

УДК 796.52.025.13

**Бершова А.С.,
Непомнящий А.В.**

О КЛЮЧЕВЫХ ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИКАХ СПОРТСМЕНА ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ

Ключевые слова: личность, характеристика, спортсмен, экстрим, преодоление, безопасность, критичность, системная устойчивость.

Любая профессиональная деятельность задает в плане своей успешности определенный набор требуемых личностных характеристик субъекта деятельности, обеспечивающих возможность безопасного достижения планируемых результатов. В этом плане экстремальный спорт можно понимать как некоторый вызов, внутреннее стремление личности к познанию границ своих возможностей. Но это стремление имеет своим следствием рост опасности не выжить. Таким образом, возникает теоретически до конца не решаемая проблема безопасного определения для личности пределов своих возможностей, поскольку состояние безопасности жизнедеятельности можно обеспечить, только находясь на определенном «расстоянии» от еще не познанной приграничной зоны своих возможностей. Как только спортсмен приближается к этой границе, его шансы выжить начинают стремительно уменьшаться (Messner, 2014).

В связи с этим экстремальный спорт требует от участвующего в нем человека тотальной включенности в соревновательный процесс всех его структурных составляющих, и не столько в штатном режиме активизации потенциального ресурсного обеспечения, сколько именно в нештатном режиме (Murphy, White, 1978), без чего достижение результата при условии безопасности не представляется возможными. Трудность достижения адаптивной активности (Мерфи, 2010) спортсмена в нештатном состоянии приводит к повышенному травматизму и постоянной опасности для здоровья и жизни в процессе соревнований. Отсюда и возникает проблема: как добиваться высоких результатов в экстремальном спорте, не снижая вероятности выжить до уровня 0,5, когда власть над экстремальной ситуацией берет на себя «его величество Случай»?

В решении этой проблемы видится два стратегических направления:

- соревноваться с самим собой «вчерашним», не обращая внимания на соперников по соревнованию, что позволяет сохранять адаптивную активность, т.е. самоконтроль, саморегуляцию, а в идеальном случае даже самоорганизацию (Захаревич, Непомнящий, 1989), не доводя свое психофизиологическое состояние и экстремальность ситуации до критического порога безопасности;
- направить все усилия на достижение адаптивной активности в пороговых и измененных состояниях сознания, например при переживании в процессе соревнований внетелесного опыта, что характерно для таких видов спорта, как альпинизм и фридайвинг, в которых двигательная, телесная активность может быть как динамического, так и статического характера.

Оба направления взаимно дополняют друг друга уже потому, что в их общей основе лежит принцип сохранения системной устойчивости личности в процессе проживания экстремальной ситуации. Анализ путей реализации этого принципа в целях обеспечения безопасности экстремальной деятельности позволяет теоретически определить и обосновать ключевые личностные характеристики спортсмена экстремального профиля.

Мы говорим здесь о личностных характеристиках спортсменов, поскольку именно личность, как инструмент индивидуальности, работает в экстремальной ситуации, накапливая опыт удержания себя на уровнях адаптивности и осознанности. Для индивидуальности человека, в силу ее бессмертности (Моуди, 1991; Ньютон, 2002; и др.), любая ситуация представляет собой только возможность получения

нового опыта, вследствие чего все события для индивидуальности – нейтральны. Окраску ситуации (хорошая, плохая, нейтральная, экстремальная...) присваивает личность в силу своей временности (длиной в одну человеческую жизнь) и обусловленного этим страха своей смерти – исчезновения из проявленного мира.

Почему стратегия «соревноваться только с самим собой» повышает вероятность безопасности экстремальной деятельности? Ответ содержится в палийской дхамме: «Если бы кто-нибудь в битве тысячекратно победил тысячу людей, а другой победил бы себя одного, то именно этот другой – величайший победитель в битве». Эта дхамма говорит о том, что не стоит соревноваться с другими, потакая росту своей гордыни и эго, поскольку при этом любая победа над другим приводит к повышению неадекватности мировосприятия и, как следствие, быстрому снижению уровня безопасности. В «битве» с самим собой, т.е. со своими негативными характеристиками, мешающими развитию, человек, напротив, повышает уровень своей безопасности, поскольку степень осознанности любой его деятельности повышается, а следовательно, и видение всех параметров ситуации, в том числе и экстремальной, более адекватно действительности.

К ответу на вопрос о преимуществе первой стратегии можно подойти и с другой стороны – рассматривая проблему принятия правильных (адекватных цели) решений. Последняя имеет, как известно, две стороны: 1) недостаток необходимой для принятия решений информации, вследствие чего возникает борьба гипотез; 2) избыток мотивов, порождаемых эгоцентрическими желаниями, вследствие чего мотивационная структура личности теряет свою иерархическую упорядоченность и в процес-

се принятия решений возникает борьба мотивов (Основы инженерной психологии, 1986). В этих условиях повысить уровень безопасности любого вида деятельности, а не только экстремальной, не представляется возможным.

Рассматривая проблему принятия решений, мы видим, что в реализации обеих приведенных выше стратегий преодоления экстремальных ситуаций решение этой проблемы одинаково актуально. Таким образом, во всех случаях экстремальной деятельности мы приходим к необходимости поиска ответов на три вопроса:

1. Как устранить борьбу гипотез в сознании личности при принятии ею решений?

2. Как устранить борьбу мотивов?

3. Какими средствами и как реализовать принятое решение?

Ответы на эти вопросы и должны привести нас к теоретическому обоснованию ключевых личностных характеристик спортсмена экстремального профиля.

В силу того, что чисто научно мы не можем познать человека полностью, поскольку наука имеет дело только с тем, что можно измерять и передать

в тексте, мы вынуждены в поиске ответов на эти вопросы применять метод моделирования. Необходимо выбрать проблемно ориентированную модель человека, т.е. ту модель, объяснительный потенциал которой позволит ответить на поставленные вопросы.

Проблемно ориентированная модель может быть более абстрактной (для дедуктивного подхода к решению проблемы) или более конкретной (для индуктивного подхода к поиску решений). Абстрактные модели, как правило, непосредственно возникают из естественнонаучной парадигмы, как, например, тринитарная модель, известная из «вечной» философии (Huxley, 1946) – «тело – душа – дух» – полностью соответствует закону сохранения в интерпретации Т. Куна (результат взаимодействия вещества, энергии и информации во вселенной есть величина постоянная) (Kuhn, 1975).

Для нашего случая может быть применена несколько упрощенная модель М. Генделя (Гендель, 2004) в сочетании с тринитарной моделью и ее раскрытием средствами понятийного аппарата психологии, как это показано в таблице.

Концептуальная модель человека М. Генделя и ее возможные согласования с другими известными моделями

№ уровня	Структурные уровни человека в концепции М. Генделя	Возможное согласование с современной терминологией психологической науки	Согласование с тринитарной моделью
1 2 3	Божественный Дух Жизненный дух Человеческий дух (в целом Святая троица)	Сознание, как то, из чего все происходит (Сверх-Я, сущность, неосознаваемое для большинства ядро индивидуальности)	Дух как созидательное начало (стратегия, устремление, воля, вера, интуиция)
4	Тело о мысли: тело абстрактной мысли; тело ума; тело конкретной мысли	Ментальность: абстрактное и дедуктивное мышление; внимание, рефлексия; рациональность (индукция)	Душа как ядро личности (тактика, отношения, чувственное и эмоциональное восприятие и реакция)
5	Тело о желаний	Мотивационная структура	
6	Жизненное тело	Энергетическая структура	
7	Физическое тело	Анатомо-физиологическая структура	Тело как средство (ощущения)

Из тринитарной модели непосредственно вытекает путь устранения информационной недостаточности: стремиться, чтобы все три канала восприятия – око тела (сенсорное восприятие), око души (чувственное и сверхчувственное восприятие) и око духа (управляемая интуиция, видение сквозь время и пространство) – были открыты для приема информации во всех ее видах. На этом пути для личности есть труднопреодолимое препятствие – фильтр осознаваемого восприятия (Wilber, 2002), вследствие работы которого на осознанный уровень сознания личности попадает ограниченное количество информации, необходимое только для решения ее конкретных задач. Это связано с тем фактом, что «поверхностное» сознание (сознание бодрствующего человека) (Лама Анагарики Говинда, 1993) у среднестатистического человека имеет очень малую информационную емкость, в связи с чем в философии, в этических учениях и в постнеклассической психологии (особенно в трансперсональной) возникла задача расширения сознания (осознанности) до способности вместить то количество информации, то количество и качество образов мира, которого было бы достаточно для принятия решений, адекватных поставленной цели. Собственно путь расширения сознания и является магистральным путем развития человека в целом и основной целью его проявленного существования. Все в этом направлении идут, но разными конкретными путями и с различной скоростью продвижения. Поэтому экстремальными видами деятельности занимаются только те, кто в процессе бесчисленного количества жизней в разных формах уже подошел к необходимости испытать себя, свои возможности, широту своего мироощущения,

миропонимания, широту своего взаимодействия с миром.

Так, не многие совершают восхождения на горные вершины, а большинство успокаивает себя тем, что «умный в гору не пойдет, умный гору обойдет». С «умными», у которых кроме «ока тела» открыто только «око ума», так и происходит. Как тут не вспомнить другую фразу: «Безумству храбрых поем мы песню!». В последней речь идет не о том безумстве, которое обывателям видится при поверхностном взгляде. Речь идет не об отсутствии ума, а о принципиально других возможностях, при которых наш ум (рациональное мышление в системе языка) не может доминировать в процессе принятия решений в силу своих ограничений. Например, Р. Месснер – один из самых выдающихся ныне живущих экстремалов – никогда не начинал восхождения, не спросив у горы разрешения. И если гора говорила «нет», он уходил, несмотря на потраченные многие десятки тысяч долларов на организацию экспедиции, что при поверхностном взгляде выглядело неумно, нерационально. Но именно поэтому, взойдя на все восьмьютысячники мира в одиночку и без кислорода, он еще жив, а многие другие, кто пытался сделать то же самое, рассматривая гору как неживое существо, лишились своей биологической формы жизни. И главная причина их неудачи в том, что им не хватало широты сознания, чтобы воспринять интегрально, в целом всю ситуацию происходящего, а в частности, чтобы допустить, что гора может разговаривать на языке нашей души, на языке чувствования друг друга и очень важно спросить у ее души и у ее духа разрешения, перед тем как начинать с ней взаимодействовать.

Таким образом, мы пришли к основному пути решения той части проблемы принятия решений, которая

связана с недостатком информации. Отсюда же возникает соответствующая ключевая характеристика личности, обуславливающая безопасность ее экстремальной деятельности вообще и в экстремальном спорте в частности. Это – расширенное сознание, позволяющее интегрально воспринять и оценить всю экстремальную ситуацию в целом: не только ее внешние условия, но и внутреннее состояние спортсмена, поскольку все внешние условия, по сути, всегда нейтральны. Экстремальность определяется степенью нашего внутреннего соответствия ситуации, готовностью или неготовностью действовать в тех или иных условиях. Для пережившего инфаркт миокарда преждевременно встать с постели есть угроза для жизни тела. Для ленивого угрозу может составить лежание в постели, когда дом уже готов рухнуть.

Вторая сторона проблемы принятия решений связана с борьбой мотивов, которую провоцирует наш внутренний мотиватор – тело желаний в модели М. Генделя (см. таблицу). Эта часть структуры личности тяготеет к эмоциональному восприятию мира, как внешнего, так и своего внутреннего. При этом качество эмоций (позитивные или негативные) для мотиватора не имеет значения. Имеют значение их колебания, частая смена с одного полюса на другой. Смена восторга на горе, и наоборот, – любимое занятие мотиватора. Главное заставить человека что-то проживать, а что конкретно, это уже не важно. Важно, чтобы он не пребывал в спячке. Поэтому Ф. Ницше писал, что «на самой вершине человеческого счастья зарождается зло», а Л.Н. Толстой и многие другие призывали сделать первый шаг, даже если он ведет в другую сторону.

Для человека, готового прожить экстремальность, роль тела желаний

двойка. С одной стороны, именно оно и толкает его на проживание экстрима, с другой – в каждой конкретной ситуации оно ставит одну из двух целей: или победить, чтобы испытать восторг и радость, или испытать горечь поражения, вплоть до гибели биологического тела. Для личности эта конкретная цель почти никогда точно не известна. Вывод: если спортсмен в экстремальном виде спорта хочет всегда оставаться в живых, ему никоим образом нельзя допускать тело желаний к верховной власти над личностью, что всегда кончается одним и тем же: когда «хотелки» полностью высасывают энергopotенциал биологического тела, они его сдают в утилизацию в буквальном смысле этого слова. Личность лишается своего инструмента (биологического тела) – оно гибнет, а за ним и сама личность – инструмент индивидуальности (четыре нижних уровня в модели М. Генделя) – навсегда утрачивает возможность своего проявления, поскольку новое биологическое тело – это всегда уже другая личность и другие цели ее существования.

Нет легкого пути поставить тело желаний на его место, свергнув с управляющей вершины. На Востоке, в буддизме, даосизме и других религиях «чистого опыта», эта проблема изучена досконально. Есть два главных «родителя» всех проблем человека: тело желаний, именуемое в традициях «матерью», поскольку эта мать все время рождает желания; и «отец» – эго с его неумемной гордыней и желанием доминировать над всеми и всем и всегда. Традиции утверждают, что только убив (подчинив своему духу) этих отца и мать своих, брахман (идуций по пути самосовершенствования) может идти по жизни и своему пути невозмутимо.

Это подчинение начинается с самого простого, с развития власти духа

средствами самодисциплины и осознанного целеполагания в жизни. Самодисциплина предполагает обязательное движение к полной эмоциональной уравновешенности, поскольку только спокойная поверхность «озера» (нашей души) может адекватно отображать окружающий мир и конкретные ситуации в нем. Если по поверхности пошли «волны» эмоций, картина мира искажается или при больших волнах исчезает вообще. Никакой управляемой безопасности при этом достигнуть невозможно.

Следовательно, другой ключевой характеристикой личности является эмоциональная уравновешенность, т.е. способность эффективно управлять своими эмоциями, не допуская их участия в принятии решений в процессе преодоления экстремальных ситуаций. При этом помехи со стороны тела желаний и эго, действующие через эмоциональную сферу личности, могут быть сведены к минимуму. Сведение помех к нулю достигается только при отключении рациональности (физического разума и интеллекта как аспектов ума) от процесса принятия решений в динамических экстремальных ситуациях, поскольку рациональность очень инерционна и никогда не может быть помощником в уже начавшихся динамических процессах преодоления экстрима. Обдумывать ситуацию можно и нужно до или после, но только не во время скоротечной динамики самого преодоления экстрима. Чтобы прояснить это положение, спортсмену достаточно попробовать думать при преодолении веса в тяжелой атлетике, при прыжках в воду или в других, не столь опасных видах спорта. Результат будет один – поражение.

Отвечая на третий вопрос – о средствах и путях реализации принятых решений, необходимо сконцентрироваться на возможностях тела и духа.

В тринитарной модели человека «тело – душа – дух» под телом понимается биологическая форма жизни человека, своего рода космический скафандр, в котором человек обитает на Земле. Сам по себе этот скафандр, как и любая другая форма, нежизнеспособен без управляющей системы, роль которой в этой модели играют душа и дух, которые можно объединить в одно понятие «сознание» – то, из чего, согласно восточной традиции, все происходит. Тело, как любой инструмент, нуждается в обслуживании (тренировке), в информационном, энергетическом и вещественном (пища и вода) питании. Если все эти процессы обеспечиваются адекватно цели, тело считается здоровым и способным выполнить задачу преодоления экстремальной ситуации на инструментальном уровне.

Однако здоровье тела принципиально не может быть обеспечено без здоровья души и духа, поскольку оно, кроме инструментальной функции, выполняет функции отражения и отображения процессов, происходящих на остальных шести уровнях человеческой организации. Это своего рода знаковая система, и все его болезни есть знаки ошибок и нездоровья более высоких уровней. Таким образом, необходимо говорить не столько о здоровье, сколько о системной устойчивости человека, которая достигается при устойчивости тела, души и духа.

Индикаторы здоровья тела, его устойчивости в экстремальной ситуации – это устойчивость параметров его гомеостаза при изменении параметров внешней и внутренней ситуации. Ситуация для тела становится экстремальной, когда гомеостаз не поддерживается и наступает разбалансировка, нарушение синхронности работы его систем. Уже один переход

с дыхания носом на дыхание через рот сигнализирует о приближении к границам возможностей тела. Это все достаточно хорошо известно.

Если эмоциональная устойчивость характеризует здоровье души, то здоровье духа может определяться через нравственность (интегральный параметр) и тринитарную структуру предикторов любого достижения – «устремление, воля и вера», как ее обозначил Шри Ауробиндо, давая определение того, что есть молитва (Шри Ауробиндо, 1998). Таким образом, мы приходим еще к пяти ключевым характеристикам личности, определяющим возможность реализации принимаемых решений в преодолении экстремальных ситуаций.

В заключение можно сказать, что теоретически обоснованная здесь совокупность семи ключевых характеристик личности может быть сведена, как это следует из сказанного выше, до двух интегральных характеристик: критичности (в оценке экстремальной ситуации и своих возможностей в ней) и системной устойчивости. Они и есть главные детерминанты успешности и безопасности спортсменов экстремального профиля, равно как и всех остальных людей на Земле.

Литература

1. Гендель М. Космоконцепция розенкрейцеров, или Мистическое христианство. М.: Литан, 2004.
2. Захаревич В.Г., Непомнящий А.В. Самоконтроль, саморегуляция и самоорганизация в учебном процессе: учеб. пособие. Таганрог: ТРТИ, 1989.
3. Лама Анагарика Говинда. Психология раннего буддизма. СПб.: Андреев и сыновья, 1993.
4. Мерфи М. Будущее тела. Исследование дальнейшей эволюции человека. М.: РИПОЛ классик, 2010.
5. Моуди Р. Жизнь после жизни // Жизнь земная и последующая. М.: Политиздат, 1991.
6. Ньютон М. Предназначение души. Жизнь между жизнями. СПб.: Будущее Земли, 2002.
7. Основы инженерной психологии: учебник / под ред. Б.Ф. Ломова. М.: Высшая школа, 1986.
8. Шри Ауробиндо. Собрание сочинений. СПб.: Адити, 1998. Т. 1.
9. Huxley, A., 1946. The Perennial Philosophy. London: Chat o & Windus.
10. Kuhn, T. S., 1962. The Structure of Scientific Revolutions. Chicago: University of Chicago Press.
11. Messner, R., 2014. Mein leben am limit. Berlin: Piper Verlag GMBH.
12. Murphy, M. and R. White, 1978. The Psychic Side of Sport. Menlo Park, CA: Edison-Wesley.
13. Wilber, K., 1997. The eye of spirit. An integral vision for a world gone slightly mad. London: Shambhala, 1997.
1. Heindel, M., 2004. The Rosicrucian Cosmo-Conception or Mystical Christianity. Moscow: published by Litan. (rus)
2. Zakharevich, V.G. and A.V. Nepomnyashchy, 1989. Self-control, self-regulation and self-organization in educational process: teaching manual. Taganrog: published by Taganrog Radio-Technical University. (rus)
3. Lama Anagarika Govinda, 1993. Early Buddhist Philosophy. St. Petersburg: published by Andreev and Sons. (rus)
4. Murphy, M., 2010. The Future of the Body: Explorations into the Further Evolution of Human Nature. Moscow: published by RИPOL Classic. (rus)
5. Moudi, R., 1991. Life after life. In: Life terrestrial and what follows. Moscow: published by Politizdat. (rus)
6. Newton, M., 2002. Journey of souls. Case Studies of Life Between Lives. St. Petersburg: published by Future of the Earth. (rus)
7. Lomov, B.F. (Ed.), 1986. Fundamentals of engineering psychology: textbook. Moscow: published by Vysshaya Shkola. (rus)
8. Sri Aurobindo, 1998. Collected Works (Vol. 1). St. Petersburg: Adity. (rus)
9. Huxley, A., 1946. The Perennial Philosophy. London: Chat o & Windus.
10. Kuhn, T. S., 1962. The Structure of Scientific Revolutions. Chicago: University of Chicago Press.
11. Messner, R., 2014. My Life at the Limit. Berlin: Piper Verlag GMBH. (germ)
12. Murphy, M. and R. White, 1978. The Psychic Side of Sport. Menlo Park, CA: Edison-Wesley.
13. Wilber, K., 1997. The eye of spirit. An integral vision for a world gone slightly mad. London: Shambhala, 1997.