

Богданов Иван Викторович

канд. пед. наук, доцент,

старший научный сотрудник

Северо-Западный институт (филиал)

АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет»

г. Мурманск, Мурманская область

К ВОПРОСУ О САМОВОСПИТАНИИ, ОБРАЗОВАНИИ, РАЗВИТИИ:

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ МЕНТАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ

НА ФОРМИРОВАНИЕ БУДУЩЕГО И ПОИСКА СМЫСЛОВ –

ФИЛОСОФСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

Аннотация: в статье рассматривается проблема роли мысленных экспериментов в моделировании будущего как ключевой технологии работы с сознанием. На основе идей Эйнштейна, Выготского, Черниговской, Амонашвили и Виктора Франкла анализируется влияние ментальных сценариев на эмоциональное состояние, поведение и личностный рост. Особое внимание уделено идеомоторной тренировке и экзистенциальной психологии Франкла, подтвержденной его опытом в концлагерях. Мысленные эксперименты позиционируются как инструмент формирования позитивного отношения к жизни, развития эмпатии и конструктивного мышления в педагогической и психологической практике.

Ключевые слова: саморазвитие, самообразование, самовоспитание, ментальное мышление, моделирование будущего, мысленные эксперименты.

В современной педагогике, психологии и философии существует множество теорий, объясняющих влияние ментальных процессов на формирование будущего. Одним из ключевых аспектов является концепция мысленного моделирования, предложенная ещё Альбертом Эйнштейном [6].

Наряду с этим Дж.Д. Нортон, известный философ, отметил, что «хороший мысленный эксперимент – это хороший аргумент; плохой мысленный эксперимент – это плохой аргумент» [11].

Мысленные эксперименты представляют собой процесс создания в сознании человека различных сценариев развития событий, которые могут произойти в будущем. Эти сценарии могут быть как позитивными, так и негативными, и их содержание напрямую влияет на эмоциональное состояние человека и его поведение в реальной жизни.

Сегодня ярко об этой идее заявляют Андрей Курпатов (Академия Смысла) [4], Алексей Ситников (проект KARMA COACH) [7], Татьяна Мужичкая [5] и др. «Мысль, – как говорил великий психолог Лев Семенович Выготский, – начинается там, где мы наталкиваемся на препятствие» [3]. Подтверждая и расширяя это высказывание, Татьяна Черниговская уточняет: «Человеческий мозг предназначен для "ощупывания мира", пространства и времени с их сгустками и пустотами для размещения себя в этом мире, глядя и в зеркало для проверки. Искусство отвечает на еще незадаанные вопросы, и задает их мозг с его изначальными потенциями. Творчество, способность самому создавать еще никогда не бывшее только силой мысли и духа – вот что отличает нас от соседей по планете, а вовсе не дополнительные десятки миллиардов нейронов как таковых» [9, с. 448]. Согласно теории, представленной Шалвой Амонашвили, мысленные эксперименты помогают человеку лучше понимать причины происходящих событий и находить конструктивные решения для сложных ситуаций. Автор утверждает, что всё, что происходит в жизни, имеет свою причину, даже самые негативные события. Это позволяет человеку сохранять терпимость и не поддаваться озлобленности или желанию мстить. Ш. Амонашвили утверждает: «Надо жить великим будущим, а истинное настоящее – это то, в которое вселяется Будущее» [1, с. 112].

Подтверждая теорию мыслительных образов, проектирующих в реальности, можно вспомнить про распространённый метод тренировки – такой как идеомоторная тренировка, где «идея» – мысль, «моторика» – движение. Эти обозначения говорят сами за себя – мысленное движение. Этот метод состоит в том, что человек воспроизводит двигательные действия, но только мысленно, воображает разнообразнейшие движения, их идеальное выполнение. Такая тренировка хороша не

только для спортсменов, но и для социальных людей, и при этом мысленные воспроизведения важны для реабилитации больных, переживших инсульт или серьезные черепно-мозговые травмы и др. [2, с. 95].

В качестве одного из максимально значимых примеров работы с ментальными процессами головного мозга можно рассмотреть историю Виктора Франкла, выдающегося психотерапевта, чьи идеи и жизненный опыт оказали значительное влияние на развитие экзистенциальной психологии. Смысл, как центральный концепт его теории, является фундаментальной категорией, которая не только помогает человеку выжить в экстремальных условиях, но и может стать причиной принятия решения о прекращении жизни. Этот парадокс демонстрирует многогранность и сложность понятия смысла, которое способно как поддерживать, так и разрушать человеческую психику.

Виктор Франкл прошел через испытания концлагерей, несмотря на это он остался человеком с большой буквы, что стало эмпирической проверкой его теории. Его утверждение о том, что «каждому времени требуется своя психотерапия», подчеркивает важность адаптации терапевтических подходов к конкретным социальным и историческим контекстам.

Франкл сумел идентифицировать ключевой запрос своего времени – проблему смысла, и на основе собственного опыта сформулировать простые, но убедительные идеи о значении жизни. Его работа «Сказать жизни ДА!» представляет собой выдающееся достижение в области экзистенциальной психотерапии, актуальность которого обусловлена уникальной ситуацией встречи масштабной личности с экстремальными обстоятельствами.

Разлом в жизни Франкла, связанный с пребыванием в нацистских концлагерях (1942–1945), стал важным этапом в развитии его теории. В этих условиях, где вероятность выживания была минимальной, Франкл наблюдал, что наибольшие шансы на выживание имели не те, кто обладал крепким физическим здоровьем, а те, кто сохранял внутренний смысл жизни. Это наблюдение стало эмпирическим подтверждением его концепции стремления к смыслу как главной движущей силы человеческого поведения и развития личности.

Франкл сам имел сильный смысл жизни, который помогал ему преодолевать трудности. В концлагерь он взял с собой рукопись книги, где изложил первый вариант своего учения о смысле. Его целью было сохранить текст и, в случае неудачи, восстановить его. Кроме того, он надеялся увидеть свою жену, с которой был разлучен в лагере, но эта надежда не сбылась – жена погибла, как и большинство его близких. Выживание Франкла можно рассматривать как результат сочетания случайности и закономерности. Случайность заключалась в том, что он не попал в команды, направлявшиеся на смерть, а закономерность – в его способности сохранять свою личность и «упрямство духа», несмотря на все испытания. Франкл писал, что «невозможно отстраивать жизнь на негативной основе, смысл всегда в созидании, а не на разрушении...». Так что же такое человек – писал Франкл, «это существо, которое всегда решает, кто он; это существо, которое изобрело газовые камеры, но это и существо, которое шло в них, гордо выпрямившись с молитвой на устах». «Кем станешь ты? Это всегда только твое решение, в этом и состоит наша свобода». Франкл говорил: «На свете есть только две расы людей: люди порядочные и люди непорядочные». При этом он «говорил не только о будущем, которое, к счастью, для нас погружено в неизвестность, не только о настоящем со всеми его страданиями, но и о прошлом со всеми его радостями, с его светом, мерцанием во тьме наших сегодняшних дней. Я цитировал слова поэта: То, что ты переживаешь, не отнимут у тебя никакие силы в мире» [8, с. 157].

«Подтянутый лектор в элегантном костюме взбежит на трибуну, а студенческий антифиатр взорвется аплодисментами; сбудется всё, абсолютно всё, о чем мечтал заключенный №119104; от издания книги на английском языке начнется мировая известность Виктора Франкла». Юлия Меншова в своей знаменитой передаче «Самопознание» заключает: «Идеи Франкла можно назвать старомодными, хотя бы потому, что они категорически не учитывают инфантильный запрос общества потребления. По версии Виктора Франкла, у человека совсем иные отношения с жизнью. Вся сложность в том, что вопрос о смысле жизни должен быть поставлен иначе: надо выучить самим и объяснить сомневающимся,

что дело не в том, чего мы ждем от жизни, а в том, чего она ждет от нас. Философски мы не должны спрашивать о смысле жизни, а должны понять, что этот вопрос обращен к нам ежедневно и ежечасно. Жизнь ставит вопросы, а мы должны отвечать не разговорами и размышлениями, а действиями, правильным поведением. Жить – значит нести ответственность за правильное выполнение задач, которые жизнь ставит перед каждым из нас. Можно отмахнуться от этой идеи и сказать, что она нам больше не подходит, но всё же стоит помнить о том, что именно эта концепция имела практическое подтверждение и помогла выжить сотням людей в максимально экстремальной ситуации» [10].

Таким образом, мысленные эксперименты могут рассматриваться как технология работы с сознанием, направленная на формирование позитивного отношения к жизни и поиск конструктивных решений для сложных ситуаций и моделирование будущего. Они помогают человеку лучше понимать себя и окружающих, а также способствуют развитию эмпатии и гуманности. Важно отметить, что мысленные эксперименты не являются панацеей от всех жизненных проблем. Они требуют регулярной практики и осознанного подхода к формированию своих мыслей и фантазий. Однако при правильном использовании эта технология может стать мощным инструментом для личностного роста и развития. При этом умение как бы отрываться от реальности и смотреть ментально на происходящее беспристрастно со стороны позволит четче понимать ситуацию, осознаннее реагировать на текущий момент и правильнее, согласно предвидению, принимать решения для формирования будущей жизни.

Список литературы

1. Амонашвили Ш.А. Судьба женщины – исцеление Любовью / Ш.А. Амонашвили. – М.: Амрита-Русь, 2024. – 144 с.
2. Идеомоторная тренировка в подготовке стрелков – уроженцев европейской Арктики / И.В. Богданов, Ф.А. Щербина, А.Ф. Щербина [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2024. – №2(24). – С. 93–99. DOI 10.14529/hsm240212. EDN IQHPMF

3. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский; под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1991. – 480 с.
4. Курпатов А.В. Красная таблетка. Посмотри правде в глаза! / А.В. Курпатов. – СПб.: Нева, 2021. – 352 с.
5. Мужитская Т.В. Теория невероятности. Как мечтать, чтобы сбывалось, как планировать, чтобы достигалось / Т.В. Мужитская. – М.: Эксмо, 2024. – 208 с.
6. Мысленный эксперимент Эйнштейна. – URL: https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.02138db6-690bacbe-eb2ae867-74722d776562/https/en.wikipedia.org/wiki/Einstein%27s_thought_experiments (дата обращения: 22.01.2026).
7. Ситников А.П. KARMA COACH. Краткая версия / А.П. Ситников. – М.: РИПОЛ классик, 2024. – 832 с.
8. Франкл В. Сказать жизни «ДА!»: Психолог в концлагере / В. Франкл; пер. с нем. – 9-е изд. – М.: Альпина нонфикшн, 2024. – 240 с.
9. Черниговская Т.В. Чеширская улыбка кота Шредингера: мозг, язык и сознание / Т.В. Черниговская. – М.: Аст, 2022. – 496 с.
10. Юлия Меньшова: Виктор Франкл. – URL: https://vkvideo.ru/video-211726961_456239523?t=6m51s&t=10m19s (дата обращения: 22.01.2026).
11. Norton J. Thought Experiments in Einstein's Work / J. Norton // Horowitz and Massey. – 1991. – P. 129–148.