

УДК 159.9

Р. В. Соколов

Диалогическая природа сознания: теория и практика

Аннотация:

В статье рассматриваются теоретические подходы к природе сознания, выделена идея формирования сознания в диалоге, обозначены варианты использования внутренних диалогов для решения когнитивных задач. Показаны методики использования внутреннего диалога для контроля и изменения поведения. Предложена модель биологического субстрата работы сознания.

Ключевые слова: сознание, диалогичность сознания, полифония сознания, delay петли памяти

Об авторе: Соколов Роман Владимирович, Государственный университет «Дубна», старший преподаватель кафедры психологии факультета социальных и гуманитарных наук; эл. почта: sokolov-r@yandex.ru

Сознание является предметом, изучаемым в философии, психологии и многих других науках, включая науки о мозге, которые ищут его физический субстрат в нейронных механизмах. Наряду с натуралистическими подходами к сознанию, существуют и плодотворные поиски «природы» сознания за пределами мозга. М.М. Бахтин настаивал на полифонии сознания, на его множественности, и на его диалогической природе как в смысле происхождения, так и существования. Л.С. Выготский считал, что все психические функции, включая сознание, формируются в результате совместной деятельности индивидов. Глубокий теоретический подход к диалогической природе сознания разрабатывал В.П. Зинченко. В статье мы постараемся продемонстрировать роль внутренних диалогов в работе сознания.

Само понятие «сознание» очень сложно определить. Философский словарь дает сознанию очень длинное определение, в которое включаются различные когнитивные процессы – память, внимание, мышление. Б.Г. Мещеряков дает более краткое определение: «Сознание – трудно концептуализируемое «наше всё»...» [8].

Действительно, дать четкое определение такому феномену как сознание очень сложно, но его можно определить через функции. А.И. Назаров (лекции по психологии сознания, не издано) предложил понимать сознание через следующие выполняемые сознанием функции. Сознание может выделить необходимое. Например, мы можем среди множества одновременно слышимых голосов выделить голос с определенной тембральной окраской, или, слушая симфонический оркестр, выделять только скрипку. Кроме того, сознание может усилить или ослабить выделенное. Мы можем «усилить» для себя звучание выделенной скрипки или голоса собеседника и «ослабить» лишнее. То есть допускать до уровня осознания только необходимое.

С точки зрения культурно-исторической психологии для развития высших психических функций очень важна речь. Сначала взрослый управляет ребенком, направляя через речь его внимание на необходимые действия, далее ребенок сам через речь управляет своим поведением. По сути, мы видим диалог, используемый для развития сознания, изначально межиндивидуальный, далее между двумя внутренними «Я» ребенка.

Изучая деятельность, А.Н. Леонтьев показал, что точкой перехода друг в друга операции и действия является осознание. В качестве примера мы можем рассмотреть ходьбу. Взрослый человек, как правило, ходит не задумываясь, для него этот процесс является автоматической операцией. Ребенок, обучаясь ходить, вынужден контролировать каждое напряжение мускулов. Ему необходимо осознанно сохранять равновесие, для чего обычно ему приходится держаться за дополнительную опору. Сами движения достаточно замедленны, так как требуется сознательная обработка информации, приходящей от тела, в сочетании со взаимодействием с окружающей средой. Все, кто видел детей, хорошо представляют эту картину. Верхняя часть тела напряжена, взгляд направлен вниз, таким образом, через зрительную систему осуществляется контроль работы ног, в то время как у ребенка с уже сформированным навыком ходьбы, движения плавные, перемещения ног без зрительного контроля. У взрослого человека осознание ходьбы может происходить в усложненных условиях тогда, когда не действуют уже усвоенные автоматизмы (операции). Например, ходьба по каменистой неровной поверхности или по лестнице, у которой ступени разной ширины и высоты.

Понятие диалога близко к другим понятиям – полемика, дискуссия, спор. Диалог подразумевает неподготовленную, спонтанную речь. Эта речь может быть неполной, сокращенной, выбор реплики напрямую зависит от реплик собеседника и от условий конкретной ситуации, то есть строится на основе обратных связей. Сам по себе диалог

полифоничен. Полифония подразумевает равноправие голосов. Голоса всех участников диалога равнозначимы и все одинаково хорошо слышны. В случае если доминирует только один голос, то мы имеем дело с монологом.

Нас здесь интересуют диалоги с самим собой, которые могут происходить как в форме внутренней речи, так и в форме внешней речи, но без собеседника, т.е. в виде эгоцентрической речи. Последняя – это самонаправленная внешняя речь, с помощью которой ребенок направляет свои действия. Считается, что с возрастом такой контроль действий через речь сворачивается, переходит во внутреннюю форму, сохраняя диалогичность с самим собой. Для ясности мы будем называть такую речь аутодиалогом, независимо от того происходит ли он во внешней или внутренней речи. Аутодиалоги постоянно участвуют в решении когнитивных задач у взрослого человека. Выполнение теста механической понятливости Беннета студентами психологами в рамках общепсихологического практикума прекрасно демонстрирует этот феномен. При столкновении с трудностями в решении задачи, студенты начинают решать эту задачу вслух, обсуждая сами с собой, например, в какую сторону будут вращаться шестерни.

Другим примером осознания через внутренний аутодиалог является *метод утенка* (англ. Rubber duck debugging) [9, с. 83]. Этот метод используется программистами для формализации задач и понимания написанного кода. Использующий этот метод ставит перед собой «утенка», на самом деле им может стать любой предмет, и задает ему интересующий вопрос. Этот утенок как воображаемый собеседник наблюдает за любыми объяснениями и периодически «кивает». Считается, что корректно сформулированный развернутый вопрос содержит половину ответа. Такой вопрос позволяет формализовать нечеткие мысли и идеи, вывести их в поле сознания. Другой составляющей *метода утенка* является пояснение работы каждой строки программы. Таким образом, поясняя работу отдельных строк, программист осознает возникшую проблему в коде. В какой-то мере может показаться, что это монолог, но по сути это похоже на активное слушанье, когда собеседник иногда кивает в ответ на реплики говорящего.

Внутренний аутодиалог, увеличивая осознанность, позволяет лучше запоминать. Экспериментальной демонстрацией этого феномена можно считать эксперимент П.И. Зинченко, изучавшего запоминание материала, включенного в деятельность. Испытуемым предлагалось отнести 15 картинок-стимулов к одной из четырех категорий (кухня, детская комната, сад, двор). Несмотря на то, что не ставилась специальная мнемическая задача, испытуемые в среднем смогли воспроизвести 13,2 элемента [5].

В рамках психологического практикума на кафедре психологии Государственного университета «Дубна» нами проводились репликация и некоторые вариации этого эксперимента со студентами и школьниками. В ходе обсуждения результатов и самого процесса распределения объектов по категориям студенты часто указывали на трудности, связанные с тем, что один и тот же объект можно отнести к разным категориям. Причем именно те испытуемые, у которых возникали такие затруднения (к какой категории отнести данный объект), точно его запоминали. Они по сути вступали в диалог с самим собой о том, куда поместить объект, что повышало осознанность. Такая осознанность через диалог усиливалась, выделяла объект в сознании индивида и увеличивала вероятность его воспроизведения.

В работе над этой статьей нас также интересует возможный конфликт между внутренними Я и способы его разрешения. Конфликты, как правило, возникают при конкуренции интересов. Мы можем одновременно хотеть несовместимые, конкурирующие за ресурсы вещи. Например, смотреть сериал и написать статью, отдыхать на диване и подготовиться к марафону, съесть торт и иметь хорошую фигуру. Представленные пары интересов вызывают эмоции, но одни дают положительные эмоции в реальном времени, а другие только после непосредственного выполнения. Это конкуренция двух «Я». Как эти «Я» могут договориться? Как организовать внутренний диалог таким образом, чтобы разрешение конфликта за ресурсы оказалось в пользу долгосрочных целей? На эти два вопроса и хотелось бы ответить в этой статье.

Внутренний аутодиалог позволяет осознавать происходящее. Задаваясь вопросами о происходящем, мы выделяем и усиливаем важное, мы переходим от произвольных, слабо осознаваемых действий к сознательным. Приведем взятые у практиков [3; 7] примеры некоторых вопросов, позволяющих осознать происходящее в настоящее время:

- Это для меня полезно?
- Что для меня важно прямо сейчас?
- Почему я это сейчас ем?

Есть еще один вариант диалога. Если вышеперечисленные вопросы сосредоточены на происходящем, то другой вариант может быть упреждающим. В качестве упреждения мы изначально создаем речевую конструкцию, которая будет удерживаться на предсознательном уровне. Голдсмит и Рейтер [3] предлагают для этого варианта следующий пример: поставив для себя задачу, например, пробежать марафон, человек в конце дня оценивает свои старания (по 10-ти балльной шкале) в достижении цели:

- Сделал ли я все возможное для того, чтобы подготовиться к марафону?

Приведенные выше два варианта осознания позволяют скорректировать поведение. Первый вариант позволяет остановиться, осознать и скорректировать поведение. Второй вариант, требуя оценить свои действия, руководит поведением.

Как же эти вопросы удерживаются на предсознательном уровне? Представим рабочее хранение информации на уровне электрической рециркуляции в нейронной сети в виде ряда петель или цепочек нейронов. Назовем их «delay петлями» по аналогии с музыкальным эффектом. Первоначально этот эффект представлял из себя замкнутую магнитную ленту, на которой в зависимости от задач происходит запись, чтение и стирание. Сама лента соответственно является хранилищем. Любая информация может быть записана в такую delay петлю, после чего она там будет какое-то время рециркулировать, пока ее не затереть. И вот такая delay петля с мини репликой может руководить нашим поведением.

Создав такую реплику для внутреннего диалога, и периодически возвращаясь к ней, мы поддерживаем работу этой delay петли памяти, и она становится частью нашей личности, нашим мотивом. Такой поддержкой, выделением и усилением мы создаем устойчивые нейронные связи, создаем новые грани нашей личности.

Идею, связанную с самовозбуждением, мы можем встретить у Дональда Хебба. Он определил группы нейронов, которые могли содержать до тысячи отдельных клеток, как реверберационные петли. Мысли можно рассматривать как активность реверберирующих схем нейронов, называемых «ячейками». Циркулирующая мысль работает, поддерживается за счет активности в ячейке или замкнутом пути [11].

Мы считаем, что термин «реверберация» плохо подходит для длительно циркулирующих мыслей. Реверберация – это постепенно затухающий процесс, в то время как delay петля может работать бесконечно долго.

Чтобы начать диалог – нужно остановить монолог. Часто циркулирующие внутри нашего предсознательного и выныривающие в сознание идеи, мысли, фразы мешают нам. Они занимают ресурсы нашего мозга, рециркулируют в его нейронных сетях. Конфликт или психическая травма оставляют след в виде некоторой эмоционально заряженной идеи. Идея для нас формализуется в виде фразы или фраз, всплывающих в поле сознания, и там они могут разворачиваться в монолог, который задает однозначную эмоциональную оценку или реакцию (речевую, двигательную и т.д.). Однозначность такой реакции хорошо продемонстрирована еще К. Юнгом в парном ассоциативном тесте, где диагностическими словами стимулами становились предполагаемые предметы психической травматизации.

При этом Юнг считал, что важные реакции будут повторяться в разных сессиях ассоциативного эксперимента, в то время как незначимые будут варьироваться, изменяться. Например, если на слово стимул «смерть» испытуемый будет отвечать «брат» во всех сессиях, то явно эти слова для него связаны личным опытом.

Такие последствия рециркуляции возникают не только от психотравмирующего опыта, но и от избытка поставленных задач. Предположим, у нас десяток задач, требующих решение в течение дня, как бытовых, так и связанных с работой. И каждая такая задача представляет из себя фразу-монолог – нужно обязательно сделать “Z”. И таких “Z” у нас десяток (купить, починить, убрать, отнести, прочитывать, написать...), а может и больше, и все важные. Они конкурируют за ресурсы нашего осознания, но мы не можем вступить в одновременный диалог со всеми идеями, и поэтому они становятся монологами, мы просто не успеваем отвечать всем одновременно говорящим. Для диалога можно применять известный принцип – «Разделяй и властвуй». На практике он реализуется как в когнитивной психотерапии депрессии [2], так и в таймменеджменте [1]. Там и там используются схожие инструменты: с помощью дневника назначается время и необходимое действие для решения каждой задачи. Это позволяет разгрузить нейронную сеть памяти, так как тревога о том, что мы забудем и не выполним важные для нас задачи снижается. И эти задачи перестают рециркулировать в нашем предсознательном, отвлекая от текущей деятельности. Кроме того, метод записи на бумагу или диктофон, возникших идей в протекании определенной деятельности, тоже позволяет не держать их в памяти, занимаясь основной задачей.

Иногда внутренние монологи скрыты, и мы не можем до них добраться в спокойной обстановке, они вылезают на поверхность в неудачное время, отвлекают, ухудшают эмоциональное состояние. В психоанализе вытаскивают наружу эти мысли, используя свободный ассоциативный эксперимент. Фрейд этот процесс называл проникновение вглубь. Пациент вербализует поток сознания, говорит то, что приходит на ум. Далее вербализованная информация интерпретируется психоаналитиком и используется в психотерапевтическом процессе.

Не всегда есть возможность и необходимость использовать психоанализ для вербализации скрытых монологов. Джулия Кемерон [6] предлагает методику «Утренние страницы» для самостоятельного использования. Задачей является писать каждое утро три страницы произвольного рукописного текста. Текст может содержать любую информацию, не стоит обращать внимание на орфографические и пунктуационные ошибки.

«Три страницы того, что взбредет в голову, – вот и все, что от вас требуется. Если ничего не взбредает, записывайте: «Ничего не идет в голову». Так и делайте, пока не заполните все три страницы. Делайте, что угодно, пока не заполните все три».

«Иногда утренние страницы содержат красочные описания, однако чаще всего они полны негатива, будто склеены из жалости к себе, повторений, напыщенности, ребячества, злобы или монотонной бессмыслицы, а то и откровенной глупости. Вот и замечательно!

Вся эта чепуха, состоящая из злости и уныния, которую вы записываете по утрам, и есть то, что мешает вам творить. Переживания насчет работы, грязного белья, вмятины на машине, странного взгляда любимой – все это клубится где-то на уровне подсознания и портит настроение целый день. Выплесните все на бумагу» [6].

Одна из письменных методик, используемая в клинической практике, получила название метод Пеннибейкера. Методика построена на выводе скрытых внутренних монологов на бумагу.

В одном из экспериментов Пеннибейкера [12; 13], изучавших экспрессивное письмо, участвовало 63 недавно уволенных сотрудника, средний возраст 54 года. Было выделено три группы: экспериментальная и две контрольных. Экспериментальная группа писала об эмоциях, связанных с увольнением, первая контрольная группа писала о планах на текущий день. Участники второй контрольной группы не смогли принять участие в этапе непосредственного написания экспрессивного письма из-за проблем с расписанием, но они были готовы заполнить анкеты как до, так и после исследования.

Экспериментальной группе было предложено написать о своих самых глубоких мыслях и чувствах, связанных с увольнением, и о том, как их жизнь, как личная, так и профессиональная, была затронута увольнением. Контрольной группе, пишущей о своих планах на день и своей деятельности, связанной с поиском работы, предлагалось избегать раскрытия мнений или чувств об увольнении.

Экспрессивное письмо показало хороший эффект для экспериментальной группы. Около 30% из этой группы уже к третьему месяцу нашли новую работу, а через восемь месяцев после начала эксперимента – 50% трудоустроились. В то время как в обеих контрольных группах через восемь месяцев после начала эксперимента нашли новую работу менее 30%.

Выскажем еще одну важную составляющую диалогизма сознания. Иногда необходимо иметь заготовленный монолог, который будет стержнем при возникновении сложностей. Хорошим примером будет путешествие немецкого психотерапевта Ханнеса

Линдемана через атлантический океан на байдарке. Для того чтобы пережить 72-дневное одиночное плавание в таких экстремальных условиях, он использовал аутогенную тренировку. Одной из фраз самовнушения была – «Курс на запад».

«В последние 18 дней плавания дул резкий, подчас штормовой пассат, державший меня в постоянном напряжении. Накопившийся за эти дни дефицит сна становился невыносимым. Мозг пребывал в мучительном состоянии между сном и бодрствованием. Но закрепленная до полного автоматизма формула мгновенно пробуждала меня от бреда. При словах «Курс вост!» я взглядывал на компас и корректировал курс. Хорошо усвоенная формула цели может пробиться даже через галлюцинации» [9].

Таким образом, мы видим, что закрепленная фраза «Курс на запад» позволяла вернуть осознанность действий. «Я», стремящееся на запад, и «Я», готовое сдать, вступали в диалог.

Подводя итоги, мы можем сказать, что внутренний диалог позволяет лучше осознавать происходящее и решать когнитивные задачи. Диалог между внутренними «Я» регулирует наши эмоции и поведение.

Библиографический список:

1. Аллен Д. Как привести дела в порядок: искусство продуктивности без стресса. М.: Вильямс, 2007.
2. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная терапия депрессии. СПб.: Издательский дом «Питер», 2003.
3. Голдсмит М., Рейтер М. Триггеры. Формируй привычки - закаляй характер. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
4. Зинченко В.П. Сознание и творческий акт. М.: Языки славянских культур, 2010.
5. Зинченко П.И. Непроизвольное запоминание. М.: АПН РСФСР, 1961.
6. Кемерон Д. Путь художника. М.: Гаятри, 2005.
7. МакКеон Г. Эссенциализм. Путь к простоте. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.
8. Мещеряков Б.Г. Психология. Тематический словарь. СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.
9. Хант Э., Томас Д. Прогаммист-прагматик. Путь от подмастерья к мастеру. М.: Издательство «Лори», 2007.
10. Шенкман С.Б. Мы – мужчины // «Будь здоров!». 1998. С. 86-87.
11. Ghassemzadeh H., Posner M.I., Rothbart M.K. Contributions of Hebb and Vygotsky to an Integrated Science of Mind // Journal of the History of the Neurosciences: Basic and Clinical Perspectives. 2013. Vol. 22. Pp. 292-306. doi:10.1080/0964704X.2012.761071
12. Slatcher R.B., Pennebaker J.W. How do I love thee? Let me count the words: The social effects of expressive writing // Psychological Science. 2006. Vol. 17. Pp. 660-664. doi: 10.1111/j.1467-9280.2006.01762.x
13. Spera S.P., Buhrfeind E.D., Pennebaker J.W. Expressive writing and coping with job loss // Academy of Management Journal. 1994. Vol. 37. Pp. 722-733. doi: 10.2307/256708

Sokolov R.V. **The dialogue nature of consciousness. Theory and practice**

The article discusses theoretical approaches to the nature of consciousness, highlights the idea of forming consciousness in a dialogue, identifies options for using internal dialogues to solve cognitive tasks. Shows techniques for using internal dialogue to control and change behavior. A model of the biological substrate of consciousness is proposed.

Keywords: consciousness, dialogic consciousness, polyphony of consciousness, delay memory loops