Кудрявцева М.Е.

Ментальное здоровье и ментальная гигиена: гуманитарный подход

*Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/lj-01-2019-22

idsp: ljjournal-01-2019-22

Аннотация

Факторами риска для ментального здоровья человека является усложнившееся социальное бытие человека, затрудняющее создание конгруэнтной картины мира, СМИ, мультикультурализм, позитивизм, распространение потребительской идеологии. Факторами профилактики ментального здоровья могут выступать как объективные – внешние, социальные механизмы, так и субъективные – внутриличностные.

Ключевые слова: ментальная гигиена, мультикультурализм, идеология потребления, гуманитарное образование, критическое мышление

Abstract

Risk factors for mental health of a person are the complicated social being of a person, which makes it difficult to create a congruent picture of the world, the media, multiculturalism, positivism, the spread of consumer ideology. Factors for the prevention of mental health can be both objective - external, social mechanisms, and subjective - intrapersonal.

Key words: mental hygiene, multiculturalism, ideology of consumption, humanitarian education, critical thinking

Стремительно идущие процессы усложнения социального мироустройства и спровоцированный ими рост разнообразных ментальных расстройств обусловили возникновение в современной науке новых исследовательских направлений и нового понятийного аппарата, необходимого для постановки и решения проблем, связанных с ментальной сферой человека. Сюда относятся такие понятия, как «ментальное здоровье человека», «ментальная медицина», «ментальная экология» и «ментальная превентология». Отечественный специалист в области психопрофилактики и психогигиены П. И. Сидоров определяет ментальную превентологию как «раздел общей превентологии, науку о путях формирования и поддержания оптимального уровня ментального здоровья, психогигиене и психопрофилактике на системной и мультидисциплинарной синергетической основе» [9, с. 42]. Понятие ментальной гигиены, исходя из этого определения, представляется нам наиболее близко соотносимым именно с понятием ментальной превентологии.

Необходимо, однако, оговориться о соотношении понятий ментального и психического здоровья. Всемирная Организация Здравоохранения, рассматривая психическое здоровье и ментальное здоровье в качестве тождественных, определяет их как «состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества» (ВОЗ 2001). П. И. Сидоров, однако, разводит понятия традиционной психопрофилактики и ментальной превентологии, отмечая мультидисциплинарный характер последней [8, с. 31]. С нашей точки зрения, понятия ментального и психического, будучи тесным образом связанными и взаимопредполагающими, тем не менее, тождественными не являются. Психическое здоровье обычно связывается со стабильностью функционирования психики, адекватностью протекания основных психических процессов – со всем тем, что даёт человеку возможность продуктивно выполнять свои социальные функции. Понятие ментального здоровья представляется нам более широким, в большей степени социально обусловленным, соотносимым с понятием ментальности, как атрибута целой социальной группы, и, следовательно, содержащим культурные и ценностные аспекты. И если психическое здоровье является объектом изучения преимущественно психологии, психиатрии и психотерапии, то ментальное здоровье может быть объектом изучения и таких наук, как философия и культурология. Исходя из всего этого, наиболее

целесообразным для решения наших задач видится нам определение, данное П. И. Сидоровым: «Ментальное здоровье интегрирует потенциал духовно-нравственного, психического, соматического и социального здоровья, являясь конструктивно-созидательным ресурсом общественного сознания и общественного здоровья нации» [9, с. 38].

Оставляя в стороне сугубо медицинские, психиатрические и психотерапевтические аспекты данной проблемы, предложим далее свою точку зрения на ментальное здоровье и ментальную гигиену с позиций социокультурного, а также образовательного подхода.

Очевидно, что чётких критериев ментального здоровья никакая наука, ни естественная, ни гуманитарная дать не может, поскольку в ментальной сфере огромную роль играют субъективные факторы. Очевидно также, что на уровне здравого смысла ментальное нездоровье является вполне актуальным, заразным и опасным для общества феноменом. Поэтому важнейшей задачей представляется, во-первых, отследить те социокультурные тенденции, которые являются факторами риска для ментального здоровья человека, и во-вторых, определить идеологические, социально-психологические и культурные механизмы, которые, выступая субъективными и объективными факторами профилактики ментального здоровья, эти риски снижают.

Первым серьёзным фактором риска для ментального здоровья человека является во много раз усложнившееся по сравнению с прошлыми эпохами социальное бытие человека. Возникновение новых социальных институтов, мультикультурализм и многоконфессиональность современного мира, относительность ценностных ориентиров делает всё более трудным для человека создание конгруэнтной картины мира. Человек теряется в предлагаемом ему разнообразии мировоззренческих позиций и моделей существования. Если раньше к ментальному расстройству могли привести слишком жёсткие, навязанные извне стереотипы сознания, то в современной жизни угрозой становится стремление всё принять и одновременно всё поставить под сомнение, то есть полная хаотизация представлений о мире сопровождающаяся отказом от любых оценок. Примечательно, что сама установка на тотальный релятивизм становится своеобразным стереотипом сознания.

В современной России наиболее серьёзным аспектом этой проблемы представляется отрыв от национальных корней, игнорирование собственной культуры, утрата многими людьми своей национальной идентичности. При этом увлечённость межкультурным диалогом одних социальных групп, доходя до крайности, способна обратиться в свою противоположность у других групп, провоцируя тяжёлые межкультурные столкновения. Всё это является следствием ментального хаоса, потери точки опоры как отдельным человеком, так и обществом в целом.

Вторым фактором, опасным для ментального здоровья человека, является, с нашей точки зрения, утвердившееся в европеизированном мире позитивистское мышление. Не умаляя важности позитивистского, чисто рационального мышления, необходимого для созидательной деятельности человека, нельзя, однако, не отметить и его негативную, редуцирующую роль для человеческого сознания. Позитивизм, по определению немецкого социолога Г. Маркузе, это «борьба против любой метафизики, трансцендентализма и идеализма как обскурантистских и регрессивных способов мышления» [6, с.226]. Абсолютно рациональное мышление, не допускающее ни доли иррационального, идеального, трансцендентального, представляется нам опасным для ментального здоровья тем, что в своей зашоренности не даёт человеку увидеть объёмную и полную картину мира, не исчерпывающегося внешним феноменальным планом. Кроме того, до крайности выраженный рационализм одних социальных групп отзывается у других групп своей противоположностью – полным иррационализмом, отказом от критического рационального осмысления мира. Свидетельством тому распространение множества эзотерических учений, культов, сект, богатый рынок колдунов, бабок, ворожей, знахарей и пр., процветающий на фоне, казалось бы, стремительно нарастающей рационализации жизни. Как крайняя упорядоченность рационализма, так и спровоцированный им интеллектуальный и духовный хаос иррационализма оказываются на руку тем, кто пытается манипулировать общественным сознанием, поскольку именно крайние варианты сознания – абсолютный рационализм и абсолютный иррационализм – являются особенно подверженными манипуляции. Как справедливо отмечает Г. Маркузе,

«мистифицирующие элементы освоены и поставлены на службу производственной рекламе, пропаганде и политике». «Магия, колдовство и экстатическое служение ежедневно практикуются дома, в магазине, на службе, а иррациональность целого скрывается с помощью рациональных достижений» [6, с. 250]. По нашему мнению, только гармоничное сочетание рационального с иррациональным в индивидуальном и общественном сознании, лежащее в основе «ценностно-рационального социального действия» [2, с. 499], способно обеспечить нормальное развитие общества и ментальное здоровье его членов.

Третьим фактором, провоцирующим ментальное нездоровье человека, нам представляется экспансия потребительской идеологии, поступающей, прежде всего, из пространства современного брендинга. Самоидентификация человека, живущего в этом пространстве и отождествляющего себя с теми или иными брендами, превращается из культурной в потребительскую. Потребительская же самоидентификация предполагает признание за собой определённых качеств не как следствия самосовершенствования, а исключительно в силу приверженности к тому или иному бренду. Отметим также, что в эпоху глобальных брендов, по мере растворения в них брендов национальных, такая потребительская самоидентификация постепенно утрачивает культурный компонент. Если самоидентификация личности через созидание культурно обусловлена, то самоидентификация через потребление космополитична.

Для ментального здоровья человека наиболее опасным видом потребительской самоидентификации является та, что связана с иллюзией интеллектуально-духовной деятельности, в создании которой также повинно брендовое сознание современного человека. Это тот случай, когда приобщение к культурным и духовным ценностям является поводом для демонстрации себе и окружающим высокого уровня своих высших потребностей, удовлетворить которые могут дать только лучшие культурные бренды. Конечно, основа поведения человека полимотивационна, и действительная духовно-эстетическая жажда, скорее всего в той или иной степени есть у каждого, просто в силу его человеческой природы. Однако в брендовом сознании одним из ведущих мотивов является мотив потребления себя самого в определённой ипостаси, в нашем случае, в ипостаси человека, способного наслаждаться только высшими образцами духовной и художественной культуры.

Более того, потребительское отношение в брендовом сознании может распространяться и на профессию, и в этом случае происходит смещение мотивов профессиональной деятельности. Для человека становится важным в первую очередь не качественное исполнение своего дела на своём месте, а принадлежность к определённой престижной профессии, организации-бренду, а в иных случаях и стремление самому стать брендом.

Четвёртый, один из наиболее серьёзных и опасных для ментального здоровья факторов связан с феноменом массовой коммуникации. Одной из наиболее актуальных здесь является тенденция к переходу от трансляционной медиамодели, обеспечиваемой традиционными СМИ, к вовлекающей, обеспечиваемой интернетом в формате WEB 2.0 и WEB 3.0. Если первая предлагает человеку готовые схемы мировосприятия, что тормозит процессы критического осмысления мира, то вторая иницирует человека к самостоятельному участию в создании картины мира и транслированию её в медиaprостранство. Не умаляя творческих возможностей, открывающихся в пространстве вовлекающей медиамодели, необходимо отметить пагубные для ментального здоровья последствия, которые может вызвать чрезмерное в неё погружение. Дело в том, что возможность для отдельного человека полностью самостоятельно творить свою субъективную картину мира далеко не всегда поддерживается его интеллектуальными и творческими способностями. Медиaprостранство наводняется многочисленными текстами самого разного уровня качества, от талантливых до абсолютно бездарных, сориентироваться в которых не по силам даже интеллектуально развитому человеку. Размывание этических и эстетических критериев ведёт к полному хаосу, к невозможности отличить хорошее от плохого, главное от второстепенного, красивое от безобразного, умное от глупого и т.п. Не будучи в силах разобраться, человек тонет в переизбытке информации, мысль его начинает метаться, теряя логическую последовательность. В связи с этим уместно привести цитату из интервью с украинским философом, специалистом в области социальных коммуникаций Г. Почепцовым: «Интернет также

оказался универсальным медиа, в отличие от появления прошлых новинок (от книги до телевидения). И он вдобавок начал влиять на мозги, в результате чего люди интернета не могут читать более двух страниц, а сразу переключаются на что-то иное. Сегодняшние украинские студенты, кстати, также теперь с трудом отделяют главное от второстепенного, поэтому труднее стало читать лекции - им теперь надо акцентировать, что главное, а что нет. А в будущем, я чувствую, придется выдавать конспект с подчеркнутыми местами. Это грандиозное влияние, масштабы которого будут только возрастать» [7].

Немаловажным в контексте размышлений о влиянии современных СМК на ментальное здоровье человека является и вопрос реальности медиа. Находясь в медиапространстве, человек всё больше уходит от реальности восприятия мира, заменяя реальные объекты на их виртуальные подобию. Тесным образом связана с этим и проблема резкого увеличения роли визуального восприятия, ориентированного на конкретно образное мышление, в ущерб вербальному, ориентированному на мышление абстрактно-логическое. С точки зрения известного культуролога Л. Березовчук, тревожные перемены (причём уже не только на психологическом, но на антропологическом уровне) сейчас вызваны увеличением роли визуальной информации в общем информационном потоке. И это влечёт за собой куда более серьёзные последствия, чем тотальное падение грамотности у компьютерного поколения: «Раньше люди преимущественно смотрели на настоящие вещи, на настоящий мир, обогащая свой мир внутренний, а теперь несопоставимо больше рассматривают их аналоги или симуляции на экранах. О том, что человек на них увидит, позаботятся режиссеры, создатели телепрограмм и разработчики игр и сайтов. А вот как изменится сознание человека после усвоения подобной информации – об этом науке известно пока очень немного» [1].

И наконец, пятым фактором риска для ментального здоровья является фактор языка. Общеизвестно, что язык и мышление находятся друг с другом в теснейшей связи и одно предполагает другое. По образному выражению М. Мамардашвили, все мы в той или иной степени находимся в «плёну вербальной реальности» [5]. Неряшливость языка, неточность словоупотребления, необоснованность образования переносных значений ведёт к ментальному хаосу не в меньшей степени, чем запутанность социальных отношений. С языком же в современной России складывается весьма драматичная ситуация, что признаётся уже не только педагогами всех уровней образования, но и вообще всеми сколько-нибудь мыслящими людьми. Дело не только и не столько в тотальном падении грамотности у населения, во многом спровоцированном интернет-общением. Опасность для ментального здоровья человека, во-первых, заключается, в наводнении языка варваризмами, прежде всего англицизмами, в результате чего происходит размывание ментальности, поскольку, как известно, вместе с другим языком приходит и другой образ мысли. Оговоримся, что речь идёт в данном случае не об изучении иностранных языков и использовании их в определённых сферах для решения конкретных задач, что является совершенно необходимым и правильным, а именно в наводнении своей повседневной спонтанной речи жаргонизмами иноязычного происхождения.

Во-вторых, опасность заключается в лёгком, бездумном и необоснованном расширении у слова поля его переносных значений, использовании словосочетаний типа «философия коммерческой компании», «философия бренда», «личность бренда», «спросим у Гугла» и пр. Выражения такого рода создают иллюзию многозначительности тех объектов реальности, которые ею не обладают по своей природе, так, у коммерческой компании не может быть своей философии, может быть только свой свод правил поведения и свой этический кодекс. Кроме того, происходит персонификация отвлечённых понятий (бренд, Гугл), в риторике это является для весьма эффективным приёмом. Однако неумеренное использование его во всех видах речевой деятельности, ведущее к искажённым представлениям, и опять-таки к умножению иллюзий, чревато для человека увеличением ментального хаоса.

Исходя из всего сказанного выше, может сложиться весьма печальная картина современного мира, несущего в себе реальные угрозы ментальному здоровью человека, его интеллектуальным способностям, его духовно-нравственным ориентирам, его мировосприятию и мировоззрению в целом. Что же могло бы стать факторами профилактики ментального здоровья, факторами своеобразной ментальной гигиены?

Как представляется, факторами данной профилактики могут выступать как объективные – внешние, социальные механизмы, так и субъективные – внутренние, личностные. Внешними факторами профилактики ментального здоровья нации являются политико-идеологический и законодательно-правовой.

Уже стало очевидным, что со стороны государства после почти трёх десятилетий вестернизации страны взят курс на патриотическое воспитание и в этом направлении активно проводятся соответствующие мероприятия. Нельзя не отметить и негласной государственной поддержки РПЦ, как носительницы традиционных для русской нации ценностей. Однако этот, полный благих намерений путь вряд ли приведёт к намеченной цели, если не будет сочетаться с другими путями.

Во-первых, утверждение православно-патриотических ценностей должно быть последовательным и непротиворечивым. Вряд ли демонстрация по центральным телевизионным каналам православной литургии в дни церковных праздников, сменяемая назойливой товарной рекламой или голливудским блокбастером (иногда на том же самом канале), может способствовать ментальному здоровью человека, скорее, ментальный, в данном случае духовный хаос будет увеличиваться. Отсюда следует необходимость законодательно-правового регулирования СМИ, корректировка их национальной политики и пр.

Во-вторых, само по себе утверждение патриотизма должно осуществляться, прежде всего, не в контексте политической пропаганды, а в контексте глубокого и широкого гуманитарного образования, которое, опираясь на язык и культуру, по природе своей национально. Осознание человеком своей истории, культуры, государственности как национально специфичных феноменов, но при этом неразрывно связанных с мировой историей, культурой и государственностью, является важнейшей основой патриотизма в лучшем смысле слова, и является важным аспектом интеллектуального и ценностного компонентов его ментального здоровья. Поэтому на внешнем уровне решения проблемы профилактики ментального здоровья нации огромную роль играет образовательная и культурная политика государства.

Однако никакая государственная политика не решит проблем культуры, образования и ментального здоровья без деятельного участия в решении этих проблем самого человека. Думается, что установку на это может дать ему только семья (в своём, разумеется, традиционном виде), поддержка которой тоже является государственной задачей.

На уровне личности, то есть на том уровне, где огромную роль играют воля и желание отдельного человека, гигиену ментального здоровья обеспечивает целый ряд субъективных факторов.

Во-первых, это развитие критического мышления, под которым следует понимать не чисто рациональное, а ценностно-рациональное. Такое мышление предполагает наличие внеположенных личности надындивидуальных образований, не подлежащих рациональному анализу, тем не менее, оказывающих сильное влияние на человеческое поведение. Это обусловленные культурой ценности, которые сама личность осознаёт и признаёт в качестве определённых ограничителей и которые являются важными факторами предотвращения внутреннего ментального, духовного хаоса. Заметим, что эти ограничители ни в коей мере не ведут к утрате свободы отдельной личности, наоборот, они свидетельствуют её высшей свободе, как победе над своим эгоцентризмом, и высшем уровне интеллекта, способного осознать себя частью целого. В связи с этим хотелось бы привести выразительную цитату Г. Маркузе, утверждающего необходимость философского компонента в любом подлинном мышлении: «Критическая философская мысль по необходимости трансцендентна и абстрактна. Эта абстрактность свойственна не только философии, но и всякому подлинному мышлению, ибо только тот действительно мыслит, кто абстрагируется от данного, кто движется от фактов к их движущим силам, кто не уничтожает факты в своём сознании. Абстракция это и есть сама жизнь мышления, признак его подлинности» [6, с. 176].

Критическое мышление предполагает также способность подчиняться требованиям стоящей в данный момент перед человеком интеллектуальной задачи, ориентироваться в информационном хаосе, иерархизировать информацию по степени значимости, отделять главное от второстепенного.

Важным компонентом ментального здоровья является способность адекватной самооценки и правильного определения своего места в мире, обеспечивающим механизмом чего выступает рефлексивная деятельность человека. В самом общем виде рефлексия можно определить как процесс осмысления, переосмысления и преобразования субъектом содержания своего сознания, своей деятельности, т.е. своего поведения как целостного отношения к окружающему миру [4]. Рефлексия это тоже критическое мышление, только направленное личностью не вовне, а на самоё себя.

Вторым субъективным фактором, снижающим риск ментального расстройства, является способность человека к эстетической оценке феноменов окружающего мира, обеспечиваемая таким личностным инструментом, как эстетический вкус. Эстетический вкус можно рассматривать как интегративную характеристику личности, поскольку многие явления окружающей жизни человек воспринимает и оценивает с эстетической точки зрения, а потом уже с точки зрения нравственной и правовой. От того, какой является эта эстетическая оценка, пусть даже и бессознательная, зависит адекватная реакция на окружающее и поведенческие установки человека – по сути дела то, что необходимо для его ментального здоровья. Сочетание в эстетическом вкусе субъективной составляющей, отражающей индивидуально-уникальное вкусовое предпочтение, и объективной составляющей, отражающей социально-групповое вкусовое предпочтение, отмечает отечественный философ М. С. Каган, утверждая, что «за связью индивидуально-уникального и социально-группового в сфере вкуса стоит столь же диалектически противоречивое единство этого последнего и общечеловеческого. Ибо при всей изменчивости и вариативности суждений вкуса исторический опыт человечества с его коллективной мудростью всё же преодолевает разброд оценок и устанавливает некоторые незыблемые оценки...» [3, с. 189]. В контексте наших размышлений о ментальной гигиене, отметим, что, сочетая в себе объективный и субъективный компоненты, эстетический вкус обеспечивает стабильность ментальной жизни человека, поскольку предотвращает подверженность как излишне жёстким рациональным стереотипам, так и подверженность крайнему иррациональному субъективизму.

Третьим субъективным фактором ментальной гигиены человека является внимание к чистоте, ясности и точности родного языка, осмысленность и точность словоупотребления, умение пользоваться его различными функциональными стилями, отказ от попыток закамуфлировать ничтожное содержание или неприглядные факты риторическими средствами.

Подводя итоги нашим рассуждениям о факторах ментальной гигиены, можно прийти к простому и вполне очевидному выводу: главной профилактикой ментального здоровья человека является целенаправленное, систематическое, осуществляющееся на всех уровнях гуманитарное образование. В данном случае мы имеем в виду не тот тип современного гуманитарного образования, которое почти полностью исчерпывается изучением иностранных языков и многочисленных коммуникативных практик, дающих возможность профессиональной карьеры в различных странах мира и высоких заработков. Речь идёт о таком гуманитарном образовании, которое даёт возможность человеку создать непротиворечивую картину мира, самоидентифицироваться в определённой культуре и осознать необходимость личного участия в её творческом развитии и обогащении.

Заметим, впрочем, что этот очевидный и простой путь является одновременно самым трудным и тернистым.

1. Березовчук Л. Это должен знать каждый. Ж. Октябрь, 2010 №1 [Эл. ресурс] <http://magazines.russ.ru/october/2010/1/be8.html> (дата обращения 27. 01. 2019)
2. Вебер М. Избранные произведения / под ред. Ю. Давыдова. М.: Прогресс, 1990.—808 с.
3. Каган М.С. Философская теория ценности. СПб.: Петрополис, 1997.-205с.
4. Ладенко И. С., Семёнов И. Н., Степанов С. Ю. Формирование творческого мышления и культивирование рефлексии. Сиб. отд. Инт-а истории, филологии и философии. Новосибирск, 1990. – 65 с.
5. Мамардашвили М. К., Пятигорский А. М. Символ и сознание: метафизические рассуждения о сознании, символе и языке. М.: Искусство. Яз. рус. культуры. 1997. – 217 с.
6. Маркузе Г. Одномерный человек. М.: REFL-book, 1994.- 368 с.

7. Почепцов Г. Заметки о возрастающей роли социальных сетей в современном обществе. Relga Интервью №4 [277] 01.04.2014).
<http://www.relga.ru/Environ/WebObjects/tguwww.woa/wa/Main?textid=3853&level1=main&level2=articles>
(дата обращения 27. 01. 2019)
8. Сидоров П. И. Ресурсы и направления ментальной превентологии // Экология человека 2014 № 10. С. 30-45.
9. Сидоров П. И. Системный анализ ментальной медицины // Экология человека 2013 №10. С. 37-46.