

Одной из наиболее ярких иллюстраций феномена отделения мотива от цели и перемещения его на саму деятельность является российская действительность последних лет, когда, несмотря на то, что, казалось бы, сделано все для того, чтобы парализовать деятельность ряда государственных институтов, таких как высшая школа, наука, искусство, армия и др., они продолжают функционировать. Не получая почти ничего, а в последнее время и вообще ничего за свой труд, преподаватели читают лекции, ученые проводят эксперименты, реставраторы восстанавливают картины, пилоты летают. Для объяснения парадоксов, подобных этому, американским психологом М. Чиксентмихайи (M. Csikszentmihaly, 1975, 1988, 1990) предложена концепция «наслаждения процессом деятельности».

Как показывают наши исследования, по своей энцефалографической картине, деятельность в состоянии высокой концентрации и собранности на выполняемой задаче, т.е. в «потоке», имеет весьма большое сходство с неглубокими медитативными состояниями (Т.А. Hirai, 1981; M. Murphy, S. Donovan, 1988). В контексте данных тезисов следует отметить происходящее завоевание западного рынка электронными приборами для биологической обратной связи и подпорогового программирования. Предыстория вопроса такова. После цикла исследований медитации дзенских монахов было установлено, что в состоянии "дза-дзен" резко возрастает интенсивность альфа ритма и происходит синхронизация частот биоритмов мозга обоих полушарий /обычно эти частоты несколько различны/. Вскоре после этих исследований в русле идей биологической обратной связи были разработаны портативные приборы, осуществляющие стимуляцию мозга через электрические датчики, наушники и светодиоды. Оказалось возможным навязывание мозгу человека ритмов, характерных для разных состояний сознания. Например, низкий бета-ритмы частотой 15 Гц интенсифицирует нормальное состояние бодрствующего сознания. Высокий бета-ритм частотой в 30 Гц вызывает состояние, сходное с тем, которое возникает после употребления кокаина, Альфа-ритм частотой в 10,5 Гц вызывает состояние глубокой релаксации. По ряду предварительных данных в этом состоянии мозг производит большое количество нейропептидов, повышающих иммунитет. Тета-ритм частотой в 7,5 Гц способствует возникновению состояния, характерного для глубокой медитации. При низком тета-ритме частотой в 4 Гц возникает иногда переживание, получившее в литературе название "путешествие вне тела" При частотах ниже 4 Гц возникает сильное стремление заснуть, трудность сохранения бодрствующего сознания. С помощью современных портативных приборов легко вызывается состояние "сверхобучения" или "подпорогового программирования". Оказывается, в этом состоянии человек является чрезвычайно восприимчивым к запоминанию новой информации. На современном рынке имеются тысячи всевозможных разновидностей аудио-кассет для подпорогового программирования (для изучения языков, отучения от курения, снятия стресса, избавления от лишнего веса, настройки на различные жизненные ситуации. Наши исследования нейропсихологических механизмов индукции расширенных состояний сознания при помощи связного (циклического) дыхания показывают, что результаты М. Чиксентмихайи могут быть дополнены еще одним элементом, который может быть использован сознательно для вызывания состояния «потока». Используя терминологию нейролингвистического программирования, можно сказать, что связное

дыхание служит при этом для «якорения» состояния «потока». Более того, существует реальная возможность создавать физиологические и нейропсихологические предпосылки для вызывания ресурсных, творческих состояний личности – процессы осознанного связанного дыхания.

Более глубокая разработка указанной концепции, которую мы собираемся реализовать в ближайшей перспективе, может потребовать коренного пересмотра фундаментальных положений психофизиологии труда, образования, эвристической психологии.

Формирование психотехнических моделей состояния «потока» может приносить не только большое наслаждение, но и наполнить человеческую жизнь большим смыслом, повысить его эффективность. Самое важное – помочь реализоваться личности, самоактуализироваться при помощи самого простого и доступного для человека – дыхания.