

УДК 159.9:616.89

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ЭТИОЛОГИИ ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

Третьяков В.Н.

*МНОО «Международная Академия Информационных Технологий», Минск,
e-mail: vnt@tut.by, mait@tut.by*

Новый подход к этиологии психических расстройств оказалось возможным осуществить благодаря принципу пост-эволюционной предрасположенности человека к таким расстройствам, который мог бы стать парадигмой пост-эволюционной психиатрии. Этот принцип получил обоснование, конкретизацию и развитие в рамках авторской концепции Менталлиона, учитывающей эволюционные корреляты человеческой психики. При этом выяснилось, что в инициации и усугублении психических расстройств существенную роль играет несогласованность действий элементарных инструментов психики – толерантных охватов когнитивных (ТОКов) и оценочных толерантных охватов когнитивных (ОТОКов), причем и те и другие могут быть и произвольными и непроизвольными, а также дефицит панорамного мышления (ДПМ), предопределенный элиминирующим характером эволюции животных предков человека. Крайним проявлением такой несогласованности можно считать Эгогению (самовредящее воздействие самого субъекта). Теоретико-психологическое понимание этиологии психических расстройств позволило предложить рекомендации по их самопрофилактике (Эгогении-плюс) и профессиональной профилактике, а также дать основания теоретической психиатрии для разработки новых, в т.ч. и шадящих, методов лечения.

Ключевые слова: **Этиология психических расстройств, пост-эволюционная предрасположенность к психическим расстройствам, пост-эволюционная психиатрия, эволюционные корреляты психики, дефицит панорамного мышления, когнитивный принцип толерантности, Менталлион, толерантные охваты предметные и оценочные, толерантные охваты непроизвольные и произвольные, Эгогения, Эгогения-плюс, методы обновленной профилактики**

THEORETICALLY PSYCHOLOGICAL APPROACH TO ETIOLOGY OF PSYCHICAL DISORDERS

Tretyakov V.N.

ISPU «International Academy of Information Technology», Minsk, e-mail: vnt@tut.by, mait@tut.by

The evolution correlates of the human psyche are revealed to give an answer which the universal mechanism of psychical processes is. It is the cognitive tolerant inclusion, what as having wide spectrum of appearances, gives possibility in a new manner to see the etiology of psychical disorders and move to the post-evolution psychiatry. In particular, having the thesis grounded about all-human post-evolutionary predisposition to such disorders, to reveal as factors, this predisposition realizing as well as those ones what do not permit it to get realized, then to describe Egogeny, one's own negative (self-injuring) actions, and show a path to Egogeny-plus, i.e. self-prophylaxis of psychical disorders, as well as to new professional both prophylaxis and treatment.

Keywords: **Post-evolutionary psychiatry, post-evolutionary predisposition to psychical disorders, etiology of psychical disorders, evolutionary ccorrelates of the psyche, shortage of panoramic thinking, cognitive principle of tolerance, cognitive tolerant inclusions both essential and approval, Egogeny, Egogeny-plus, updating methods of prevention**

Для написания этой статьи было несколько стимулов:

- обосновать несостоятельность самого подхода к **эволюционной психиатрии**, ставшей титульным названием монографии В.П. Самохвалова [8];

- консолидироваться с мнением С.Э. Давтяна [5] о кризисе в психиатрии, выражающемся в реальном отсутствии ее парадигмы, и привести обоснование принципа пост-эволюционной предрасположенности к психическим расстройствам, который мог бы стать для формирования парадигмы психиатрии ключевым;

- показать, что экспликация эволюционных коррелятов человеческой психики [17], общебиологического принципа толерантности [23] и неразделимо связанного

с ним когнитивного принципа толерантности в деятельности головного мозга животных и человека [22, 23] дала возможность выявить новый этологический механизм – Эгогению (т.е. самоинициацию психического расстройства) и осознать возможность активного участия человека в аутопрофилактике и преодолении психических расстройств (Эгогения-плюс).

Принцип пост-эволюционной предрасположенности человека к психическим расстройствам

Можно предполагать, что В.П. Самохвалов, автор монографии [8] с шокирующим названием «Эволюционная психиатрия», неправоммерно расширил применимость биологической эволюции, посчитав акси-

омой, что в параллель с ней у животных идет и эволюция психозов: «Эволюционно-биологический подход к проблемам психиатрии предполагает, что в основе болезни лежат эволюционно-биологические механизмы» [8, с. 106]. Характерна в этом отношении таблица «Основные результаты сравнительных эволюционных исследований поведения приматов» [8, с. 261], в которой используются понятия нормального поведения – и аномального, отождествляемого с психопатологическим.

Общебиологический принцип толерантности [23], одним из следствий которого является принцип недоадаптированности вида как фактор повышения видовой устойчивости к изменениям внешней среды [12, 23], позволяет трактовать поведенческие аномальности в рамках толерантности к различиям. Аксиомой, принятой в рамках нового подхода к этиологии психических расстройств, считается несовместимость наличия психозов у животных, т.е. и генетического их наследования в условиях элиминирующего отбора в дикой природе, и потому человек задатки к психическим расстройствам не мог унаследовать генетически.

Есть ясные аргументы в пользу тезиса, что психические расстройства у человека являются **эпифеноменом цивилизации** – именно потому, что предрасположенность к ним у животных в условиях дикой природы, с ее элиминирующим отбором, не могла генетически закрепиться и быть переданной человеку на генетическом уровне – тогда, когда вид *Homo Sapiens* только нарождался, и тем более позже. Она могла возникнуть лишь внегенетически, **после** появления Разума, освоения речи, когда благодаря социальному наследованию навыков выживания, трудового и охотничьего опыта человек как вид стал биологически процветающим, быстро набирающим свою численность, и потому фактически вышел из-под пресса эволюции.

Ввиду важности этого принципа, столь существенно меняющего саму точку зрения на психику человека и ее расстройства, нелишне будет привести и другие доводы в его подтверждение.

– От наших ближайших предков – обезьян – психические расстройства, как несовместимые с жизнью в дикой природе, с ее экстремальными ситуациями, мы унаследовать не могли. Это означает, что причины таких расстройств надо искать в условиях цивилизационной жизни человека, в соотношении с животной природой человека, вынесенной из эволюции [11, 17, 23].

– Огромный диапазон различий по умственным качествам среди человеческих

популяций – от идиотии и имбецильности до талантливости и гениальности – может рассматриваться как свидетельство фактического отсутствия у человека **генетической** эволюции по разуму.

– Человеческое существо, успевшее практически выйти из-под пресса эволюционного отбора, не имея никакой предрасположенности к таким расстройствам, сумело создать цивилизацию, в условиях которой стало все больше выявляться несоответствие между геномом пещерных времен, «полученным» видом *Homo Sapiens* около 45 тысяч лет назад (т.е. по эволюционным меркам совсем недавно), и цивилизационными условиями, столь непохожими на жизнь в пещерах, и это несоответствие не могло не оказываться психотравмирующим.

– Общечеловеческий характер такой предрасположенности подтверждается самим фактом их распространенности – по данным ВОЗ на 2001 г. [6, с. 17], «эти расстройства в любое время присутствуют приблизительно у 10% взрослого населения планеты.» По более поздним данным [12], в 2004 г. в среднем по 28 европейским странам (Евросоюз с Исландией, Норвегией и Швейцарией), с общим числом жителей 466 млн чел., психическими расстройствами страдало 127 млн, т.е. около 27% населения.

– Наличие семей, имеющих психических больных в нескольких поколениях, выдвинутому тезису не противоречит, поскольку нельзя исключить, что предрасположенность в таких семьях оказывалась просто выше той, что у большинства людей, вовсе не болеющих, или заболевших, но не имеющих семейных «прецедентов». Надо учитывать еще и фактор «заразности» психических расстройств при длительном общении с больными. (Это подтверждается в том числе и нередкими случаями «заражения» среди практикующих психиатров [6, с. 241]).

– Подтверждением выдвинутого принципа может служить мнение авторов Оксфордского пособия по здравоохранению (цитир. по [16]): «...психические расстройства и хорошее психическое здоровье нельзя описывать как состояния, располагающиеся на противоположных концах линейной шкалы, а скорее как два пересекающихся и взаимосвязанных компонента одного отдельного понятия – психическое здоровье.» В самом деле, ведь мысль об относительности психического здоровья по существу является утверждением, что в преморбидном состоянии пребывают все люди, которые не считают себя (или которых не считают) психическими больными; вопрос лишь о степе-

ни близости этого состояния к другому концу линейной шкалы.

– Почти каждому из нас, вполне психически здоровому, доводилось «выйти из себя» – из-за чьей-то тупости, агрессивности, несправедливости, насилия и т.п. – и совершать поступки, за которые, «придя в себя», приходилось стыдиться. Подобное временное «искажение» личности сродни уже симптому **деперсонализации** в шизофреническом или маниакальном синдромах.

– Неотступные мысли, навязчивые мелодии или не к месту и не по делу используемые слова (в т.ч. табуированной лексики) – это все примеры, подтверждающие близость такого «мягкого» симптома навязчивости к уже сформировавшейся навязчивости патологической.

– Признаки **аутизма**, т.е. отгороженности от внешнего мира, неадекватной реакции на происходящее рядом, вполне обычны для любого ученого, поэта или художника, глубоко увлеченного творческим делом, – и испытывающем при этом высшее, интеллектуальное наслаждение. Они столь «прекрасно больны», что потребностей «выздороветь» вовсе не имеют.

– Проявлением синдрома **навязчивости** у вполне психически здоровых людей можно считать распространение со скоростью эпидемии каких-то новых «единиц культурной информации», т.е. мемов [3].

– Примером переходящей **деперсонализации** можно считать поведение человека в толпе, где индивидуальности унифицируются, следуя «психологическому закону духовного единства толпы» [7, с. 156–166].

– Подобную пост-эволюционную predisposedность человек, генезис которого связан с тысячелетиями Великого оледенения, приобрел и к раковым заболеваниям [24], построив для себя «теплолюбивую» цивилизацию.

Инструментарий для нового подхода к психике человека

О потребности психологии в общетеоретическом знании можно судить, например, по поискам ее основ в форме основополагающих принципов (В.М. Аллахвердов [1]), по многолетним попыткам построения единой теории психических процессов (Л.М. Веккер [4]), по постановке задачи построения Когнитума, т.е. «полной системы субъективного опыта, сформированной у организма в процессе эволюции, развития и познания» (К.В. Анохин [2]).

Комплексный подход к изучению эволюционных коррелятов психики человека [17], являющийся эволюционно-биологическим,

психологически-фенологическим и сопоставительно-рефлексивным, позволил разработать и представить концепцию Менталлиона [22] как некую теоретическую основу для психологии и когнитивной науки. Менталлион, как термин, призван акцентировать неразрывную связь человеческой психики с ее животным происхождением (символически – благодаря контаминации MENTALity и LION, т.е. Менталитет и Лев, царь зверей).

В концепции Менталлиона учтены следующие положения:

- Основным принципом жизни на Земле, возникшей в результате эволюционного процесса, приобретшего характер элиминирующего отбора, является **общебиологический принцип толерантности (ОБПТ)** – Природа дает жизни допуск, или **Природа толерантна к различиям** [12, 13, 23], – выражающий очевидное положение о многообразии жизни.

- ОБПТ органично встраивается в науку, находясь в согласии с принципами Наследственности, Изменчивости и Естественного отбора Ч. Дарвина, с Принципом Конвариантной Редупликации Н.В. Тимофеева-Ресовского и с экологическим Законом Толерантности В. Шелфорда [23].

- Для высших животных, включая вид Homo sapiens, проявлением ОБПТ на уровне психики является **когнитивный принцип толерантности (КПТ)**, в соответствии с которым бессознательно (у животных), а также и сознательно (у человека) во всех психических процессах присутствует толерантность к различиям [19, 22, 23].

- Биологический смысл КПТ – это **компромиссное решение природы** на запрос элиминирующей эволюции по минимизации времени выхода животных из экстремальных ситуаций. Компромисс заключается в том, что сочетающаяся с этим требованием **узость поля сознания (УПС)** стала возможной лишь при укрупнении воспринимаемого – в форме толерантности к различиям, упускания или игнорирования несущественного [9.18].

- УПС, являясь преимуществом в условиях дикой природы, для человека, фактически унаследовавшего УПС, в условиях цивилизации, гораздо более сложных, стала недостатком – **дефицитом панорамного мышления (ДПМ)**, имеющим многообразные проявления [14, 22].

- Амбивалентность ДПМ: с одной стороны – это стимул познания, реализовавшийся в создании ДПМ-цивилизации [18]; с другой – корневая причина человеческих бед, не вполне осознанная до сих пор **экзистенциальная мета-проблема** глобального масштаба [16].

● Механизмом психики, реализующим КПТ, как показано в [22], является **толерантный охват когнитивный** (ТОК). В категориальной схеме ТОКов, представленной в [7.12], наиболее существенными для рассматриваемой темы оказываются классы **предметных** ТОКов (по умолчанию – просто ТОКов) и **оценочных** ТОКов, с подклассами **осознанные** и **неосознанные** у каждого из них.

● Вывод об универсальности ТОКов как **механизмов** психических процессов, в познавательной деятельности становящихся **инструментами** [19, 20], основан на неразрывной связи ОБПТ и КПТ [23], подтверждаемой самой логикой Природы: если бы не было КПТ, в Природе не было бы внутри- и межвидового разнообразия.

● Открытие в 2014 г. **уникальной зоны** в префронтальной коре человека, аналога которой нет у ближайших животных предков человека (см. [16, 19]), позволило интерпретировать **осознанные** ТОКи как осуществляемые человеком с участием именно этого нейронального субстрата.

● Преодоление ДПМ всерьез, используя ТОКи предметные и оценочные, – это наука, изобретательство, творчество по жизни; но есть еще и «как-бы преодоление ДПМ» – это юмор, и в этом заключается «Секрет юмора из глубины эволюции» [13].

● В той же степени, в какой принцип «Живая природа толерантна к различиям» является **общебиологическим**, когнитивный принцип толерантности, как следствие ОБПТ [23], является **общепсихологическим**, относящимся к работе головного мозга животных и человека.

● Общность между ОБПТ и КПТ видится еще и в масштабе охватываемых ими областях компетенции: благодаря ОБПТ, во всем богатстве систематики, существует **жизнь, порожденная эволюцией на Земле**, а благодаря ТОКа, регулируемым КПТ, на той же планете создана **человеческая цивилизация**.

● С понятием ТОКа согласуется его нейронный субстрат – сохраненная в памяти **энграмма**, которую можно квалифицировать как **завершенный и сохраненный** ТОК, предметный или оценочно-предметный [22]. Время существования таких ТОКов-энграмм – от долей секунды (у ТОКов, обеспечивающих перцепцию) до нескольких десятков лет (энграммы долговременной памяти).

● Сформулированные В.М. Аллахвердовым в [1, с. 307] теоретические принципы психологии – «Природа психических явлений проста и не роскошествует излишними причинами явлений», «Психология, по-

скольку она объявляет себя наукой, должна исходить из того, что все психические явления поддаются рациональному объяснению, т.е. все они имеют постигаемые причины» и «Психическая деятельность есть неизбежное следствие процесса познания. Логика этого процесса должна считаться достаточной для объяснения всех явлений и механизмов психики человека» – могут считаться принципами теоретической психологии, поскольку получили конкретную реализацию в концепции Менталлиона [22] как возможной теоретической основе психологии.

ТОК, как универсальный **механизм** психической деятельности, являющийся потому и **инструментом** познания, позволяет понять проявления психики не только в норме, но и при ее расстройствах.

Эгогения, или Негативная аутопсихотерапия

Пост-эволюционная предрасположенность к психическим расстройствам дает основания для пересмотра самого подхода к их этиологии. Логика этого подхода: есть факторы, эту предрасположенность усиливающие. Среди факторов экзогенного типа – это стрессы, психические травмы, приобретенные увечья, катастрофы в межличностных взаимоотношениях; среди эндогенных – слабый тип нервной системы, инволюционные изменения в психике, лабильность настроения, затяжные соматические болезни. Сама же предрасположенность имеет двойственный характер – и экзогенный и эндогенный одновременно, поскольку проистекает из рассогласования генетической природы человека с пост-эволюционными обстоятельствами его существования.

По аналогии с ятрогенией, явление, заключающееся в инициации и усугублении психических расстройств, в котором существенную роль играет в чем-то неадекватная рефлексия человека на психотравмирующие экзо- и эндогенные воздействия, можно назвать **Эгогенией**.

Проследим проявления Эгогении на примерах становления распространенных симптомов психических расстройств, напомнив об используемых аббревиатурах:

* (предметный) толерантный охват когнитивный – **ТОК**;

* оценочный толерантный охват когнитивный – **ОТОК**;

* дефицит панорамного мышления – **ДПМ**.

Учтем еще, что **внимание**, внешнее или внутреннее, является не только психическим процессом самим по себе, но и «носи-

телем» других психических процессов. Оно может быть ненаправленным (рассеянным) и направленным (активным). Для ненаправленного внимания характерна **остинантность**, т.е. генетически закрепленное «всегда-присутствие», и потому такое внимание можно называть **сканирующим**.

Направленное внимание у человека имеет в качестве эволюционного коррелята рефлекс на новизну («Что это?!»). Поскольку внимание, как ненаправленное, так и направленное, есть и у животных, то оно имеет миллионнолетнюю эволюционную древность, и потому (по закону Дж. Джексона) обладает высокой устойчивостью к повреждениям. Различие по направленному вниманию у животных и у человека – в том, что в первом случае оно **рефлекторно** и кратковременно, а во втором **рефлективно** и может быть удерживаемо неопределенно долго.

Непроизвольные ОТОКи, с помощью которых животные оценивают содержание непроизвольных ТОКов внимания, сканирующего обстановку, характеризуются настроенностью на негатив, что может быть названо **«перестраховкой на всякий случай»**. Такой механизм биологически выгоден для выживания, – и потому, имея большую эволюционную древность, устойчив к повреждениям. Непроизвольные ОТОКи атавистичны – в смысле грубости оценок и настойчивости, с которой одна и та же оценка многократно и упорно «выставляется». Что же касается **произвольных ОТОКов**, специфически человеческих, то они имеют ничтожную предысторию (несколько десятков тысячелетий), и их устойчивость невелика.

Для понимания Эгогенной этиологии важным оказывается конфликт непроизвольных и произвольных ОТОКов, развивающийся в индивидуальном ментальном пространстве.

Сопоставление непроизвольных и произвольных ОТОКов позволяет сделать наблюдение цивилизационного характера. Произвольный ОТОК – это человеческое приобретение, ставшее инструментом рефлексии по поводу всего, в т.ч. и по выводам в отношении истинности нового знания. Ему противостоят непроизвольные ОТОКи, совершаемые неосознанно и без всяких усилий. Они обслуживают рассеянное внимание как некое **необременительное для ума сопровождение событий** для получения ОТОКов типа «удовольствие» и «впечатление», и массовая культура, компьютерные игры, ритуалы (от парадов и фестивалей до и церемоний и церковных служб) вполне отвечают спросу на такие ОТОКи.

В симптоме **расстройства внимания**, проявляющегося как неспособность сосредоточиться на чем-то, в частой отвлекаемости, можно увидеть эпифеномен цивилизации. Активное внимание, осуществляемое с помощью произвольных ТОКов, встречает противодействие рассеянного внимания, инициируемого непроизвольными (т.е. остинантными) ТОКами. ТОКи произвольные, как менее психически устойчивые, распадаются сами или вытесняются ТОКами непроизвольными, остинантными – поскольку есть еще ДПМ, т.е. узость поля сознания, препятствующая их сосуществованию.

Возьмем для рассмотрения случай, когда непроизвольный ТОК «квалиа» (т.е. осознания своего состояния) выявляет какой-то симптом психического расстройства, например, **навязчивое опасение**. Непроизвольный ОТОК, «перестраховщик» по природе, начинает уверенно давать и повторять паническое заключение: «Я – псих!», которое произвольные ТОКи, раз за разом приводящие контрдоводы, не могут убедительно опровергнуть. В результате соперничество ОТОКов непроизвольных и произвольных, ведущееся для того, чтобы справиться с навязчивостью, само по себе становится навязчивостью. При этом нарастает психическая напряженность, из-за чего ДПМ усугубляется, выбор ТОКов-контрдоводов становится ассоциативно-случайным, суженным, и рефлексия может иногда даже принять сторону непроизвольного ОТОКа (напоминая, например, какие бывают коннотации со словом «псих»).

О **тревожных расстройствах**, представляющих собой самую распространенную группу среди психических расстройств современного человека» [6, с. 155]: «подавляющее большинство таких больных обращаются за помощью не к психиатру, а к интэрнисту, т.к. на первый план среди жалоб пациента выступают обычно соматические нарушения» [6, с. 149].

В дикой природе, в условиях элиминирующей эволюции, работа головного мозга животных настроена на выход из/ преодоление экстремальных ситуаций, что предопределило УПС, остинантную активность (непроизвольного) ТОКа «внимание» и срабатывание (непроизвольных) оценочных ОТОКов по принципу «перестраховка на всякий случай».

Человек, живущий в условиях цивилизации, унаследовал эти непроизвольные ТОКи и ОТОКи, а в пост-эволюционные времена, вместе с речью и способностью рефлексировать, приобрел еще и способность совершать **произвольные ТОКи** и ОТОКи. В результате в психике человека

оказалось заложено рассогласование ТОКов произвольного и произвольного, ОТОКов произвольного и произвольного. В условиях цивилизации экстремальные ситуации сравнительно редки, и унаследованные произвольные ТОКи и ОТОКи, как атавизмы, входят в конфликт с произвольными ТОКаами и ОТОКаами.

Различие между ними очень существенно: первые имеют эволюционный возраст десятки миллионов лет (со времен распространения животных с головным мозгом), вторые – лишь несколько тысячелетий (со времен становления цивилизации). Это означает, например, что (по закону Дж. Джексона о прямой связи устойчивости психической функции с ее эволюционной древностью) произвольный ОТОК в своих заключениях проявляет себя как сильный, настойчивый «негативист», а произвольный ОТОК – как слабый, ненастойчивый «оптимист» (по Ф. Бэкону: «верит в истинность предпочтительного», поклоняясь Идолу рода человеческого).

Самым прямым свидетельством их единорства является, по-видимому, **биполярное аффективное расстройство** с депрессивными и маниакальными эпизодами; в маниакальных эпизодах человек тогда становится идолопоклонником.

При этом есть еще и всегда присутствующий фактор ДПМ, сужающий восприятие и понимание мира, в котором мы живем, тем более что еще и усугубляющийся при психической напряженности. Из-за этого убедительность и настырность негативных ОТОКов оказывается больше, чем доводы произвольных ТОКов, время от времени находящихся, и произвольные ОТОКи, их оценивающие, если и убеждают, то временно.

О возможности новой классификации психических расстройств

Основания для нее дает то, что **фактором навязчивости**, постоянно воздействующим на психику человека, является несоответствие между цивилизационными условиями существования и теми условиями выживания, в которых сформировалась «животная составляющая» его природы. Само их «долгоживущее» воздействие, дающее больному носить расстройство в себе, подтверждает долговременный характер этой навязчивости.

Навязчивыми по своей настойчивости, остиантности являются и сами механизмы человеческой психики – именно те, которые имеют животное происхождение, т.е. произвольные ТОКи и ОТОКи. Это их столкновение со специфически «человеческими»

произвольными ТОКаами и ОТОКаами и превращает психические процессы в соперничество и даже в сражение.

Сказанное означает, что **навязчивость** в широком понимании может быть ключевым словом, открывающим новую классификацию психических расстройств.

В силу общечеловеческого характера предрасположенности к ним **навязчивости** (Н.) можно подразделить на два больших класса – Н. **преморбидные** и Н. **морбидные**.

В качестве примеров **Н. преморбидных** можно назвать Н. условно-рефлекторные (т.е. автоматизмы), Н. миметические, ритуальные, поведенческие, социально-нормализованные, интенционально-целенаправленные, слэнговые, табу-лексические, Н. типа опасения, Н. типа эмоциональных автоматизмов.

К классу **морбидных Н.** тогда можно отнести Н. подкласса **симптоматических Н.** (например, тревожные, фобические, панические, дизадаптационные, аддиктивные) и подкласса **синдроматических Н.** (тревожно-фобические, шизофренические, биполярно-аффективные, маниакально-депрессивные, обсессивно-компульсивные, галлюцинаторно-параноидные etc.).

Для пессимистического восприятия Эгогении есть немалые основания. Ведь она по существу прямое свидетельство нашей близости к состояниям психической патологии. Человек в толпе – и вот уже эффект **деперсонализации**, подавляющий чувство ответственности за свои действия. Репортажи об инцидентах, достойных телевизионного показа, даются чуть ли не каждый день. По-новому можно взглянуть и на коллективное сознание. Людям, собравшимся по серьезному поводу – принятию решения, от которого зависят судьбы многих, – может **навязать** свое мнение вовсе не самый компетентный человек. Он победил в дискуссии тем, что, вызвав своей пассионарностью у слушающих психическую напряженность, сузившую панораму их мышления, «воспользовался» еще и наличием у них качества **навязчивости** (т.е. легкого восприятия чужого мнения как своего), и средство для этого нашлось – например, в виде броской метафоры остро-негативного содержания, направленной против носителя противоположной точки зрения. Став элементом коллективного сознания, эта метафора, как «единица культурной информации» [3], благодаря своей понятной образности и негативизму, обесценила мнение оппонента и, может, даже его самого, во мнении слушающих, что позволило принять решение – которое вскоре, возможно, всем захотелось изменить.

Эгогения может быть и со знаком плюс

Как ни странно, тезис о постэволюционной общечеловеческой предрасположенности к психическим расстройствам может считаться скорее оптимистическим, чем пессимистическим. Во-первых, потому, что те, у которых в роду есть психические больные, не имеют оснований воспринимать это как предопределенность и жить под гнетом опасения за себя и своих детей и внуков. Во-вторых, потому, что можно больше узнать, учесть и использовать факторы противодействия этой предрасположенности.

Рефлексия, как психологическое качество, отличающее человека от животных предков, всегда присутствует в его жизни, и от того, как он ее использует, во многом зависит, будет ли эта предрасположенность реализована. Это означает, что может быть рефлексия позитивная – **эгогения-плюс**, ориентированная на профилактику и ауто-профилактику, и, возможно, даже и на аутопсихотерапию.

Эвристики недопущения и преодоления психических расстройств

* Осознать дефицит панорамного мышления (ДПМ) как опаснейшую узкую специализацию разума, проявления которой поддаются, хоть и с трудом, самокритическому осознанию.

Аналогия: такое осознание индивидуального ДПМ для сохранения психического здоровья сродни осознанию необходимости преодоления глобального ДПМ для достижения устойчивого развития человечества.

* Связать свою тревожность, навязчивые мысли, ощущения несчастья, краха и проч. с поспешным мышлением, одним из проявлений ДПМ.

Это проявляемое у нас стремление к негативным выводам относительно себя и своего окружения заложено на генетическом уровне («паника на всякий случай» у животных).

* Поверить, что психика способна не только «помогать» инициации и укоренению психических расстройств, но и успешно их предотвращать и преодолевать.

Поверить в это помогает та малая зона во фронтальной коре головного мозга [], специфически человеческая, которая дала человеку в течение столетий возможность ДПМ преодолевать, и созданная в результате такого преодоления человеческая цивилизация показывает ее немалые возможности.

* Стремиться мыслить панорамно, помня, что человеку свойственно переоценивать «здесь и сейчас», придавая неоправ-

данно большое значение текущему моменту и конкретным обстоятельствам.

Когнитивный принцип толерантности, «придуманный» Природой для преодоления ДПМ, может быть ориентиром, как можно использовать возможности эффективного расширения поля сознания, в т.ч. и для выхода за пределы времени и места.

* Считать проявления своего психического нездоровья поводом разобраться, как наилучшим образом использовать дар рефлексии для психической саморегуляции.

Менталлион дает понять: все психические процессы когнитивны, т.е. и процесс лучшего осознания себя и своих возможностей саморегуляции.

* Вести подвижный образ жизни и давать холодовую «нагрузку» своему организму.

Обоснование: чтобы стать ближе к условиям зарождения вида Homo Sapiens во времена Великого оледенения.

* Сочетать размышление с автоматизмами – ходьбой и привычной деятельностью, – дабы эффективно расширять поле своего сознания.

Эта цель существенна и «всех охватывающая»: человек со своим ДПМ давно уже не соответствует уровню сложности той цивилизации, которую сам же и создал [16].

* Стремиться к освоению психологической культуры общения с самим собой.

В таблице «Психическое здоровье и психические расстройства», содержащейся в [12], психологические факторы риска могли бы быть дополнены позицией «Низкая культура общения с самим собой».

* Стремиться видеть всякую возникающую проблему в возможно более широком ракурсе и контексте, в т.ч. и проблему расстройства сна.

Жизненная важность сна, его эволюционная миллионнолетняя обусловленность дают основание посвятить этой теме отдельный раздел.

О сне и сноподобных состояниях в аспекте психических расстройств

Для Эгогении-плюс, в силу распространенности тревожностей, навязчивых мыслей и связанных с ними нарушений сна, существенным становится освоение **практики произвольного засыпания**. Вот элементы этой практики [9], представленные с учетом нового понимания основ психики человека [22].

Предлагается использовать для нормализации ночного сна методику «концентрации ни на чем». Имеется в виду пристальное рассматривание при закрытых глазах неоднородностей фоновой активности зрительного анализатора.

Основание для такой рекомендации дает анализ дифференциального уравнения для уровня бодрствования [9] с учетом нового понимания возможностей человеческой психики [21, 22].

● Внимание человека – самый остигнанный произвольный ТОК, и это понятно почему: ведь у наших животных предков от непрерывного сканирования окружения зависела сама жизнь. **Благодаря** ДПМ (здесь это слово без кавычек) внимание всегда на что-то направлено – вовне или вовнутрь. Произвольные и произвольные ТОКи аморфных пятен безэмоциональны, они не могут вызвать конфликта произвольного и произвольного ОТОКов, и это позволяет отвлечься от тревожностей или навязчивостей. Как выгодное для организма, произвольное засыпание вполне может превратиться в привычку.

● При неуспехе попыток сосредоточения (тревожные мысли прорываются в сознание) в ход можно пустить усиленные варианты произвольного засыпания. Первый из них – «посадить засыпание на безусловный рефлекс». Для этого нужно предварительно провести интенсивную оксигенизацию (сделать несколько интенсивных вдохов-выдохов). Переход ко сну всегда связан с уменьшением концентрации кислорода в сосудах головного мозга, и потому после сверхнасыщения их кислородом его концентрация там может только снижаться – как при засыпании.

● Второй вариант – использовать отрицательную обратную связь между уровнем бодрствования и коэффициентом передачи «ретикулярная формация–головной мозг». Способы для этого: сильно напрячь мышцы тела, на мгновение включить яркий свет или громкую музыку. При этом недолгое усиленное воздействие от интеро- и экстерорецепторов на кору вызовет ослабление коэффициента обратной связи, что позволит затем обеспечить и сниженную активность мозговой коры.

● «Не те мысли», от которых хочется убежать, наверняка то и дело будут прорываться в ваше ментальное пространство, но не нужно из этого поспешно делать вывод, что «ничего не получается». Важно осознать, что проводится **ментальная релаксация**, которая в любом случае во благо, и стоит ее вновь и вновь повторять. Завершиться она засыпанием или нет – это не столь важно, так что «страха не заснуть» не должно быть. Ведь сама эта релаксация может оказаться более эффективным отдыхом, чем сон. Чем больше удастся длить состояние релаксации, чем больше делается попыток ее возобновить, тем надежнее можно отстраниться (в эту ночь и последующие)

от навязчивых мыслей и кошмарных сновидений, которые стали несносны.

● Тот же механизм отрицательной обратной связи, что в засыпаниях «с усилением», важен и в более мягком варианте, когда используется напряжение глазных мышц (например, при конвергенции взгляда на неоднородности – так, как будто они у самого носа или где-то в лобной части мозга).

● Можно использовать и вариативность метода произвольного засыпания в зависимости от того, от чего хочется освободиться. Так, если «достают» ночные кошмары, то не стоит стремиться к быстрому засыпанию за несколько минут, более того, как ни парадоксально, надо даже стараться отсрочить засыпание. Дело в том, что ваши ТОКи по обеспечению «концентрации ни на чем» – это процедура не просто успокаивающая, она может давать вам даже большую релаксацию, чем сон, тем более, если тот быстро прерывается или качество его низкое. Продлив эту процедуру, вы сможете больше «отгородиться» от того кошмара, которого опасаетесь. То же относится к симптомам тревожности, навязчивости, расстройствам настроения. Более длительная релаксация, более длительное нахождение в ней – это как раз то, что даст вам возможность если не избавиться от подобных проблем, то смягчить их восприятие.

Дискуссия

● Концепции Э. Фромма об аутопластической адаптации у животных в дикой природе и аллопластической адаптации – преимущественно человеческой позволили ему прийти к выводу, что отличительным признаком человеческого существа от животного является «относительный, по сравнению с животными, недостаток у человека **инстинктивной регуляции** в процессе приспособления и адаптации к условиям окружающей среды» [10, с. 416].

На теоретико-психологическом языке вывод об относительном, по сравнению с животными, недостатке у человека инстинктивной, т.е. генетически унаследованной регуляции, осуществляемой благодаря ТОКам/ОТОКам исключительно **неосознанным**, получает подтверждение, поскольку человек, благодаря Разуму, приобрел способность совершать ТОКи/ОТОКи еще и **осознанные**. Однако речь идет не о количественном недостатке инстинктивной регуляции как свойстве психики, поскольку человек за несколько тысячелетий своего существования не мог это свойство утратить, а о меньших возможностях его проявлять в условиях цивилизации. Тем не менее и этих немногих проявлений человеку, вышедшему из дикой природы

и освоившему аллопластическую адаптацию, оказалось достаточно, чтобы его **психическая дезадаптация** стала постоянно действующим фактором. Вклад в эту дезадаптацию вносит и специфически человеческая речевая агрессивность, превращающая обитаемую часть планеты в «территорию вражды» [11].

● С.Э. Давтян в [5] связал трудность понимания чего-то целого с тем, что «чем сложнее изучаемое явление, ... тем в большей степени оно характеризуется качествами, порождаемыми взаимодействием, а не свойствами его частей», и посему посчитал очевидным, что «психика человека – явление, сложнее которого трудно себе даже вообразить.»

Однако, если иметь в виду, что каждый из нас имеет возможность понимать (воспринимать) физические объекты как нечто целое, несмотря на невообразимое количество динамических взаимодействий между составляющими их элементарными частицами, и характеризовать такое конкретное целое цветом, формой, массой, скоростью и т.д., то можно поколебать всеобщность первого тезиса. Это ставит под сомнение уже и второй: ведь понимание, как и восприятие, очень существенно зависит от выбранного уровня общности, или, по В.М. Аллахвердову [1], от «диапазона отождествления различий».

В самом деле, ведь психическая природа животных с головным мозгом отработывалась **десятки миллионов лет**, на протяжении миллионов поколений, и потому психика человека по сложности за несколько **десятков тысячелетий** не могла далеко уйти от психики высших животных. Это подтверждает и открытая в 2014 г. малость уникально человеческой зоны во фронтальной коре, представляющей нейрональный субстрат Разума (см. об этом в [15, 20]). Так что В.М. Аллахвердов имел основание высказать натурфилософский принцип простоты [1, с. 307]: «Природа психического проста и не роскошествует излишними причинами явлений».

В самом деле, общебиологический принцип толерантности [23] и общепсихологический когнитивный принцип толерантности [22] нерасторжимо связаны эволюционной предысторией животного мира, и ТОКи, толерантные охваты когнитивные, оказываются универсальными инструментами психики как животных, так и человека.

● Системный кризис в психиатрии, в понимании С.Э. Давтяна [5], – это отсутствие в этой науке реальной парадигмы. В качестве таковой предлагается высказанный здесь принцип пост-эволюционной предрасположенности к психическим расстройствам, который, совместно с теоретико-психологическими средствами для

познания этой предрасположенности – ТОКами и ОТОКами, произвольными и непроизвольными – стал бы основанием для создания и формирования новой, **пост-эволюционной психиатрии**.

Из сказанного выше ясно что прилагательное в этом названии является **постоянным эпитетом**, поскольку другой психиатрии человеку не дано.

● По мнению Р.А. Евсегнеева [6, с. 151], в биологическом плане тревога досталась нам «от животных предков и имеет несомненную биологическую целесообразность, т.к. предупреждает человека об опасности и мобилизует организм для совершения тех или иных действий.»

Учтем, однако, то, что тревога в условиях жизни под защитным зонтом цивилизации, будучи не контролируема разумом, превращается в тревожность уже как качество психики. У животных реакция на неизвестное, которое «здесь и сейчас», – это «перестраховка на всякий случай» и поспешное мышление/поспешные действия при тревожно-суженном сознании; у человека же неизвестная, всего только допускаемая угроза (из-за соперничества произвольных и непроизвольных ОТОКов) может стать долгим переживанием возможных последствий, ведущих к депрессии и другим расстройствам близкой симптоматики. Биологическая целесообразность превращается в таких случаях в свою противоположность.

● Вторая часть статьи С.Э. Давтяна [5] посвящена принципу реальности. По его мнению, «для ответа на вопрос «как болеет» человек (а не «чем болеет»), достаточно выяснить его переживания и реконструировать его реальность». Но ведь это означает установку на то, что психиатр должен быть готов на глубинную эмпатию с больным, что делает профессию еще более опасной. Вот наблюдение социального психолога Г. Лебона «Ментальные расстройства, например безумие, также обладают заразительностью. Известно, как часто наблюдаются случаи умопомешательства среди психиатров». [6, с. 241].

● По утверждению С.Э. Давтяна [5], «наша клиническая терминология совершенно не приспособлена для описания нормы. Именно в силу этого обстоятельства с удручающей неизбежностью возникает разрыв в описании непрерывного по своей природе процесса становления болезни.»

По-видимому, теоретическая психиатрия, взяв за основу парадигму о предрасположенности человека к психическим расстройствам, согласующуюся с универсальными инструментами психики, представленными Менталионом [22], способна оказаться по-

лезной и в разрешении этой проблемы: ведь ДПМ, ТОКи и ОТОКи действуют и в преморбидном и морбидном состояниях.

Заключение

Принцип пост-эволюционной predisposedности человека к психическим расстройствам, рассматриваемый как основополагающий в парадигме обновленной психиатрии, дает стимулы для развития ее как теоретической науки, так и клинической и психотерапевтической практики. **Пост-эволюционная психиатрия** – таково могло бы быть название медицинской дисциплины, базирующейся на такой новой парадигме (и находящейся в контрапозиции с самим замыслом монографии [8]).

Фактор Эгогении актуализирует проблему формирования психологической культуры обращения человека с самим собой и дает основания для новой профилактики психических расстройств – Эгогении-плюс.

Для психических расстройств, не имеющих органических оснований, самым существенным этиологическим фактором становится Эгогения, т.е. то самовредящее психотическое воздействие, которое может быть превращено в воздействие самолечащее, в Эгогению-плюс, в т.ч. и в аутопсихотерапию, направляемую психиатром. Аргументы с использованием ТОКов и ОТОКов, осознанных и неосознанных, позволяют утверждать, что расстройства эгогенной этиологии должны быть характерны для людей наиболее психически активных, т.е. не достигших еще пенсионного возраста. Всемирный Банк [14], признав недостаточным то финансирование, которое идет на восстановление психического здоровья, выступил в 2016 г. с инициативой дополнительной финансовой поддержки Плана Всемирной Организации Здравоохранения на 2013–2020 гг. [13]. Участие психиатров с теоретико-психологическим складом ума в разработке предложенной научной парадигмы психиатрии, содействуя эффективизации национальных программ сохранения и возвращения психического здоровья, в научном сопровождении Плана ВОЗ-ВБ, в разработке новых принципов психотерапии, в т.ч. и для целей аутопсихотерапии, стало бы залогом успешной реализации Плана и в преодолении тенденции к абсолютному и относительному росту психических расстройств в мире, в облегчении нагрузок на национальные бюджеты.

Список литературы

1. Аллахвердов В.М. Опыт теоретической психологии. – СПб.: Печатный двор, 1993. <http://psylib.org.ua/books/allah01/>.
2. Анохин К.В. Когнитом: в поисках общей теории когнитивной науки. Труды 5-й Международной конференции по когнитивной науке. Тезисы. – Калининград, 2014. – С. 26–27.
3. Броуди Р. Психические вирусы. Как программируют ваше сознание. – М.: Поколение, 2005.
4. Веккер Л.М. 1998. Психика и реальность. Единая основа психических процессов: <http://www.psylib.org.ua/books/vekk101/index.htm>.
5. Давтян С.Э. О системном кризисе в психиатрии. Армянский журнал психического здоровья. 2011. № 2(2), С. 14–20.
6. Евсегнеев Р.А. Психиатрия в общей медицинской практике. Руководство для врачей. – М.: МИА, 2010.
7. Лебон Г. Психология народов и масс. – СПб.: Макет, 1995.
8. Самохвалов В.П. Эволюционная психиатрия. История души и эволюция безумия. Симферополь, Таврида, 1993.
9. Третьяков В.Н. О возможном механизме саморегуляции сна и его практике // Психическая саморегуляция. Труды Всесоюзной конференции по психической саморегуляции (Алма-Ата, 1976). М., 1983. С. 144–147.
10. Третьяков В.Н. Натхненне паводле заказу // Адукацыя і выхаванне (Минск), 1994, № 11, С. 80–81.
11. 9.2. Третьяков В.Н. Эволюционный смысл понятий и методов земной науки // Труды Всесоюзной конференции «Нетрадиционные идеи о Природе и ее явлениях». Гомель, 1990. т. 1, С. 3–9. http://tvinteltech.narod.ru/evol_concept.html.
12. Третьяков В.Н. Принцип толерантности и концепция противодействия старению // Интеллектуальная собственность в Беларуси. 2000, № 2, С. 51–56. http://tvinteltech.narod.ru/anti_age.html.
13. Третьяков В.Н. Секрет юмора из глубин эволюции // Интеллектуальная собственность в Беларуси. 2005, № 4, С. 36–39. http://tvinteltech.narod.ru/humor_more.html.
14. Третьяков В.Н. Упущения цивилизации, как их отыскивать и восполнять. Гравитон (Калининград). 2006, № 10, С. 2–3; № 11, С. 2–3.
15. Третьяков В.Н. О смене парадигмы когнитивной науки. КОГНИТИВНЫЕ ШТУДИИ-2014: Материалы V междисциплинарного семинара. 2014, Мн.: БГПУ, С. 124–134.
16. Третьяков В.Н. Экзистенциальная мета-проблема человеческой цивилизации. Проблемы создания информационных технологий. Вып. 24. – М.: Техполиграфцентр, 2014, С. 177–187.
17. Третьяков В.Н. Эволюционные корреляты когнитивных способностей человека. Проблемы создания информационных технологий. – М.: ТПЦ, 2014, вып. 25, С. 105–125.
18. Третьяков В.Н. Пришло время осознать: мы живем в ДПМ-цивилизации. Там же, 2014, С. 102–105.
19. Третьяков В.Н. Эволюционно-биологически обоснованная когнитивная инсайт-технология. КОГНИТИВНЫЕ ШТУДИИ-2015: Материалы VI международной конференции «Парадигма когнитивной науки и междисциплинарные исследования». Мн.: БГПУ, 2015, С. 146–154.
20. Третьяков В.Н. Технологическая достижимость когнитивного инсайта. Международный журнал экспериментального образования. 2015, № 11, С. 257–265. http://www.rae.ru/meo/?section=content&op=show_article&article_id=8388.
21. Третьяков В.Н. Grounding the Emergence of Theoretical Psychology. International Journal of Applied and Fundamental Research. 2015, № 2: <http://www.science-sd.com/461-24839>.
22. Третьяков В.Н. Theoretical Psychology: There Is a Reason for It to Really Emerge. L. cit. 2016, № 1: <http://www.science-sd.com/463-24951>.
23. Третьяков В.Н. Пополнение теоретических принципов биологии общебиологическим принципом толерантности. 2016 Научное Обозрение. Биологические науки. № 2, С. 109–116. http://science-review.ru/biology/pdf/2016/2016_02.pdf.
24. Третьяков В.Н. Coolness Prophylaxis of Cancerous Diseases. Проблемы создания информационных технологий. – М.: ТПЦ, 2016, вып. 26, С. 215–219.
25. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя. – Мн.: Попурри, 1998, С. 416–417.
26. Щербинина Ю.В. Речевая агрессия. Территория вражды. – М.: Форум, 2013.
27. Saxena S., Jané-Llopis E., Hosman C. Prevention of mental behavioral disorders: implication for policy and practice // World Psychiatry. 2006, v. 5(1), pp. 5–10.
28. World Health Organization //Mental health action plan 2013–2020: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/89966/1/9789241506021_eng.pdf.
29. World Bank //Out of the Shadows: Making Mental Health a Global Priority. 2016: <http://www.worldbank.org/en/events/2016/03/09/out-of-the-shadows-making-mental-health-a-global-priority#>