировании приняли участие психологи образования и молодежной политики в количестве 150 человек. Эта группа соответствовала основным характеристикам специалистов профессионального психологического сообщества Республики Татарстан. Основные характеристики по возрасту, полу и стажу работы участников анкетирования приведены в таблице 1.

Таблица 1

Состав группы респондентов по полу, возрасту и стажу

Специалисты ведомственных служб	Возраст				Пол	Стаж (лет)
	До 30 лет	До 40 лет	До 50 лет	До 60 лет		
Педагоги – психологи образования	25%	38%	21%	16%	100% (ж)	8,96
Педагоги- психологи молодежной политики	11%	34%	36%	19%	37% (ж) 10% (м)	8,6

Информация по семейному положению и детям приведена на рисунке 1. Она констатирует сходные показатели по параметру – не замужем. Более выраженная ситуация по наличию полной семьи с ребенком у психологов сферы молодежной политики. Этот показатель в 2 раза выше у педагогов-психологов сферы молодежной политики, нежели у педагогов-психологов в образовании. Параметр «у меня есть дети, но нет супруга», наиболее присущ педагогам-психологам образования 34%.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

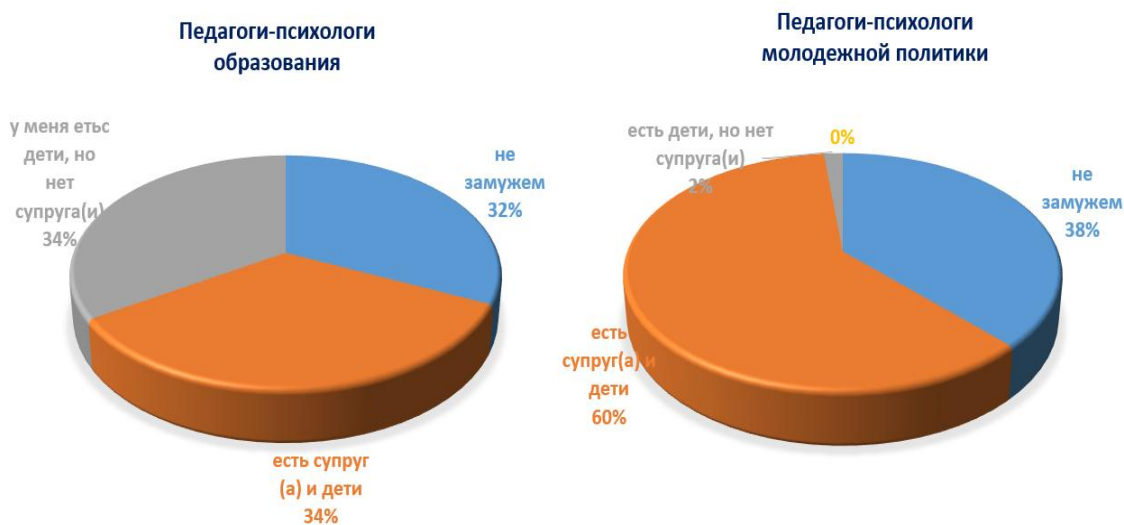


Рис.1. Характеристики семейного положения респондентов

Таким образом, в психологической службе образования и молодежной политики трудятся специалисты в возрасте от 30 до 50 лет, стаж работы которых составляет преимущественно 8 лет. В психологической службе образования профессиональные кадры представлены женщинами, а в сфере молодёжной политики работают и мужчины. В психологической службе образования проблематика семейной организации более выражена.

У педагогов-психологов образования можно предположить наличие тенденции ухода в работу, вследствие чего происходит деформация семейной системы, которая призвана быть ресурсом для реализации во всех сферах жизни.

На вопрос «Я выбрал специальность психолога, потому что...» педагоги-психологи образования ответили следующим образом: нравится профессия; интересная творческая работа; возможность принять участие в решении проблем людей; работа востребованная, так как людям нужна помощь; психолог не только помогает другим людям, но и обогащает свой внутренний мир.

У психологов сферы молодежной политики преобладали следующие варианты ответов: испытываю потребность помогать людям; интересен предмет деятельности; нравится эта профессия; хотела разобраться с собственной жизнью; творческая профессия, предполагает постоянную работу над собой, саморазвитие.

Анализ ответов показал, что для педагогов-психологов системы образования важно, что деятельность в профессии интересная, творческая. Работа предоставляет возможность принять участие в решении проблем, которые испытывают люди. Кроме того, наряду с помощью клиентам, есть возможность развивать свой внутренний мир.

У педагогов-психологов психологической службы молодежной политики на первый план вышла потребность помогать людям. Это можно объяснить именно тем, что специалисты этой службы работают с возрастом 14-35 лет. Именно этой возрастной группе характерно переживание сложных проблемных ситуаций, связанных с ценностью жизни, самоидентификацией, самоутверждением и самореализацией, поиском значимого окружения и создания семьи, взаимодействием с деструктивным интернет контентом, рисками вовлечения в потребление психоактивных веществ и другими провокациями. Эта специфика обуславливает выраженность у профессионалов – психологов именно потребности в оказании помощи. При этом осознается, и ценится возможность личного и профессионально самосовершенствования.

На вопрос «В моей работе мне нравится то, что...» у педагогов-психологов образования преобладали следующие варианты ответов: я могу быть полезной людям, которые обращаются за помощью; мне нравится, что люди, после работы психолога, чаще улыбаются, приобретают душевный покой; профессия необычайно разнообразна; рабочее время 36 часов в неделю, отпуск летом, есть социальные гарантии.

Педагоги-психологи сферы молодежной политики на этот вопрос дали ответы, которые отражали важность их поддержки профессиональным коллективом, комфортные условия в организации трудовой деятельности и наличие возможности делиться своим опытом и знаниями с другими людьми, поддерживая и развивая на постоянной основе процесс профессионального роста. Основные ответы респондентов в их редакции: есть поддержка от коллег и руководства, вариативность; коллектив, удобный график; постоянное развитие, возможность заработать; есть возможность делиться своим опытом постоянно самосовершенствоваться в профессии.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

В ответах респондентов прослеживаются мотивационно-смысловой и организационно профилактический аспекты профессиональной деятельности, отмечается гармоничность по всем позициям биопсихосоциодуховной парадигмы человека.

Отметим, что в анкете вопросы были построены по блокам таким образом, чтобы понять, как профессиональная деятельность педагогов-психологов удовлетворяет их материальные, психологические, социальные и духовные потребности.

Показатели удовлетворенности материальных потребностей профессиональной деятельностью специалистов психологической службы образования и молодежной политики приведены на рисунке 2.

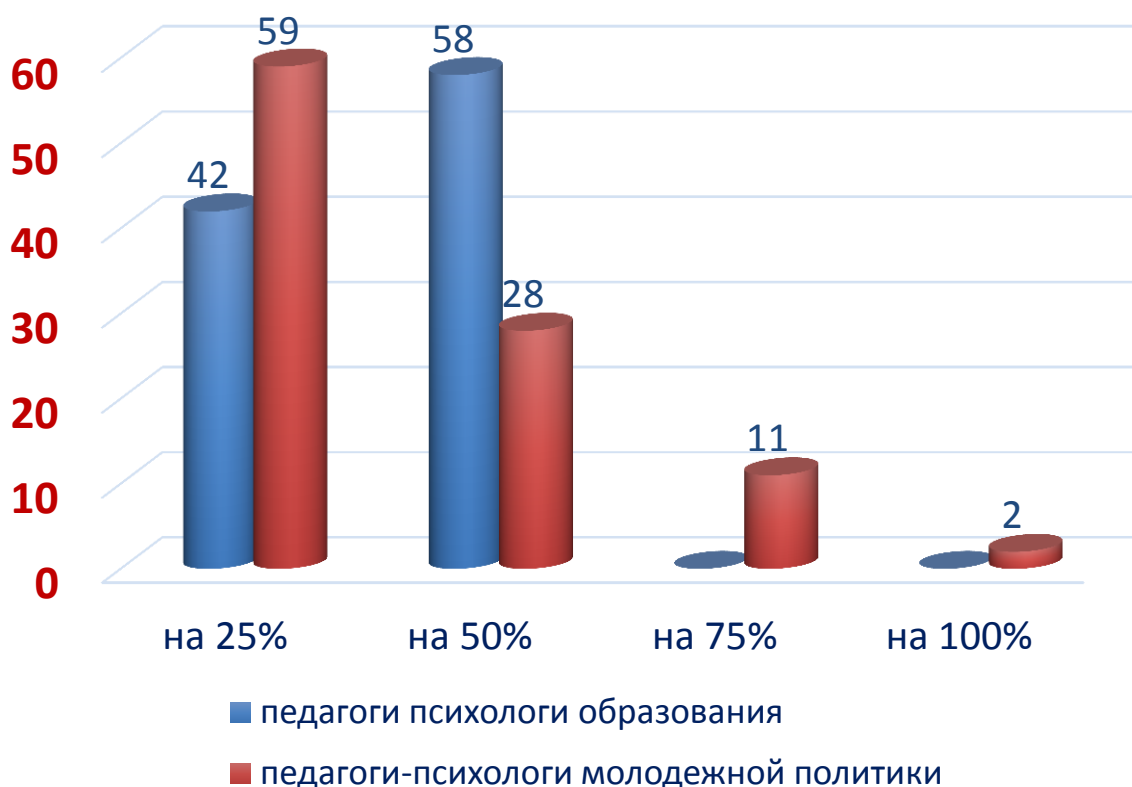


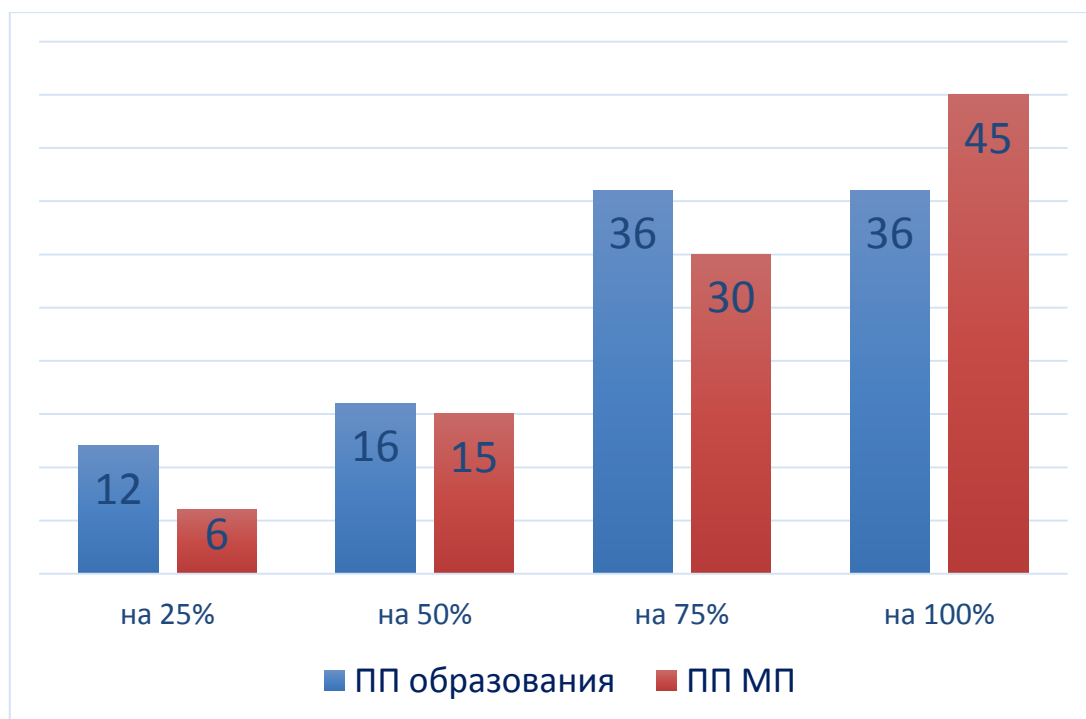
Рис.2. Показатели удовлетворенности материальных потребностей профессиональной деятельностью

Материальные потребности в должной степени не удовлетворяются профессиональной деятельностью. В государственном секторе отмечается низкие оплаты труда психологов, особенно в сфере молодежной политики. В этой связи у

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

педагогов-психологов и образования и молодежной политики имеет место наличие материальной помощи от родителей. Обнаружено, что определенная часть педагогов-психологов сферы молодежной политики работает по совместительству в двух местах с размером дополнительного заработка не менее 25% от заработной платы. Эти факторы могут способствовать снижению ресурсности и результативности деятельности профессионального сообщества, формированию синдрома выгорания.

Ситуация по удовлетворенности психологических потребностей педагогов-психологов образования и молодёжной политики проиллюстрирована по четырем направлениям, с учетом степени снижения выраженности цифровых показателей, на рисунках 3-6. На первую позицию вышла психологическая потребность в личностном росте, на вторую – потребность в части реализации желания помогать людям, на третью – потребность в части познания опыта людей и увеличения собственного опыта и на четвертую – потребность быть членом уважаемого коллектива.



*Рис.3 Удовлетворенность психологических потребностей
в части личностного роста*

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

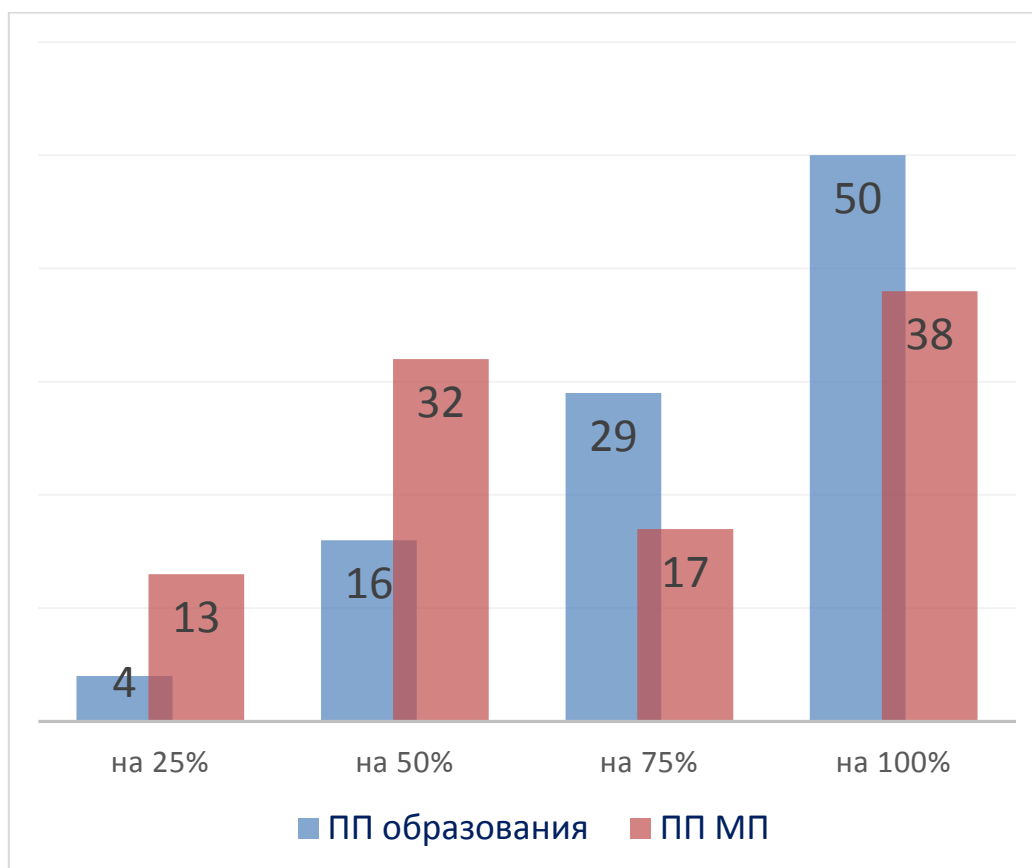


Рис.4 Удовлетворенность психологических потребностей в части реализации желания помочь людям, нуждающимся в помощи

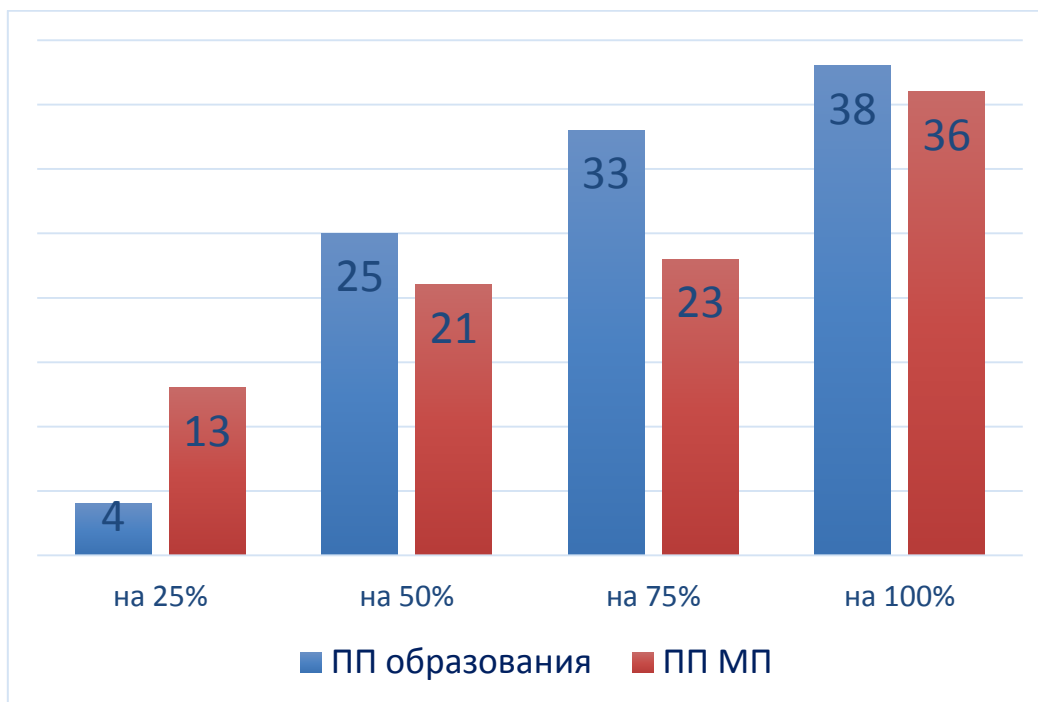


Рис.5 Удовлетворенность психологических потребностей в части познания опыта людей и увеличение своего

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

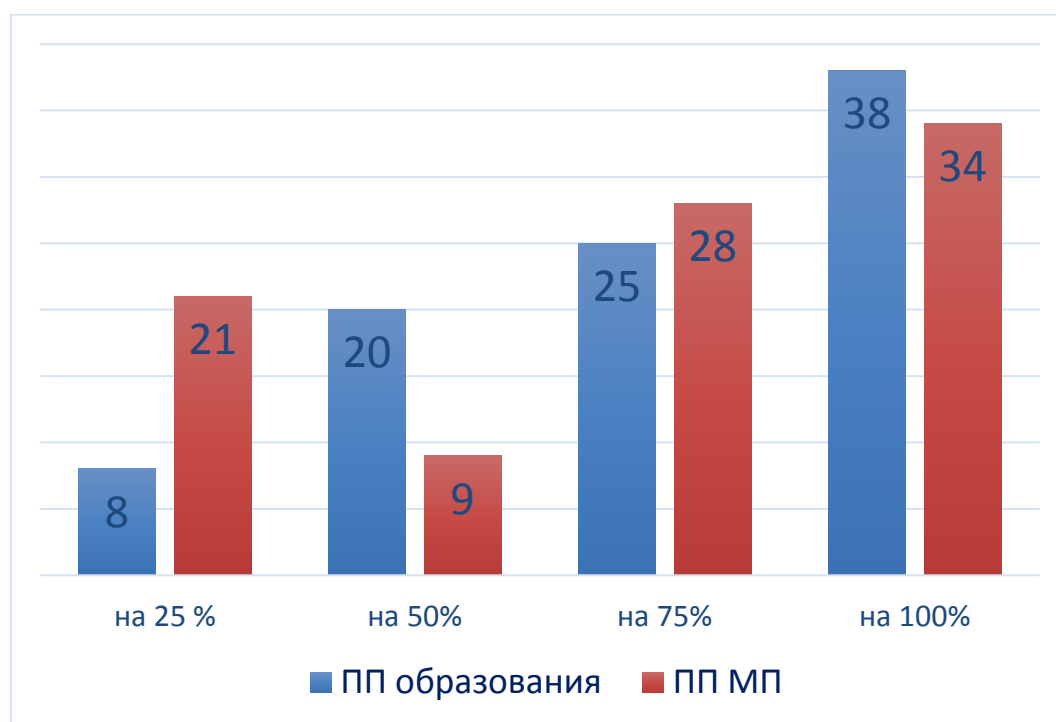


Рис.6 Удовлетворенность психологических потребностей в части того, чтобы быть членом уважаемого коллектива

Удовлетворенность социальных потребностей представлена у респондентов следующим образом: профессиональный рост, получение категорий; карьера административная и по росту заработной платы; научная карьера; открытие своего кабинета для частной практики; уважительное отношение общества.

При этом важно отметить, что педагоги-психологи молодежной политики продемонстрировали большую потребность в научной карьере. В определенной степени данное обстоятельство позволяет сделать вывод о наличии серьезного, осознанного запроса на методологически правильно спроектированную и реализуемую, синхронизированную с другими ведомственными психологическими службами психологическую деятельность.

Удовлетворенность духовных потребностей психологов ведомственных психологических служб образования и молодежной политики через призму биопсихосоциодуховной концепции человека это самая ёмкая и тонкая сфера исследования. Респонденты отмечают востребованность сохранения у профессионалов и их клиентов высших нравственных ценностей, ответственности за будущее общества России и всего человечества. Необходима защита людей от

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

навязываемого им саморазрушения психического здоровья алкоголем, наркотиками, играми, цифровыми технологиями.

Распределение ответов на вопрос «Я чувствую себя нужным...» приведено на рисунке 7. Процентные показатели ответов представителей ведомственных служб практически совпали по предложенным вариантам. Психологи отметили, что в первую очередь чувствуют себя нужными клиентам и своей семье. Далее – друзьям, коллегам и администрации организации, в которой осуществляют свою производственную деятельность. Процентный показатель чувства своей нужности государству получили наименьшее значение. Это может свидетельствовать о своевременности выбора Правительством Республики Татарстан вектора государственной политики по организации психологической деятельности. В этой связи важно продолжить работу по формированию системы психологической помощи населению Республики Татарстан.

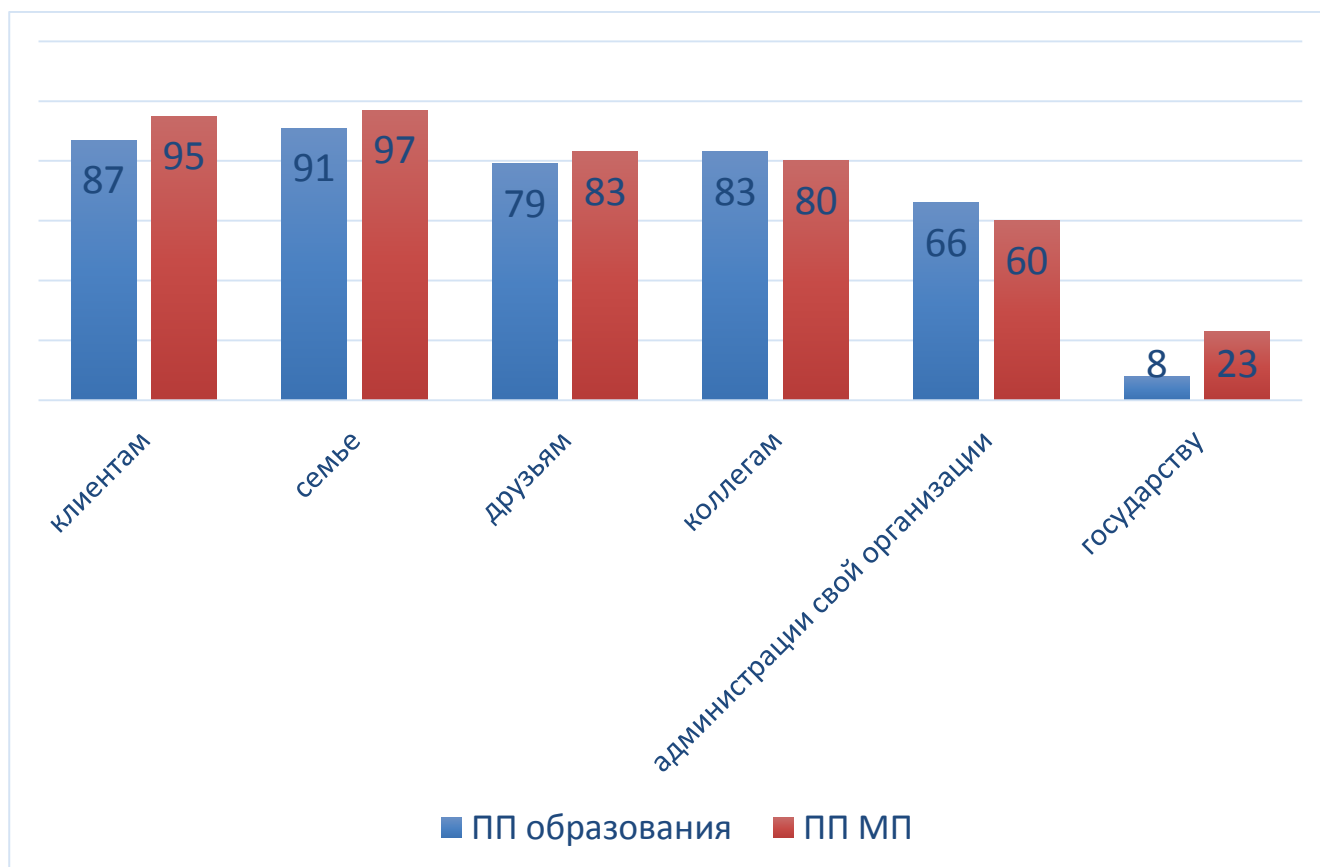


Рис.7 «Я чувствую себя нужным...»

Сводные ответы педагогов-психологов образования и молодежной на вопрос «Я огорчаюсь, когда...» приведены в таблице 2.

Отметим, что для профессионалов важна возможность профессиональной самореализации и саморазвития, системной организации производственной деятельности, уважение их труда и достойная зарплата по затраченным ресурсам.

Выборка ответов педагогов-психологов образования на вопрос «Я чувствую себя несчастным, когда...» представлена следующим образом: не оправдываются ожидания; нет возможности реализовать себя; не хватает времени на собственное пространство жизни; что-то не так у моих близких. У педагогов-психологов молодёжной сферы

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

преобладали такие варианты ответов, как: теряю то, в чем видела опору и поддержку для себя; чувствую, что мной манипулируют, используют; не могу позволить себе то, чего хочу (не имею того, чего хочу); есть нерешенные трудности; когда болеют близкие люди; когда есть трудности в финансовом плане. Анализ полученных ответов позволяет сделать вывод о важности о наличии признаков и возрастающих рисках профессионального выгорания специалистов.

На вопрос «Чувствую себя счастливым, когда...» педагоги – психологи образования ответили преимущественно так: вижу отличный результат своей работы и провожу свободное время со своими близкими; здорова я и моя семья; получается успевать хотя бы 85% намеченных дел в работе и личной жизни. Педагоги-психологи молодежной политики отметили следующее: справляюсь со сложной задачей, общаюсь, создаю что-то новое, мир в семье; я вижу смысл в том, что я делаю; все по плану, нет дерганья, существуют перспективы; вижу результаты своей деятельности; я здорова, получаю положительные эмоции от своей работы, вижу счастливые лица клиентов, когда получаю премию. Приведенные ответы отражают осознаваемые ресурсы специалистов, их наличие обеспечивает нивелирование актуальных профессиональных рисков, повышает адаптационные возможности и удовлетворенность жизнью, а значит и ощущение себя счастливым.

Иллюстрация ответа на вопрос «Счастье – это...» приведена на рисунке 8.



Рис.8 Определение счастья респондентами исследования

Ответ на этот вопрос был реализован участниками исследования через ощущения, состояние и потребности.

Для счастья нужны разные составляющие. Приведем основные ответы респондентов, которые были дифференцированы на 4 группы:

– достойная зарплата, жилье, транспорт, современное организованное рабочее место;

– семья, друзья, интересная работа, путешествия, признание в обществе;

– безопасность, психологический комфорт, стабильность, личностный и профессиональный рост, разгрузка, быть в гармонии и балансе;

– жизнь, вера, природа, книги, любовь.

Ответы отражают биопсихосоциодуховную парадигму организации человека и его жизни, иллюстрируют целостность, комплексность и системность во взглядах и представлениях.

**АНАЛИЗ АНКЕТ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ
УЧАСТНИКОВ КОНФЕРЕНЦИИ
«БИОПСИХОСОЦИОДУХОВНАЯ КОНЦЕПЦИЯ
СЧАСТЬЯ В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ
ПРАКТИКЕ»**

Психологический эпикриз

В.В. Герасимова, Э.Р. Биктагирова

Очевидно, что в современных условиях хронического техногенного и информационного стресса, для оказания качественной психологической помощи, для обеспечения психического здоровья населения важны не только профессиональные компетенции специалиста. Важно его психологическое состояние, его ресурсность, его умение быть когнитивно гибким и целостным, важны его навыки противостоять эмоциональному выгоранию и опираться на жизненные ценности, наполняющие его верой, добротой и осознанностью.

Специалист, наряду с профессиональными знаниями, обладающий эмпатией и мудростью, отзывчивостью и нейтральностью, будет услышан и принят людьми, результативен в работе и успешен в жизни. Счастье нужно всем, и психологам, конечно, тоже.

Считаем полезным и целесообразным привести некоторые выдержки из анализа анкет обратной связи участников Республиканской научно-практической конференции «Биопсихосоциодуховная концепция счастья в психотерапевтической практике», которая состоялась в г. Казани 2 октября 2020 года. На конференции было зарегистрировано 534 специалиста, оказывающих психологическую помощь населению Республики Татарстан.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Слушателям было предложено, посредством цифровых технологий, заполнить анкету обратной связи.

Мнение слушателей по позиции «Получили ли Вы ответы на свои вопросы, с которыми пришли на конференцию?» 78% ответили утвердительно, более 30% указали на то, что узнали больше, чем ожидали.

Детализация выборов ответов слушателей по рассматриваемой позиции приведена на рисунке 2.



Рис. 2

Анализ ответов на вопрос «Назовите пожалуйста 3 основные достоинства и 3 недостатка этой конференции» показал, что в большинстве случаев слушатели отмечали в достоинствах:

- наглядность подачи материала, ёмкость и качество содержательного контента;
 - возможность участвовать дистанционно;
 - соблюдение времени, заложенного в регламенте;
 - возможность получить знания, связанные с медициной.
- Кроме того, была отмечена компетентность докладчиков.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Среди недостатков участники Конференции указали: отсутствие перерыва на обед, трудности при подключении к трансляции, хотелось живого общения с участниками конференции.

На вопрос «Как Вы будете применять в своей профессиональной деятельности информацию, полученную на конференции?» наибольшее количество специалистов, отметили, что будут применять полученные знания при проведении индивидуальной работы.

Весь спектр ответов на этот вопрос приведен на рисунке 3.



Рис. 3

В позиции «Ваши пожелания организаторам конференции» участники Конференции выразили запрос на проведение подобных мероприятий для психологического сообщества Республики Татарстан, предложили следующую тему для обсуждения «Профилактика профессионального выгорания в контексте био-психо-социо-духовного подхода».

В завершении был вопрос «Как бы Вы оценили конференцию в целом?» на который большинством мероприятие в целом оценено на отлично (рисунок 4).

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА



Рис. 4

Слушатели Конференции отметили логичность и содержательность программы, профессионализм, доступность и доброжелательность в изложении материала спикерами.

Таким образом, тема счастья оказалась востребована и актуальна для профессионального сообщества. От уровня подготовки профессионального психологического сообщества, от его актуального психологического (ресурсного) состояния в определенной степени зависит психологическое благополучие граждан, их представления, ощущения и осознание своего счастья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Уважаемые читатели, мы поделились с Вами своими представлениями о самом желанном для человека состоянии счастья. Насколько оно желанно, настолько оно сложно для осознания, трудно для достижения и удержания. Эти барьеры к счастью позволяет преодолеть био-психо-социо-духовный подход, сочетающий анализ и синтез. Анализ состоит в дифференциации счастья на 4 составные части, обозначающие основные потребности человека. Синтез проявляется интеграцией этих потребностей в единую структуру (голограмму) со строгой иерархией масштабов их распределения от биологических через психологические, социальные к духовным.

Этот подход отвечает на цивилизационный запрос о направлениях и технологиях выхода из системного кризиса. Смысловое содержание подхода разработал наш соотечественник и земляк – академик В. М. Бехтерев более века назад. Био-психо-социальным его назвал американский психиатр Джорж Л. Энжел (G. Engel, 1977). Мы, осознавая принципиально важное значение духовной составляющей в жизни человека, определяем его как био-психо-социо-духовный. Разрабатываем и применяем его более 20 лет и постоянно убеждаемся в его адекватности для исследования всех проблем человека и общества.

Подтверждением его перспективности стал очень авторитетный документ – премьер-министром России М. В. Мишустинным утверждена Программа фундаментальных научных исследований до 2030 года, в которой поставлены задачи изучения закономерностей функционирования и развития психики человека в условиях радикальных технологических, социокультурных, экономических, демографических и климатических изменений; прогнозированию психологических последствий реализации управленческих решений и законодательных инициатив; удовлетворенность жизнью, психическое здоровье и развитие детей и семьи; комплексное

исследование био-психо-социальных характеристик различных возрастных групп в России».

Наш труд показывает практическое, прикладное применение био-психо-социо-духовного подхода для улучшения качества жизни людей и общества и приглашением для продолжения работы в этом направлении. Счастье – это соучастие в достижении общей цели.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Фазлеева Лейла Ринатовна, заместитель Премьер-министра Республики Татарстан, почетный работник образования Российской Федерации.

Карпов Анатолий Михайлович, заведующий кафедрой психотерапии и наркологии КГМА – филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный врач Республики Татарстан.

Набиуллина Римма Рафаэлевна, доктор медицинских наук, профессор кафедры психотерапии и наркологии КГМА – филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, заслуженный врач Республики Татарстан.

Белюсова Марина Владимировна, доцент кафедры психотерапии и наркологии, доцент кафедры детской неврологии КГМА-филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО России, кандидат медицинских наук.

Шмакова Мая Александровна, доцент кафедры психотерапии и наркологии КГМА-филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО России, кандидат медицинских наук.

Кирюхина Марина Васильевна, доцент кафедры психотерапии и наркологии КГМА-филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО России, кандидат медицинских наук.

Михайлова Елена Борисовна, ассистент кафедры психотерапии и наркологии КГМА-филиала ФГБОУ ДПО РМАНПО России, кандидат медицинских наук.

Сары Марс Аврамович, член президиума Российской ассоциации трансперсональной психологии и психотерапии, член Европейской трансперсональной ассоциации EUROTAS.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Белоусов Егор Дмитриевич, студент КФУ, Институт социально-философских наук и массовых коммуникаций, профиль «Телевизионная журналистика».

Герасимова Вера Вадимовна, начальник отдела психологического сопровождения Министерства по делам молодежи РТ, кандидат психологических наук.

Сагеева Екатерина Равиловна, заведующий отделом сопровождения психологической деятельности Ресурсного центра координации психологической служб в Республике Татарстан «Ориентир» ГБУ РЦМИПП «Навигатор».

Биктагирова Эльвира Ринатовна, ведущий советник отдела психологического сопровождения Министерства по делам молодежи РТ.

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Приложение

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О СЧАСТЬЕ ПСИХОЛОГА СИСТЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН В 2020 ГОДУ

Уважаемый коллега, в рамках формирования системы психологической помощи населению в Республике Татарстан, просим Вас анонимно ответить на вопросы анкеты о нашей профессии. Анкета разработана командой психотерапевтов и психологов Казанской государственной медицинской академии и Министерства по делам молодежи Республики Татарстан. В вопросах, которые содержат варианты ответов, отметьте верный для Вас ответ галочкой. Открытые вопросы, пожалуйста, раскройте развернутым ответом. Благодарим за сотрудничество!

Ваш пол: Ж___, М___

Ваш возраст: до 30___, до 40___, до 50___, до 60___, до 70___

Стаж работы психологом ___ лет

1. Я выбрал специальность психолога потому что _____

2. В моей работе мне нравится то, что _____

3.

Работа удовлетворяет мои на 25%___ 50%___ 75%___ 100%___

материальные потребности, в том числе

А. финансовые

Отметьте: Да___ Нет___

– я холост (не замужем)

– у меня есть муж (жена) и дети Да (1, 2, 3)___ Нет___

– у меня есть дети, но нет мужа (жены) Да___ Нет___

Я себя обеспечиваю:

– самостоятельно на 25%___ 50%___ 75%___ 100%___

– с помощью родителей на 0%___ 25%___ 50%___ 75%___ 100%___

– с помощью супруга (и) на 25%___ 50%___ 75%___ 100%___

– я помогаю родителям, детям, в объеме от зарплаты 10%___ 20%___ 30%___ 40%___ 50%___

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Б. жилищные

– у меня есть свое жилье Да__ Нет__
 – я выплачиваю ипотеку, 10%__ 20%__ 30%__ 40 %__ 50%__
 составляющую от зарплаты

– я живу с родителями Да__ Нет__
 – я снимаю квартиру Да__ Нет__

В. у меня есть автомобиль Да__ Нет__
 выплачиваю кредит на него, 10%__ 20%__ 30%__ 40 %__ 50%__
 составляющий от зарплаты

Г. у меня есть дача Да__ Нет__

Д. Я работаю по в 2-х__ 3-х__ 4-х__ местах
 совместительству

Подработки составляют от 25%__ 50%__ 75%__ 100%__ Больше
 зарплаты 100%

3.2. психологические потребности:

– реализация желания на 25%__ 50%__ 75%__ 100%__
 помогать людям,
 нуждающимся в помощи

– познавать опыт людей и на 25%__ 50%__ 75%__ 100%__
 увеличивать свой

– быть членом уважаемого на 25%__ 50%__ 75%__ 100%__
 коллектива

– личностный рост на 25%__ 50%__ 75%__ 100%__

3.3. социальные потребности:

– профессиональный рост, на 25%__ 50%__ 75%__ 100%__
 получение категорий

– карьера административная на 25%__ 50%__ 75%__ 100%__

– карьера по росту зарплаты на 25%__ 50%__ 75%__ 100%__

– карьера научная на 25%__ 50%__ 75%__ 100%__

– открытие своего кабинета для на 25%__ 50%__ 75%__ 100%__
 частной практики

– уважительное отношение в на 25%__ 50%__ 75%__ 100%__
 общества

3.4. Духовные потребности:

– защита психического на 25%__ 50%__ 75%__ 100%__
 здоровья здоровых от
 деструктивных воздействий
 СМИ, рекламы, шоубизнеса

– защита людей от на 25%__ 50%__ 75%__ 100%__
 навязываемого им

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

саморазрушения психического
здоровья алкоголем,
наркотиками, играми

– сохранение у людей высших нравственных ценностей на 25%__ 50%__ 75%__ 100%__

– ответственность за будущее общества и человечества на 25%__ 50%__ 75%__ 100%__

4. Я чувствую себя нужным: клиентам____, семье____, друзьям____, коллегам____, администрации своей организации____, государству____, никому____

5. Я огорчаюсь когда _____

6. Я чувствую себя счастливым, когда _____

7. Другие люди чувствуют себя счастливыми, когда _____

8. Я чувствую себя несчастным, когда _____

9. СЧАСТЬЕ – это _____

10. Мне для счастья нужны разные составляющие:

материальные – какие _____

социальные – какие _____

психологические – какие _____

духовные – какие _____

11. У меня есть цель и смысл в жизни - _____

12. У меня есть собственные ресурсы для достижения цели, в том числе _____

13. Для достижения своей цели я _____

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

14. Профессия психолога оказывает влияние на здоровье в том, что _____

15. Мое здоровье в норме: да____ нет_____

16. Я берегу и укрепляю свое здоровье следующим образом _____

17. У меня получается отдыхать, выспаться, восстанавливаться каждый день:
да____, нет____

18. Развитие и совершенствование психологической помощи представляю в
следующих направлениях:

- в подготовке психологов _____

- в способах оказания психологической помощи _____

- в организации психологической помощи _____

19. Отношение общества к психологам является _____

20. Его нужно формировать и совершенствовать следующим образом _____

Для заметок

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В КОНТЕКСТЕ БИО-ПСИХО-СОЦИО-ДУХОВНОГО ПОДХОДА

Монография

ISBN 978-5-6047297-6-2



9 785604 729762

Подписано в печать 14.12.2021 г.
Формат 60x84¹/₁₆. Печатных листов 9,25.
Бумага офсетная, тираж 600. Заказ Б-93.

Отпечатано в



г. Казань, ул. Муштари, 11, тел. 259-56-48.

E-mail: meddok2005@mail.ru