Содержание

Введение 3

1. Мудрость тела 4

2. Сила психики 10

Заключение 14

Список литературы 15

Введение

Необычайно трудной, но и столь же интересной является проблема тела и психики.

Трудной потому, что в том или ином виде она решалась всеми предшествующими поколениями людей, интересной – поскольку каждый человек является обладателем тела и психики, а следовательно, повседневно и практически сталкивается с их проявлениями.

Более того, взаимоотношения тела и психики, этих слагаемых человеческого организма, чаще бывают отмечены теми или иными противоречиями, чем миром и гармонией, которых желал бы в идеале каждый человек.

Вот почему эта проблема рано и поздно эта проблема становится поводом для раздумий, недоумений, огорчений.

По сути дела, активность психики начинает формироваться в ее взаимодействии с телом, что и приводит в конечном счете к выработке определенной внутренней позиции по отношению к нему. Непростая и нелегкая это задача, к тому же со многими неизвестными.

Цель работы – рассмотреть проблему взаимодействия тела и психики.

Задачи представленной работы - определить влияние тела на психику, рассмотреть мысли, чувства, волевые побуждения как проявления внутренней сущности, психики человека.

1. Мудрость тела

Забота о собственном теле была присуща человеку всех времен. Вместе с тем и здесь можно встретить диаметрально противоположные точки зрения на сущность и значение тела. Известна сложная, требующая большого труда и терпения система физических тренировок представляющая практическую сторону учения хатха-йоги и предназначенная для того, чтобы сделать возможным для человека достижение высших ступеней духовного совершенства, которое понималось как преодоление оков материального мира.

Диалектическое единство тела и духа было отражено уже в известном изречении древних: «В здоровом теле - здоровый дух». В дальнейшем не только повседневная практика, но и наука доказала справедливость этого утверждения. И, может быть, наиболее выразительными в этом плане оказались слова А.И.Герцена: «Полноте презирать тело, полноте шутить с ним! оно мозолью придавит весь ваш бодрый ум и на смех гордому вашему духу докажет его зависимость от узкого сапога» [2, с. 16].

Да, влияние тела на состояние центральной нервной системы огромно. Современной наукой установлено, что это влияние осуществляется многообразно и непрерывно. Первостепенное значение для нормального протекания психических процессов имеет, безусловно, физическая активность в силу того, что между деятельностью центральной нервной системой и работой опорно-двигательного аппарата человека существует очень тесная связь. В скелетной мускулатуре находятся специфические нервные клетки, которые при мышечных сокращениях по принципу обратной связи посылают в мозг стимулирующие импульсы. Исследования утверждают, что многие функции центральной нервной системы зависят от активности мышц. С одной стороны задача импульсов, идущих от проприорецепторов, состоит в том, чтобы сигнализировать мозгу о реализации совершаемых движений. С другой стороны, специфические нервные клетки одновременно повышают общий тонус коры головного мозга, в результате чего нарастает его общая функциональная способность. Общеизвестно, что многие люди думают лучше при ходьбе, чем в сидячем положении, что ораторы склонны сопровождать свою речь жестикуляцией, а актеры предпочитают учить роль во время прогулок.

Изучение человека с позиций диалектического материализма исходит из признания того факта, что человек представляет собой единство биологического и социального, организма и личности во всей сложности их взаимоотношения внутри единого, Именного в этом заключается основная трудность исследования данной проблемы, так как далеко не всегда можно отделить влияние психического на соматическое от влияния соматического на психическое. Физиономика, френология и хиромантия - три несостоявшиеся науки, которые по внешним признакам тех или иных частей тела человека пытались выявить его внутреннюю психическую сущность [1, с. 80].

Первый физиономический трактат, дошедший до нас от древних греков, приписывается Аристотелю. Однако, по свидетельствам некоторых историков, еще раньше физиономикой занимался Пифагор, которого и считают ее родоначальником. Примечательно, что уже в трактате, приписываемом Аристотелю, высказываются довольно трезвые суждения о ненадежности используемых физиономикой методов, таких как сопоставление форм и «характеров» животных и людей, изучение расовых различий в строении тела и соответствующих особенностей психики, установление специфики поведения и эмоционального реагирования в зависимости от внешности человека.

Австрийский врач Ф.Галль, создатель учения френологии – учения о связи психических особенностей человека с наружной формой его черепа. Суть френологии состояла в утверждении, что по форме и местонахождению выпуклостей и вдавленнй на черепе человека можно будто бы определить его характер, наклонности, умственные способности.

Следует остановиться на книге Н.А. Белова «Физиология типов» (1924 г.), посвященной исследованию внешних признаков болезней и имеющей не только исторический интерес. Как отмечал в предисловии к книге В.М. Бехтерев, она «представляет собой сводку того, что уже сделано в этой области как предшественниками, так и самим автором» [цит. по 3, с. 164]. Следуя передовым взглядам виднейших представителей отечественной медицины, он при рассмотрении психосоматических взаимоотношений на первый план выдвигал не болезнь, как таковую, а больной организм со всеми его особенностями учения о соматических типах личности. Материалы основывались не на использовании результатов специальных исследований, а на клинических наблюдениях и носили поэтому чисто описательный характер. Н.А. Белов утверждал, что социальная жизнь заставляет считаться с типичными особенностями отдельных лиц. Современная наука дает возможность распознавать многие характерные психические и физиологические особенности личности на основании внешности индивида. Нервно-психическая система развивается в строжайшем соответствии с остальными частями человеческого организма.

Действительно, некоторые психические особенности человека, его темперамент имеют и определенный мимический «паспорт». По складу и подвижности лица мы можем судить и о типе нервной деятельности. Недаром считают, что в глазах отражается интеллект, а в движениях рта, рисунке морщин проявляются эмоции.

Известно и такое своеобразное направление «человековедения», сторонники которого с удивительной легкостью брались определять по внешним признакам не только внутреннюю сущность человека, но и его прошлое и будущее. Речь идет о хиромантии (в переводе с греческого - «гадание по руке»).

Свои выводы хиромантия делает исходя из строения кистей рук, формы пальцев, выпуклостей и впадин на ладони, а главное – линий и бороздок, имеющихся на ладонной поверхности. Сторонники хиромантии обосновывают свои взгляды тем, что руки имеют самое богатое представительство в мозгу человека и что поэтому вследствие обратных связей все мозговые явления отражаются на руках. Утверждается также, что хиромантия в своих заключениях значительно точнее физиономики, поскольку лицу можно произвольно придать любое, даже не соответствующее внутренней сущности человека выражение, тогда как знаки на ладони изменить усилием воли нельзя. Нельзя не обратить внимание на информационные аспекты человеческих рук.

Вряд ли можно сомневаться в том, что характер трудовой деятельности накладывает определенный отпечаток на руки человека. Руки слесаря, пианиста, швеи – каждая из них несет признаки своей профессии. Врачи-терапевты, например. Всегда внимательно осматривают руки пациентов, зная, что пальцы рук в форме «барабанных палочек» свидетельствуют о хроническом сердечно-сосудистом заболевании. Известно, что « рисунок» кожи на пальцах у каждого человека строго индивидуален, и этим пользуются в судебной медицине для идентификации личности. Существует специальная наука – дерматоглифика, - которая по узорам на пальцах и ладонях помогает врачам установить некоторые наследственные заболевания задолго до того как они проявят себя по-настоящему.

Следует сказать, что стремление выявить наличие определенного соответствия между строением тела или отдельных его частей и особенностями психики человека было свойственно для всех исторических эпох. Эмпирическая практика, поразительная человеческая наблюдательность порой выявляли здесь самые неожиданные корреляции.

Состояние мышечной системы и всего опорно-двигательного аппарата, манера движений, в том числе ходьбы, весьма тесно связаны с тонусом коры головного мозга и особенностями реагирования человека. Поэтому мы безошибочно распознаем походку пожилого или сильно утомленного человека и можем по характеру движений определить человека, охваченного горем или переживающего сильную радость [4, с. 90].

Непосредственное влияние тела на психику оказывается и в том, что психические и физиологические функции в значительной степени могут определяться даже статической позой человека. Известно, например, что если человека искусственным путем лишают зрительных, слуховых, тактильных и других ощущений. У него развивается различного рода галлюцинации. Было выявлено, что в этих случаях они развиваются чаще, когда испытуемые находятся в положении лежа, и реже – в положении сидя. Это значит, что даже небольшое мышечное напряжение, имеющее место в положении сидя, в определенной степени тонизирует кору головного мозга и тем самым снижает интенсивность галлюцинаций. Изменение позы достоверно повлияло на 5 из 17 видов измерений при выполнении трех из пяти различных психологических тестов. Это значит, что в положении лежа действительно снижаются мыслительные функции и что в этом положении лучше не пытаться решать трудные задачи. Интересны и соответствующие наблюдения советского психофизиолога К.И. Платонова над испытуемыми, находившимися в гипнотическом состоянии. Он вызывал у них различные эмоции путем одного лишь пассивного изменения положения их рук. Важно, что при этом менялись и физиологические параметры организма. В данном случае, отмечал К.И. Платонов, идущие в кору головного мозга импульсы от определенных групп сократившихся мышц активируют образ, который в прошлом сочетался у человека с различными эмоциональными состояниями и физиологическими реакциями. Невропатологи обнаружили, что поражения правого полушария значительно чаще, чем поражения левого полушария приводит к нарушению «схемы тела», т.е. нормального ощущения своего тела [3, с. 122-123].

Было доказано, что правое полушарие мозга очень чутко реагирует на изменение веса тела, вызванное действием гравитационных сил. Это лишний раз подтверждает ведущую роль правого полушария в построении «схемы тела».

Существенный практический интерес в этой связи имеют факты, установленные американским психологом Г. Виткиным. Согласно его наблюдениям, уровень развития ребенка в определенной степени зависит от того, как рано выработалось у него способность ориентироваться в окружающем, используя для этого постоянно действующую на тело силу тяжести. В самом раннем детстве ориентирование в пространстве может осуществляться двумя способами. В первом случае суждение о положении своего тела ребенок выносит из зрительной оценки взаиморасположения окружающих предметов, из того, как меняются их вид и размеры при его передвижении. Второй тип ориентации в пространстве связан с более тонким и полноценным использованием нервной импульсации, поступающей из органов, автоматически оценивающих и поддерживающих равновесие тела. Замечено, что ребенок пользующийся вторым типом ориентации проявляет большую активность и самостоятельность. Со временем это распространяется на развитие всей чувственной сферы и на совершенствование двигательных реакций, что положительно сказывается на формирование характера и интеллекта.

Практические выводы, вытекающие из рассмотренных научных фактов, содержат два важных требования: предоставлять ему для движений побольше «беспредельного» пространства и не стремиться облегчить каждый его шаг, применяя для этого «ходунки» и другие хитроумные приспособления.

Говоря о функциональной специализации полушарий головного мозга, нельзя обойти молчанием интересную концепцию Т.А. Доброхотовой и Н.Н. Брагиной. Авторы пришли к выводу, что при этом по-разному меняется отношение больных к пространству и времени. Так при поражении правого полушария мозга наблюдаются преходящие расстройства, выражающиеся в том, что пространство и время переживаются больными как менее актуальными, вплоть до их полного игнорирования. При этом игнорируются и все внешние воздействия, даже силы гравитации. Правая половина индивидуального пространства человека более значима для формирования чувственных образов. Левая же половина этого пространства наделена иными функциями, которые способствуют деятельности абстрактного мышления и планированию произвольной двигательной активности. Таким образом, функции прошлого времени человека связаны с правым полушарием, будущего – с левым.

Последовательная временная отмеченность событий способствует пространственно-временной организации опыта чувственного познания – «чувственной базы» сознания. Пространство и время являются поэтому непременным условием для формирования сознания и самосознания: человек осознает себя и окружающий мир только в конкретном пространстве и времени. Организация процессов чувственного познания в конкретном времени и пространстве обеспечивается специальными механизмами правого полушария. В то же время процессы абстрактного познания, как правило, свободны от рамок конкретного пространства и времени и непосредственно связаны с речью. Механизмы, предназначенные для этой цели, находятся в левом полушарии [2, с. 144].

2. Сила психики

Мысли, чувства, волевые побуждения осознаются человек как проявления его собственной внутренней сущности, составляющей своеобразный психический центр – субъект Я, который воспринимается как нечто постоянное, временное и в значительной степени неизменное. С течением времени у человека меняются наружность, привычки, образ мыслей, объем знаний, но его Я – в смысле внутреннего самоощущения процесса жизни – остается одинаковым в любом возрасте.

Сейчас мы уже знаем, что человеческий организм – в высшей степени самоорганизующаяся и саморегулирующаяся система, Достигнув высшей ступени эволюционной лестницы, мозг человека приобрел особое свойство – высочайшую степень пластичности, т.е. умение приспособлять функции организма к самым разнообразным и неожиданным условиям существования. Встречаясь в повседневной жизни с различного рода трудностями и расценивая их нередко как непреодолимые, стоит вспомнить об истинных возможностях человеческой психики, о резервах нервной системы.

Повседневная жизнь постоянно убеждает в том, что наше физическое самочувствие определяется психическим состоянием. Идея психического влияния на телесные функции являлась идеей и всей преднаучной психологии, в которой понятие психики теснейшим образом связывалось с понятием «души» как непознаваемой божественной сущности. «Душа» есть особое существо, присоединенное к телу «непонятным чудом», утверждал крупнейший из сторонников учения Лейбница немецкий философ Хр. Вольф (1679 – 1754). Будучи наделена особыми силами, душа приобретает способность восприятия и способность произвольного движения. Все представления человека об объектах есть не что иное, как самопорождения нематериальной сущности, Именно спонтанная активность души, обладающей первично данными ей творческими возможностями, производит в психике человека весь мир представлений и стремлений.

Открытие клеточного строения растений и животных значительно поколебало позиции идеалистов, так как позволило воочию увидеть интимнейшие процессы в тканях организма, проследить развитие болезненных процессов на клеточном уровне. Это был колоссальный по своей значимости скачок в развитии естественных наук. Вместе с тем это привело к тому, что учение всех специальностей стали искать причины заболеваний исключительно на клеточном уровне и, по существу, забыли о таком уровне регуляции организма человека, как психика.

Первым и весьма сильным толчком послужили идеи И. М. Сеченова (1829 – 1905) о рефлекторной природе психической деятельности и его исследования деятельности головного мозга. Интенсивное развитие данного направления связано с учением И.П. Павлова (1849 – 1936) о высшей нервной деятельности, базирующимся на огромном экспериментальном материале, полученном с помощью объективного метода условных рефлексов.

Проблемам взаимоотношений психики и тела посвятил свою жизнь З.Фрейд (1856 – 1939). Для своего времени им были поставлены проблемы большой важности: роль бессознательного в психике человека, психофизиологические механизмы страха и других эмоций, уровни психической регуляции функций организма и поведения человека и др. Трагедия Фрейда как ученого состояла в том, что точному эксперименту он противопоставил искусственные теоретические построения.

Американский врач и психолог Ф. Александер (1891 – 1964) выдвинул своеобразную концепцию о психическом происхождении некоторых заболеваний.

Он утверждал, что при каждом заболевании, возникающем «на нервной почве», имеется ядро эмоцоинального конфликта, которое и является причиной болезни того или иного органа или же физиологической системы.

Несмотря на значительные успехи психосоматической теории, достигнутые ею за последние полвека, всесторонняя разработка вопросов взаимоотношений психики и тела все еще остается делом будущего [5, с. 191].

Психика, представляющая собой субъективные продукт объективной реальности, приобретает способность воздействовать на материальные звенья физиологических систем.

Отличительным свойством биологических объектов является их преимущественная ориентация на усложнение систем, т.е. на реализацию процессов негэнтропии, на уменьшение степени неопределенности. Это обстоятельство послужило причиной последовательной структурной и функциональной самоорганизации живых организмов. Как известно, процесс самоорганизации биологических организмов в ходе филогенеза был неразрывно связан с совершенствованием их отражательных функций, что привело к развитию органов чувств, а затем к высокоорганизованной психической деятельности человека. Отражение явилось тем условием, которое положило начало процессу развития живого, так как именно через отражение формируется все виды памяти, представляющей собой сохранение следов прошлого опыта, на основе чего биологические объекты получают возможность приобретать новые качества. Различают такие формы отражения, как отражение-след, являющееся основой памяти; отражение-изменение, характеризующее те перемены в объекте, которые происходят в процессе взаимодействия материальных систем; отражение – ответная реакция, связанное с активностью отражающего, направленной на внешнюю среду; отражение – воздействие, направленное на изменение окружающей действительности.

Если процессы отражения в неживой природе охватывают первые две формы, то живая материя включает все четыре формы отражения. Существенная особенность состоит в том, что живое приобретает свойство отражать не только внешнюю, но и свою собственную внутреннюю среду. Кроме того, в отличие от неживого живое вырабатывает способность к избирательности отражения как внешних, так и внутренних воздействий [1, с. 191].

Заключение

Таким образом, рождаясь с определенной генетической программой, человек начинает свою жизнь с обращенностью в будущее, еще не имея собственного прошлого, не имея опыта восприятия самого себя и окружающего мира. В течение его жизни правое полушарие накапливает чувственный опыт; «обремененность» этой половины мозга прошлым временем все нарастает и достигает максимума к концу жизни.

Что касается психики, то психика приобретает свойство активно менять направление, объем и характер отражательных процессов – и внешних и внутренних. Характеризуя действенность влияния на психику субъективных образов И. М. Сеченов отмечал, что «между действительным впечатлением с его последствиями и воспоминанием об этом впечатлении со стороны процесса в сущности нет ни малейшей разницы». Узловым моментом, психическим толчком, дающим начало адекватным внутренним процессам, а затем и видимым внешним проявлениям, является чувственный образ должен быть не бледным и мимолетным, а возможно более « живым» и устойчивым. Он должен являться «объектом» живого, пристального и более или менее длительного внимания, ибо лишь тогда он приобретет те же активные свойства, которыми обладает и соответствующий реальный объект, и, следовательно, вызывает объективные изменения в организме.

Особенность человеческой психики именно в том и состоит, что она может отвлечься от реальной действительности и руководствоваться актуализированным образом (символом, идеей, убеждением). И можно с уверенность утверждать, что сила психики в этот момент становится равной силе и величию захватившего образа.

Список литературы

1. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. М.: Политиздат, 1987.
2. Поливанова С.С. Истоки психологии активности. М.: Просвещение, 1993.
3. Орданов Г.Л. Психология. М.: ИНФРА-М, 2000.
4. Эрданс В.К. Введение в психологию. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001.
5. Яровой Б.Н. Основы психологии. М.: Логос, 2004.