ВЛАДИМИР КОЗЛОВ

ИНТЕГРАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Издательство ИОИ
г. Москва
2023

УДК 159.98
ББК 88.4

Печатается по решению редакционно-издательского совета МАПН

Рецензенты:
Мазилов В.А. – академик МАПН, доктор психологических наук, профессор
Петренко В.Ф. – член-корреспондент РАН, академик МАПН,
доктор психологических наук, профессор
кафедра социальной и политической психологии Ярославского
государственного университета им. П.Г. Демидова

Козлов В.В.
Интегративная психология. – М., МАПН, – 2023. – 748 с.

Монография доктора психологических наук, профессора Владимира Васильевича Козлова является уникальной работой в новейшем направлении психологии. Основным предметом книги является обобщение тридцатилетнего научного труда автора в поисках новой парадигмы психологии.

Представляет интерес для психологов, философов, педагогов, психотерапевтов, психиатров, а также других специалистов, интересующихся проблемами психологии.

ISBN 978-5-88230-640-2

© В.В. Козлов, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Мазилов В.А.
OPUS MAJUS ПРОФЕССОРА В.В.КОЗЛОВА 6
БЛАГОДАРНОСТИ 18
ПРЕДИСЛОВИЕ 22
Глава 1.
СЕМЬ ВОЛН ПСИХОЛОГИИ 48
1.1 Физиологическая психология 48
1.2 Психоанализ 51
1.3 Бихевиоризм 54
1.4 Экзистенциально-гуманистическая психология 56
1.5 Трансперсональная психология 58
1.6 Коммуникативная методология 64
1.7 Интегративная психология 66
Глава 2.
ИНТЕГРАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ:
ПРОБЛЕМА МЕТОДОЛОГИИ 91
Общие принципы интегративной методологии 91
Глава 3.
Образ мира в восприятии ребенка с нарушениями
в развитии. 120
3.1 Метод как способ теоретического исследования 121
3.2 Метод как система способов и приемов
эмпирического изучения 138
3.3 Метод как способ профессионального
психологического психотехнического, практического
воздействия или взаимодействия с субъектом
(индивидуальным или групповым) 148
Глава 4.
СОЗНАНИЕ – ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД 166
4.1 Некоторые предварительные замечания 166
4.2. Трансцендентная природа сознания 182
4.3 Структура сознания в духовных традициях 197
4.4 Структура сознания в психологии 205
4.5 Многообразие объяснения в психологии,
проблемы сознания и пути интеграции 209

Глава 5.
ЯЗЫКИ СОЗНАНИЯ 223
5.1 Язык ощущений 224
5.2 Язык эмоций и чувств 233
5.3 Язык образов 242
5.4 Язык символов 247
5.5 Язык знаков 249
5.6 Базовые обобщения 251
5.7 Основные эволюционные тенденции 253
Глава 6.
ВИДЫ СОЗНАНИЯ – ОБЩИЕ ПОДХОДЫ 258
6.1 Пространство состояний сознания 261
6.2 Способы вхождения в измененные состояния сознания 271
6.3 Особенности вхождения в ИСС в зависимости от способа 285
6.4 Ресурсные и расширенные состояния сознания в русле интегративной психологии 289
6.5 Холотропное сознание – поиск души 310
Глава 7.
ЛИЧНОСТЬ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ 330
7.1 Личность, активность, самосознание 338
7.2 Личность как идентичность 345
7.3 Структура идентификации личности. Я-реальное 354
7.4 «Я- МАТЕРИАЛЬНОЕ» 355
7.5 «Я – СОЦИАЛЬНОЕ» 382
7.6 «Я-ДУХОВНОЕ» 402
7.7 Соотношение основных структур личности 483
7.8 Личность во временном континууме 490
7.9 Особенности демонстративного Эго 493
7.10 «Я-потенциальное» 499
7.11 Хаос и космос в личности 504
Глава 8.
ИНТЕГРАТИВНАЯ МОДЕЛЬ ПСИХИЧЕСКОЙ РЕАЛЬНОСТИ 521
8.1 Интерперсона 523
8.2 Интерперсональное бессознательное 534

Глава 9.
ТРАНСПЕРСОНА 575
9.1 Трансперсона материальная 575
9.2 Трансперсона социальная 589
9.3 Трансперсона духовная 593
Глава 10.
ДУХОВНЫЙ КРИЗИС – СТРУКТУРА И ДИНАМИКА 598
10.1 Предварительные рассуждения 598
10.2 Структура Духовного Эго 602
10.3 Трансперсональное измерение психодуховного кризиса 604
10.4 Основные причины духовного кризиса 610
10.5 Основные психоэмоциональные паттерны переживаний духовного кризиса 615
10.6 У грани 620
10.7 Основные этапы развития духовного кризиса 622
10.8 Роль кризиса 636
10.9 Стратегии консультирования и психотерапии при психодуховных кризисах 637
10.10 Проблемы эмпирического исследования психодуховного кризиса 640
Глава 11.
ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ СТРАТЕГИИ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА: ПРОБЛЕМЫ И ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ 643
11.1 Некоторые стратегические моменты 643
11.2 Структура и содержание целостностей психической реальности (ЦПР) 659
Глава 12.
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА 672
12.1 Опросник ЛОСК 672
12.2 Тест «ЛОКАА». Опросный метод исследования глубинных личностных сценариев мужчины женщины 680
12.3 ДМД: Дыхание-Музыка-Движение 698
Литература 729

OPUS MAJUS ПРОФЕССОРА В.В.КОЗЛОВА

Мазилов В.А.

Прогресс знаний требует постоянного переформулирования предыдущих точек зрения.
Ж. Пиаже

В большинстве споров можно подметить одну ошибку: в то время как истина лежит между двумя защищаемыми воззрениями, каждое из последних отходит от нее тем дальше, чем с большим жаром спорит.
Р. Декарт

Все-таки жизнь чему-то учит. Я чуть было привычно не начал этот текст дежурными словами: «Профессор Козлов написал новую книгу…». Начало и правда абсолютно тривиальное, если учесть, что Козлов в год в среднем издает три-четыре новые книги. С учетом переизданий эта величина возрастает до доброго десятка. После этого написать, что новая книга Козлова – *событие* (именно так я собирался продолжить), означает (с моей точки зрения) известную несуразность… Поэтому начну все же по-другому.

Книга, приходящая к читателю в данном случае *совершенно особая*, потому и является *событием* на психологическом «небосклоне», как бы выразился Николай Петрович Фетискин. Таким образом, ушедшие друзья продолжают жить в нас, подсказывая те или иные ходы. Думаю, что сейчас он улыбается… Оснований для того, чтобы счесть ее появление *событием,* целых три.

1. Первое видится в том, что посвящена эта книга теме, актуальнее и значимее которой в психологии, наверное, не найдется, поскольку связана она с решением проблемы интеграции. Интеграция психологии сегодня – условие выживания психологии как науки.

2. Второе связано с тем, что В.В.Козлов является давним *пламенным борцом за интеграцию* – безоговорочным адептом идеи интеграции, поскольку еще в 2004 году опубликовал «Манифест интегративной психологии» [5].

3. Наконец, третье: книга «Интегративная психология» 2023 года – это попытка «вернуться» к теме, которая уже была предметом его углубленного анализа в 2007 году [1]. Таким образом, возможны сопоставления – полтора десятка лет вполне достаточный срок для того, чтобы понять, что происходит.

Как представляется, все-таки нужен некоторый комментарий. Кратко дадим его.

Актуальность и значимость проблемы интеграции. На эту тему – об актуальности и значимости интеграции – вполне можно было бы написать отдельную книгу. Учитывая формат настоящего текста, будем предельно кратки. Уже античные мыслители, рассуждавшие о душе, прекрасно понимали, что *она целостна*. В стремлении ее познать пытались анализировать, разделять, выделять условные части. Особенно споро пошло дело, когда душу заменили психикой. В результате возникло множество подходов, которые пытались концептуализировать выделяемые части или фрагменты, так как о *психическом в целом* обычно удавалось сколь-нибудь достоверно выяснить совсем немного. В результате получаем современное состояние психологии – фрагментарное и мозаичное, но отнюдь *не целостное.* В оценке состояния современной психологии известный белорусский психолог В.А. Янчук солидаризируется с мнением, согласно которому психологическое знание представляет «головокружительный массив несовместимых теорий, моделей, методов, а иногда и философий» [26, p. 235–236], находящихся в состоянии изолированности друг от друга и часто забывающих об общем предмете – изучении внутренних и внешних оснований поведения человека. В.А. Янчук подчеркивает, что настоятельно требуется рефлексия «возможностей интеграции накопленного психологического знания на качественно отличном методологическом основании, максимально способствующем налаживанию продуктивного диалога, направленного на взаимообогащение и взаиморазвитие»

[23, с.136-137]. Собственно говоря, можно без преувеличения сказать, что интеграция была и остается целью и мечтой многих поколений психологов. Выдающийся психолог XX столетия Джером Сеймур Брунер писал в «Автобиографии»: «Я надеялся, что психология сохранит целостность и не превратится в набор несообщающихся поддисциплин. Но она превратилась. Я надеялся, что она найдет способ навести мосты между науками и искусствами. Но она не нашла» [24, p.149]. Владимир Козлов берется за решение вечной психологической проблемы. Хвала ему и слава!

Адепт идеи интеграции и борец за интеграцию. В.В. Козлов знаменит, в частности, тем, что, как уже упоминалось, в 2004 году выступил в психологической печати с высокими лозунгами и призывами к психологическому сообществу в документе, получившем название «Манифест интегративной психологии» [5] и имевшем достаточно широкий резонанс. В манифесте формулировались значимые для психологического сообщества положения (единство психологии; идея непротиворечивости; идея психологического сообщества взаимопонимания и взаимной поддержки; идея полного равенства всех психологических школ и их представителей; идея признания общего истока и глубинного единства всех представлений о психическом). Вслед за «Манифестом» появился и свой «Капитал» – в 2007 году появилось систематическое изложение интегративной психологии («Интегративная психология» [1]). С той поры В.В. Козлов регулярно публикует тексты по проблемам интеграции [1-5], [6-8]. Да и в других публикациях, формально посвященных иной тематике, идеи интеграции неизменно присутствуют [11-16], [9-10].

Попытка «вернуться» к теме, которая уже была предметом анализа. Книга, что в руках читателя, это текст под назван*ием «Интегративная психология» – новая попытка систематического рассмотрения темы, которая уже была предметом монографического описания и анализа. Выражаясь по-гераклитовски, речь о том, чтобы вступить в некую реку повторно. Предприятие опасное, поскольку для нашего*

поколения непреложной истиной звучат строки незабвенного Геннадия Федоровича Шпаликова:

По несчастью или к счастью,
Истина проста:
Никогда не возвращайся
В прежние места.
Даже если пепелище
Выглядит вполне,
Не найти того, что ищем,
Ни тебе, ни мне…
Путешествие в обратно
Я бы запретил…

Честь и хвала идущим вперед, презирающим возможные опасности!

Прежде, чем перейти к анализу новой книги, отметим, что данное предисловие озаглавлено «Opus Majus профессора В.В. Козлова». Opus Majus означает «Большое сочинение». Применительно к случаю В. Козлова данное именование, разумеется, не вполне точно. В отличие от средневековья, современные авторы весьма плодовиты. В том случае, когда автор оставлял потомкам 5-6 книг, имело смысл именовать свои труды Малым, Большим, Третьим и т.д. сочинением.

Перу В.В. Козлова принадлежит более сотни книг, поэтому «Большое сочинение» вряд ли может идентифицировать основной труд автора. Его можно было бы назвать на французский манер chef-d'œuvre, но здесь сильны веяния последних веков, в связи с чем устойчивы ассоциации с «совершенным». Труд Козлова однозначно несовершенен… Совершенное может быть в искусстве, но не в науке. Поэтому в рабочем порядке условно будем именовать это сочинение автора главной книгой – *главкнига*.

В настоящее время можно наблюдать очередной всплеск усиления внимания к проблеме интеграции в психологии. За повышением интереса к проблеме интеграции психологического знания в настоящее время, как можно полагать, стоит все более отчетливое понимание психологами того, что развитие

психологической науки идет совсем не так, как того хотелось бы и как ожидалось. Возможно, эта неудовлетворенность и стимулирует интерес части психологического сообщества. Интеграция знания, которая еще недавно рассматривалась психологами как явно желаемая, но перспективная и долгосрочная цель, выходит на первый план и становится *первоочередной задачей современной психологической науки.*

Итак, главкнига посвящена интегративной психологии. Интегративная психология – визитная карточка автора, его главная концепция. Когда появляются две объемистые книги одного автора, которые разделяют полтора десятилетия, возникает естественный вопрос: сохранилась ранняя концепция или подверглась существенной ревизии?

Сам автор книги дает однозначный ответ: «За последние 30 лет разработки *интегративной психологии* основные тезисы ее понимания не изменились, но появились новые представления и дополнения, которыми и хотелось поделиться в данной монографии» (здесь и далее, кроме специально оговоренных, приводятся цитаты из настоящего издания).

Книга содержит 12 глав. Не будем приводить названия глав, книга в руках читателя. Отметим только, что речь идет об интеграции в двух различных смыслах. В ряде глав (1-6) речь идет об *интеграции в психологии*, то есть автор ищет пути объединения «лоскутного» одеяла современной психологии в более или менее организованную картину, которую можно представить как вожделенную *целостность*. Вторая часть книги концентрируется на проблеме личности в авторской ее трактовке, что служит методологической основой для практической работы с личностью – второй смысл термина интеграция – это *интеграция личности*. Начнем со второго и приведем несколько высказываний автора, поясняющих логику его практической работы.

В.В. Козлов пишет: «Смысл общего интегративного подхода заключается в том, что психика человека является многоуровневой системой, обнаруживающей в личностно структурированных формах опыт индивидуальной биографии, рождения, а также безграничного поля сознания, трансцендирующего материю, пространство, время и линейную причинность. Осоз-

нание является интегрирующей открытой системой, позволяющей различные области психического объединять в целостные смысловые пространства» (наст. соч.).

Согласно автору, «личность является формой проявления психического и имеет фрагментарную структуру, и между фрагментами различных областей и уровней существует конфликтное напряжение. Бинарный характер оценки человеком собственного опыта приводит к усилению интрапсихического напряжения» (наст. соч.).

Таким образом, смысл интегративной работы, согласно В.В. Козлову: «Интеграция на уровне личностном подразумевает осознание конфликтных напряжений между фрагментами и уровнями психики и открытое принятие того, что раньше отвергалось. Способность к интеграции опыта является основным критерием психического здоровья. Низкая способность к интеграции ведет к формированию деструктивных реакций личности и в крайних выражениях – к социальной девиации, психопатологической симптоматике, к смерти» (наст. соч.).

Отметим, что за плечами автора опыт многолетней работы как руководителя и организатора тренингов, направленных на личностный рост, совершенствование и гармонизацию личности. Важно подчеркнуть, что многолетний опыт позволил автору модифицировать подходы к практической работе. Это явный плюс, важный показатель профессионального роста автора [6], [11].

Остановимся кратко на некоторых идеях книги, которые имеют отношение *к интеграции самой психологии*. Могут быть обнаружены различные пути интеграции (см. [25], [17-18], [21,22]).

Согласно В.В. Козлову, «Современная ситуация в методологии психологии характеризуется интеграцией традиционного (академического) направления и огромного количества школ и течений, новых психологических подходов к пониманию теории и практики этой науки» (наст. соч.).

Выход автор видит в создании метатеории: «Интегративная психология, на мой взгляд, – наиболее удачный кандидат на роль метатеории не только в теоретическом научном знании о психической реальности, но и ее экспериментального исследования и практической реализации. Интегративная психоло-

гия как метатеория является языком, соединяющим множество семантических пространств, выработанных в культуре, как способ рационального построения учений о психическом. Интегративная психология как система принципов выполняет на уровне метатеории роль в качестве ее методологической основы» (наст. соч.).

Центральная идея автора: «Вместо того, чтобы рассматривать физиологическую психологию, психоанализ, бихевиоризм, экзистенциально-гуманистическую и трансперсональную психологии как подходы конкурирующие, мы можем рассматривать их как взаимодополняющие пути получения новых открытий о человеке, каждый из которых потенциально информативен для другого» (наст. соч.).

В.В. Козлов обозначает и способы интегративной работы: «Стратегия интегративной психологии – постижение природы человека через сопровождаемое критической рефлексией интегрирование, синтез различных традиций, подходов, логик, диагностического и психотехнического инструментария, при сохранении их автономии в последующем развитии. Суть ее заключается в многоплоскостном, многомерном, многоуровневом, разновекторном анализе, создающем возможность качественно иного исследования, предполагающего включение в плоскость анализа аспектов множественности, диалогичности, многомерности психического феномена» (наст. соч.).

В.В. Козлов поясняет: «Становление в интегративную позицию, которая по сущности является метасистемной по отношению ко всем пяти парадигмам психологии, предоставляет возможность отстраненного анализа и обеспечивает возможность нового качественного скачка в развитии психологического знания. Интегративная психология не претендует на монополию истины со всеми вытекающими последствиями, а предлагает свободное оперирование многомерным знанием, связанным с наиболее продуктивно работающими в проблемной области традициями и их диагностическим, психотехническим инструментарием. Автор совершенно уверен, что существует одна психология, по-разному выполненная в текстах разных парадигм, школ и личностей. Она объединена великой и ненасыт-

ной интенцией понимания психического. Методологический фундамент интегративного подхода состоит из методологических принципов целостности, нелинейного детерминизма, развития, многомерности истины, позитивности, соотнесенности, онтологического плюрализма» (наст. соч.).

И, наконец, последний фрагмент: «Что касается уровневой организации психической реальности, при первом приближении нами выделяются персона, интерперсона и трансперсона, которые полностью охватывают возможную феноменологию человеческой психики, начиная от физиологических и соматических до трансперсональной как в индивидуальной, так и в групповой формах. С этими тремя подсистемами взаимодействует индивидуальное свободное сознание, наполняя содержанием, проблематизируя ряд отношений между глобальными подсистемами или отношение и напряжение внутри самих систем» (наст. соч.).

Однако следует заметить, что появляются вопросы, ответы на которые не вполне очевидны, и это, на наш взгляд, несколько умеряет оптимизм автора. Обратим внимание, что интегративная психология, по В.В. Козлову, предлагает механизмы развития психологического знания, в качестве которых выступают «взаимодействие между всеми волнами психологии, интегративный диалог альтернативных подходов, традиций, школ и критическое рефлексивное позиционирование».

Стоит помнить, что взаимодействие, диалог и т.д. отнюдь не сами «механизмы»: реальное взаимодействие возможно тогда, когда представлены, сопоставлены альтернативные позиции, а это, в свою очередь, предполагает наличие некоего «предметного стола» и соответствующего методологического аппарата анализа, в результате применения которого и становится возможным какое-бы то ни было «взаимодействие». Поэтому, предположу, что путь к «взаимодействию» простым и легким не окажется. Обратим внимание, что данная версия связана с существенным пересмотром самого предмета психологии, который, как представляется, включает в себя более широкий круг явлений, чем это полагают обычно.

К сожалению, нужно это отметить, в варианте В.В. Козлова, интегративная психология фактически оказывается дисципли-

ной, формально и номинально объединяющей *предметы психологии*, оформившиеся в разных подходах, тогда как механизмы взаимодействия остаются неизвестными: из истории психологии хорошо известно, что попытки организации диалога между представителями разных подходов предпринимались многократно, но большими успехами эти инициативы пока что не увенчались. Стратегия в целом напоминает подходы, которых было много в 1920-е годы, явившиеся предметом анализа в работе Л.С. Выготского «Исторический смысл методологического кризиса». В те годы способ соединения чаще всего именовали «синтезом».

В качестве итога констатируем, что возможный успех интегративной психологии В.В. Козлов связывает с расширением предмета психологии, но так необходимого психологической науке единства предметного пространства достичь не удается, поскольку реально предметом интегративной психологии оказывается *совокупность различных предметов* (как мы видели и личность, и свободное сознание, выступающее актором).

Конечно, далеко не со всем в книге В.В. Козлова можно согласиться. На наш взгляд, многие положения, сформулированные автором, имеют дискуссионный характер. В частности, выделенные и описанные волны в психологии (7 волн в психологии) не охватывают многообразия психологической мысли двадцатого столетия. Основной массив современной зарубежной психологии составляет когнитивная психология. Не в физиологическую же психологию ее включать?! Как быть с теориями деятельности или культурно-исторической психологией?

Автор очень вольно обращается с куновским понятием парадигмы. Если понять В.В. Козлова буквально, то окажется, что интегративная психология «снимает» все предыдущие. Так ли это? И как в метатеории В.В. Козлова разрешается сакраментальный вопрос о «несоизмеримости» теорий и парадигм?

Автор книги критикует К. Юнга за использование термина «коллективное бессознательное». Однако Юнг произвел свое знаменитое «коллективное» бессознательное отнюдь не от термина «коллектив», а от коллективных представлений и коллективного сознания Э. Дюркгейма [18]. По Дюркгейму, «Совокупность убеждений и настроений, знакомых рядовым членам

общества, формирует детерминированную систему, живущую собственной жизнью. Ее можно назвать *коллективным или общим сознанием»*. Коллективное, на мой взгляд, значительно точнее, чем общее.

И конечно, главное. Заслуживает всяческой поддержки вера автора в конечное торжество интеграции, это, вне сомнения, прекрасно. Однако возлагать все надежды на конструктивный диалог между разными парадигмами, как это делает автор, не слишком дальновидно. Мой опыт историко-методологического исследования свидетельствует, что конструктивный диалог не происходит естественным образом даже в тех случаях, когда мы имеем теории одного и того же уровня, одного и того же «предмета» (например, мышления или эмоций), различающиеся «лишь» «моделирующими представлениями» и различной методологической ориентацией… О межпарадигмальном диалоге остается мечтать, или, разве что ждать чуда…

Но – и это стоит подчеркнуть – никто не обещал, что при жизни нашего поколения все проблемы разрешатся (см. [19]). Я убежден, что через несколько лет (пролетят как один миг) В.В. *Козлов вновь вернется к теме своей главкниги*. От души желаю ему дальнейшего продвижения в освоении этой главной темы современной психологии. Будем ждать «Opus Majus+» от профессора Козлова! Название для *нового предисловия уже готово* – «Opus Majus+»!

Список литературы

1. Козлов В. В. Интегративная психология: пути духовного поиска или освящение повседневности / В. В. Козлов. – Москва: Психотерапия, 2007. – 675 с.
2. Козлов В.В. Актуальные вопросы интеграции психологии // ЧФ. Социальный психолог. – 2019. – No 1 (37). – 58-68с.
3. Козлов В.В. Интеграция психологии: мифы и реальность // Методология современной психологии. – 2018. – No 8. – 143-154с.
4. Козлов В.В. Интегративная парадигма психологии: десять лет спустя// Человеческий фактор: Социальный психолог. –2017. – No 2 (34). – 57-65с.
5. Козлов В. В. Манифест интегративной психологии // Социальная психология XXI века. – Ярославль, 2004.

6. Козлов В. В. Вечная психология. Москва: Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с.
7. Козлов В. В. Психотехнологии измененных состояний сознания: методы и техники / В. В. Козлов; В. В. Козлов. – 2-е изд., испр. и доп.. – Москва: Изд-во Ин-та психотерапии, 2005.
8. Козлов, В. В. Психология кризиса. Саратов: Вузовское образование, 2014. – 386 с.
9. Козлов В.В., Мазилов В.А., Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Издание второе, переработанное и дополненное. М.: 2018. – 720 с.
10. Козлов В. В. Психология буддизма: четвертое колесо Дхармы / В. В. Козлов. – 2-е изд. – Вологда: Древности Севера, 2016. – 343 с.
11. Козлов В. В. Движение за развитие человеческого потенциала / В. В. Козлов. – Ярославль: Издательство «Титул», 2017. – 169 с.
12. Козлов В.В. Трансперсональная психология. Измененные состояния сознания, околосмертные переживания, интуиция, психология духовности. Учебное пособие. Москва, Сер. Психологическое образование, ЭКСМО, 2010. – 510 с.
13. Козлов В.В. Личностный опросник самоидентичности: теория и метод. Методическое пособие. – Ярославль, 2007. – 55 с.
14. Козлов В. В. Методология интегративной психологии: Монография / В. В. Козлов. – Москва: Международная академия психологических наук, Рекламно-производственная фирма «Титул», 2021. – 180 с.
15. Козлов В. В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко; В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. – 3-е изд. – Санкт-Петербург: Речь, 2010.
16. Козлов В. В. Психология буддизма: монография / В. В. Козлов; Владимир Козлов. – Москва: Ин-т консультирования и системных решений, 2011. – 187 с.
17. Мазилов В.А. Предмет психологии. Монография. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2020. –186 с.
18. Мазилов В.А., Слепко Ю.Н. Новые перспективы психологии деятельности // Вопросы психологии. –2015. –№ 1. – 162-164с.
19. Мазилов В.А., Злотникова Т.С. Архетип как код массовой культуры // Психологический журнал. – 2017. –Т. 38. –№ 1. – 129-135с.
20. Мазилов В.А. Психологи и время // Человеческий фактор: Социальный психолог. –2021. –№ 1 (41). – 258-279с.
21. Шадриков В.Д., Мазилов В.А. Общая психология. Учебник для академического бакалавриата. – Москва: Юрайт, 2015. – 411 с.

22. Шадриков В. Д., Мазилов В. А. О психофизическом принципе (предмет психологии) // Психологический журнал. – 2022. – Т. 43. – № 3. – 15-24с.
23. Янчук В.А. К построению социокультурно-интердетерминистской диалогической метатеории интеграции психологического знания // От истоков к современности. 130 лет организации психологического общества при Московском университете: Сборник материалов юбилейной конференции: В 5 томах. Ответственный редактор: Богоявленская Д.Б. – Т.1. – М., – 2015. –136-139с.
24. Bruner J.S. Autobiography // A history of psychology in autobiography / G. Lindzey (Ed.). Vol. 7. San Francisco: Freeman, 1980. Pp. 75-151.
25. Mazilov V.A. About Methodology of Russian Psychology of Today // Psychological Pulse of Modern Russia. Moscow-Jaroslavl: International Acad. of Psychology, 1997, p. 126-134
26. Yanchar S.C., Slife B. D. Putting it all together: toward a hermeneutic unity of psychology // Journal of Mind and Behavior. 2000. V. 21 (3). P. 315–326

БЛАГОДАРНОСТИ

Это книга – плод попытки организации новой методологии и парадигмы психологии (седьмой волны психологии – интегративной). За последние 33 года нами вложено огромное количество энергии в разработку интегративной психологии как новой парадигмы психологии, в интеграцию методов исследования личности и группы, в разработку новых методов психологической и социальной помощи населению в индивидуальной и групповой формах.

Этот внушительный по масштабам проект имел следующие стадии:

1990-1993 – разработка направления «интенсивные интегративные психотехнологии».

1993-1997 – систематизация теоретических подходов и концепций, а также разработка собственных моделей и подходов, адекватно раскрывающих пространство состояний сознания, структуру, основные тенденции личности и групп.

1997-1999 – разработка общей стратегии взаимодействия с клиентами в практической психологии, а также обозначение основных целей, этапов самосовершенствования и интеграции личности в интегративной психологии, разработка теории кризисов личности и групп.

1999- по настоящее время – разработка интегративной психологии как принципиально новой теории и методологии психологии.

Нами разработана интегративная психология, которая предполагает консолидацию множества областей, школ, направлений, уровней знаний о человеке в смысловом поле психологии.

Проведены исследования внутренних механизмов, содержания, феноменологии расширенных состояний сознания, воздействия этих состояний на психику, личность, групповую динамику. На основе этих исследований предложена модель конструктивных и деструктивных феноменов ресурсных состо-

яний сознания, новое понимание психологии творчества, психологии игровой зависимости.

Проведена разработка адекватных моделей структуры, содержания, основных тенденций личности, этапов ее самосовершенствовании и интеграции. В этом аспекте особо значимо новое понимание целей и содержания самосовершенствования, а также сознания, описание возможных пространств и состояний сознания, в которых происходит расширение сознания и личностного опыта. В результате данного исследования сформирована новая концептуальная модель структуры подавленного материала и системная стратегия взаимодействия с клиентом практической психологии. Разработано новое понимание закономерных и ситуативных кризисов личности групп, разработана адекватная система психологической помощи и коррекции.

Предварительные итоги наших исследований мы опубликовали во многих наших монографиях. В этой книге мы хотим конспективно изложить те данные, которые мы получили за последние 33 года формирования интегративной психологии.

Эта книга – плод совместного труда сотен человек, которые были участниками дискуссий на научных конференциях, конгрессах, методологических семинарах, где меня окружала плодотворная интеллектуальная среда истинных профессионалов, заинтересованных в развитии психологии. Часто здоровая критика по отношению к тем идеям, которые излагаются в этой книге, была не менее важна, чем единодушная поддержка.

Множество людей были рядом с поддержкой и пониманием, живым участием. Выражая благодарности, я не буду указывать в черных рамках всех тех, кто уже ушел от нас.

В первую очередь хочется искренне поблагодарить ученых, в дискуссиях с которыми рождалось множество идей: Акопова Гарника Владимировича, Волкова Игоря Павловича, Зинченко Владимира Петровича, Львова Владимира Марковича, Мышкина Ивана Юрьевича, Нажмудинова Гаджи Магомедовича, Назарова Владимира Ивановича, Семенова Валентина Евгеньевича, Томашова Валерия Владимировича, Шадрикова Владимира Дмитриевича.

Не меньшую благодарность я испытываю к своим коллегам и друзьям – представителям Ярославской школы психологии, которые готовы были поддержать меня в самые трудные часы моей творческой жизни – профессорам Ериной Светлане Ивановне, Карпову Анатолию Викторовичу, Кашапову Сергею Михайловичу, Клюевой Надежде Владимировне, Коневой Елене Витальевне, Орлу Валерию Емельяновичу, Поваренкову Юрию Павловичу, Смирнову Александру Александровичу.

Выражаю нежную и сердечную благодарность друзьям, кто создавал истинное пространство сопереживания в моих поисках не только в психологии, но и в жизни – профессорам Бубееву Юрию Аркадьевичу, Мазилову Владимиру Александровичу, Петренко Виктору Федоровичу, Фетискину Николаю Петровичу.

Важная энергия для создания этой книги черпалась из экспериментов с использованием необычных состояний сознания, а также тренингов личностного роста, которые проводил автор книги в России и за рубежом (автор книги посетил за это время 55 стран). Именно они создавали тот творческий бульон, в котором взращивались наиболее смелые идеи, истины, которые проживались как реальный опыт. Часто эта книга и писалась «по горячим следам» прожитого и проговоренного опыта. Более 30000 человек прошли через 1000 тренингов личностного роста, трансформации и интеграции. Я уже не всех помню, но всем благодарен.

Хочется также выразить благодарность 150 кандидатам и 35 докторам наук, которые прошли защиту ученых степеней под моим научным руководством. Они способствовали моему умственному напряжению и часто воспитывали во мне трудолюбие и отвращение к праздности.

В жизни каждого есть учителя, которые занимают определяющее место в становлении профессионала. Наверное, у каждого есть свой просветленный мастер — учитель. Кто-то ищет его в Гималаях, кто-то едет в Пуну, кто-то идет в монастырь. Мне повезло в жизни – я встретил мастера еще в студенческие годы. Благодарен профессору Роговину Михаилу Семеновичу.

Хочется выразить самую искреннюю благодарность профессору Новикову Виктору Васильевичу, президенту Междуна-

родной академии психологических наук, принявшему искреннее участие не только при проведении научных исследований, но и в отеческой заботе в моей судьбе. Профессор Новиков – мой научный руководитель. И кандидатская, и две докторские диссертации были защищены благодаря его поддержке. За всю жизнь рядом с ним я не встретил ситуации, когда он отказал кому-то в понимании и сопереживании.

Хочется выразить бесконечную благодарность своим детям: Надежде, Варваре и Вадиму за взрослость и готовность принимать меня любым; моим внукам: Макару, Зое, Радмиле, которые напоминают мне о том, что я все еще молод и еще долго обязан иметь силу.

Трепетная и глубокая благодарность моим родителям: маме, Надежде Михайловне Козловой, за образец христианской веры и молитвенности, беспредельную веру в чудо; отцу, Василию Григорьевичу Козлову, за неистовость жизни, честность и языческую возможность все время чувствовать мир живым и одухотворенным.

И самое последнее.

Последние сорок лет жизни со мной разделила моя жена – Лазарянц Ольга Витальевна.

Многие пришли – многие ушли, а она всегда оставалась рядом.

Во время одной дыхательной сессии я представил, как мы, уже совсем старенькие, уже прошедшие и прожившие все, идем по Первомайскому бульвару в Ярославле, то ли приобнявшись от избытка нежности, то ли просто поддерживая друг друга, чтобы не упасть. Я рассматривал эту пару со всех сторон и мое сердце сжималось от восторга и умиления – если бы они даже прожили еще сто лет, они не потеряли бы самое главное – любовь, понимание, жертвенность, сопереживание и готовность поддержки.

Эту книгу я посвящаю жене, Лазарянц Ольге Витальевне.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Прошло уже 15 лет с года издания монографии «Интегративная психология» [109] и 33 года с основания прикладного направления психологии, заявившего интеграцию как системообразующую категорию – интенсивные интегративные психотехнологии [75]. Для человеческой жизни это достаточно большой срок.

Сама идея интегративного подхода, которую мы начали манифестировать в качестве научной парадигмы в начале 90-ых годов прошлого столетия, оказалась весьма плодотворна и породила множество научных и прикладных направлений: интегративная педагогика, интегративная психотерапия, интегративная медицина, интегративная арт-терапия, интегративная танцевально-двигательная терапия и т.д. Появилось множество теорий, которые начали рассматривать саму науку как интегративную дисциплину. Появилось множество ученых, которые оценивали в методологическом отношении политологию, социологию, культурологию, социальную педагогику, антропологию, валеологию как интегративные науки.

В некотором смысле миссия автора этой монографии как основателя интегративной психологии выполнена. На самом деле, во многих гуманитарных дисциплинах, не только в психологии, идея интегративного подхода получила достаточное признание.

За эти 15 лет мы опубликовали множество текстов по интегративной психологии, появились образовательные программы, проведено более 30 конференций и конгрессов, опубликованы сборники «Вестник интегративной психологии», организованы методологические семинары во многих уголках России, дальнего и ближнего зарубежья.

Интегративная парадигма психологии в настоящий момент достаточно основательно реализована и в теории, и в методе.

В современной психологии и гуманитарных науках проблеме интеграции придается большое значение. Ценности интег-

рации активно декларируются на самых разных уровнях – как отдельных разделов и дисциплин, так и целостного психологического знания. Интеграция рассматривается как важнейшее средство решения накопившихся в психологии методологических, теоретических, эмпирических и экспериментальных проблем, задач практико-ориентированной психологии.

Потребность в интеграции в современных условиях рассматривается не только на уровне психологического сообщества и психологического знания, но и в множестве других гуманитарных дисциплин, которые заявляют о своей тенденции к интеграции.

Понятно, что в информационном поле современной психологии все открыто и содержит в интернет-ресурсе и множестве библиотек все возможное представление об этой науке, но существует предельная необходимость интеграции этого океана информации в метасисистемную концепцию – приближение-обобщение – «теорию всего». Понятно, что это тоже будет миф, но при этом он будет в наиболее обобщенных контурах приближен к реальности науки и практики современной психологии. И в первую очередь для создания «теории всего» необходима универсальная языковая среда, наподобие языка математики или физики, в которой понятийная система психологии истолковывается однозначно независимо от парадигмы, школы, личности, а также их кооперативное взаимодействие.

Вся история психологии – это неистовый поиск смысла жизни и сущностных ценностей бытия в мире человека. В глазах психолога и 2,5 тысячи лет назад и сегодня вечное и ненасытное вопрошание: кто я, зачем я, куда я и если я есть, то в чем смысл всего того, что жизнью человеческой называется.

Вечный зов вечных вопросов.

И все-таки – существует ли интеграция психологии как реальность?

Как это ни странно, существует во множестве – в субъективном сознании психолога.

Интегративный подход предполагает в современных условиях мультипарадигмальность и метавзгляд как способ профессионального мышления психолога. У психолога существует выбор парадигм, а также многообразие их сочетания и

интеграции на уровне теории, метода исследования и практики в зависимости от личностных целей и задач. Такие новые методологические стратегии, с одной стороны, воспитывают самосознание психолога от когнитивной простоты к когнитивной сложности, с другой – от одномерности рассматривания предмета исследования к многомерности, с третьей – творческому оперированию парадигмами. Таким образом, в субъективном сознании психолога возникает интегративное понимание как результат личностного конструирования знания, за которую психолог несет персональную ответственность перед сообществом психологов и социумом.

Психолог как субъект профессиональной активности создает свое интегративное понимание психологии, отвечая сложностью и многомерностью своего мышления на вызовы сложного современного мира постиндустриального общества. Способность и интенция психолога быть первопричиной своей активности по формированию субъективной интегративной психологии как индивидуальной карты психической реальности детерминирована жаждой целостности, потребностью быть творцом собственной жизни, иметь свое понимание мира и роли человека в нем.

В 2003 г. автор статьи написал «Манифест интегративной психологии», который затем был принят на Международной Конференции «Интегративная психология: теория и практика» в апреле 2004 года [79].

Манифест интегративной психологии

Мы хотим предложить вашему вниманию «Манифест интегративной психологии», который является для нас сводом общих принципов реализации интегративного подхода.

Первый, глобальный принцип – единство психологии. *Мы считаем, что психология в процессе своего исторического развития дошла до такой стадии, когда ее объединение не только возможно и желательно, но и неизбежно. Психология миновала стадии детства и юности и вступила в стадию зрелости. Это предполагает коренные качественные изменения и самой психологии в целом, и ее носителей – психологов. Развитие психологии достигло того уровня, когда*

стремление к единству совпадает со способностями для достижения этого.

Второй принцип – идея непротиворечивости. *Мы стремимся сами и призываем всех психологов стремиться к созданию такой системы психологии и сообщества психологов, в котором вообще не будет конфликтов и непримиримости, желания подавить и уничтожить школы психологии, а также их представителей.*

Мы провозглашаем, что каждый психолог имеет благородную цель понимания себя и других. Следовательно, исходя из нашего истинного стремления, мы должны стремиться к объединению и жить в духе непротиворечивости.

Мы разные, но не чужие. Эти принципы должны быть включены в программы психологических школ и направлений, им должны обучаться все представители психологии. Представители интегративной психологии должны быть живым примером такого единства в понимании и действии.

Третий принцип – идея психологического сообщества взаимопонимания и взаимной поддержки. *Мы стремимся сами и призываем всех психологов стремиться к созданию в масштабах всей планеты такого сообщества психологов, в котором будут удовлетворяться потребности психологов в самореализации и в котором родится, расцветет и утвердится психолог, познавший немыслимую ранее полноту жизни и реализующий духовные функции социальных сообществ. Мы признаем, что путь к созданию «Психологического сообщества взаимопонимания и взаимной поддержки» в полной мере пока неизвестен и нужно начать с пропаганды самой идеи. А путь к цели психологи рано или поздно найдут.*

Четвертый принцип – идея полного равенства всех психологических школ и их представителей, невзирая на пол, национальность, расу, кастовую или государственную принадлежность. *Для начала, нам надо добиться понимания того, что мы разные, но равные. Любая психологическая теория, концепция являются попыткой понимания своего предмета и одновременно права, обязанности психолога самостоятельно искать истину.*

Пятый принцип – идея признания общего истока и глубинного единства всех представлений о психическом, *включая не только психологические школы, но и мировые религии, различные духовные традиции, философские и психотерапевтические, эзотерические и профанические. Вера не противоречит разуму, психологическая наука и духовный поиск могут быть в гармонии.*

Мне в то время хотелось предложить вниманию всех психологов Манифест, который мог бы явиться для профессионального сообщества сводом общих принципов реализации интегративного подхода.

Прошло 20 лет, и уже можно сделать анализ принципов и возможности их реализации на настоящем этапе психологии, но сначала хочется охарактеризовать само название «Манифест интегративной психологии».

Манифест (от лат. Manifestum – *призыв) изначально особый акт главы государства или высшего органа государственной власти, обращенный к населению. В силу нашего приниженного статуса профессора и в те времена, да и сегодня, обозначая наш документ манифестом, мы больше склонялись к пониманию этого слова в искусстве, где манифест представляется* письменным изложением литературных или художественных принципов какого-либо направления или группы в литературе и искусстве. И тем более, что в психологии и в гуманитарных течениях уже были Манифесты (Манифест бихевиоризма, Манифест гуманизма и др.).

Одновременно с этим в истории психологии не встречаются Манифесты такого объединяющего содержания, хотя в духовных традициях призывы такого рода встречаются издревле.

В Ветхом Завете, в Книге пророка Исайи (гл. 2, ст. 4) предсказывается второе пришествие на землю Иисуса Христа и вечный мир, который должен после этого наступить: «И будет Он судить народы, и обличит многие племена; и перекуют мечи свои на орала, и копья свои – на серпы: не поднимет народ на народ меча, и не будут более учиться воевать». И затем построится Храм Божий, построится огромная соборность лю-

дей, которые трудятся во благо других. Во многих отношениях, труд – это вложение человеческих усилий в мир, в Храм Божий, храм справедливости, мира, равенства, как объединяющее начало на земле.

Но более всего нам близок (российским психологам старшего поколения прежде всего) «Манифест Коммунистической партии», который провозгласил: «Пролетарии всех стран объединяйтесь» и великие принципы равенства, братства, мира.

В некотором смысле, провозглашая «Манифест интегративной психологии», можно было начать с провозглашения: «Призрак бродит по Европе, призрак интеграции». Тем более, что манифест содержательно предлагает и предполагает реализацию великих принципо равенства, братства и мира в сообществе психологов в теории и методологии науки и практики.

В силу того, что к призракам в психологии достаточно скептическое отношение (даже к призраку коммунизма), еще в начале 90-ых мы достаточно глубоко проработали частный методологический принцип «многомерности истины» [105].

Первый глобальный принцип – единство психологии. Мы считаем, что психология в процессе своего исторического развития дошла до такой стадии, когда ее объединение не только возможно и желательно, но и неизбежно.

Психология никогда не была целостной, более того, начиная от Аристотеля и Платона психология всегда была ареной борьбы личностей, их принципов, гордыни, ограниченности и претензии на истинное видение. Ситуация за 2 тысячи лет не изменилась.

Во многих смыслах научные сообщества, любая личность, приближенная к психологии, и сегодня «сотворяет кумиров» и цепляется за истину как за веру, а появление «нового» в психологии связано с сепарацией как оппозицией.

Единство психологии возможно при понимании ее многомерности и многоликости как факта. Психология многоголоса, и каждый психолог в некотором приближении «глаголет нам ее устами».

И каждая парадигма психологии, школа практической психологии, психотерапии, каждый психолог в своей индивидуальности на свой лад описывают свое предметное поле.

Мы можем чем-то восторгаться, что-то презирать, не принимать, отрицать.

Но, манифестируя принцип единства психологии, мы приглашали к пониманию, что все правы, исходя из своего сознания и личности, ибо мы все время имеем дело с одной психической реальностью. Только каждый смотрит в разные части этой реальности, рассказывает об увиденном на своем языке в соответствии со своим жизненным опытом, образованием, мировоззрением и групповыми приоритетами [109].

В современной социальной ситуации провозглашение единства психологии является несоответствующим реальности. Более выраженной тенденцией является сепарация и дальнейшая дифференциация психологии. Что касается российской психологии, которая долго и честно поклонялась американской и европейской психологии, на сегодняшний день она проклята и изгнана из всех мировых ассоциаций.

Психология миновала стадии детства и юности и вступила в стадию зрелости.

Это утверждение является проявлением оптимизма и желания, чтобы все были взрослыми, ответственными, гибкими, автономными (подходили под все критерии самоактуализированной личности по Маслоу), некой тоски по всеобщей зрелости психологов и как результат зрелости самой науки психологии. Проблема заключается в том, что в психологии одновременно существуют и сосуществуют психологи разной зрелости, начиная от невинных инфантилов и сорокалетних подростков, заканчивая мудрецами в почтенной старости.

И заявляя, что психология «вступила в стадию зрелости», то ли мы проецировали свое состояние на общность, то ли это было влияние установки на восприятие, то ли воспринимали желаемое за действительное. Но через 20 лет после этого заявления приходится признать, что взрослости не случилось.

Это предполагает коренные качественные изменения и самой психологии в целом, и ее носителей – психо-

логов. Развитие психологии достигло того уровня, когда стремление к единству совпадает со способностями для достижения этого.

За 20 лет мое мнение по этому принципу в корне не изменилось.

И сегодня не могу не согласиться с этим посылом, но способности редко совпадают с качеством реализации, и каждый из нас знает, что люди с талантищем в иной раз никчемно прозябают, и глупцы торжествуют славу и власть.

Но все ровно «стремление к единству совпадает со способностями для достижения этого» – это обнадеживающее предположение. Тезис показывает возможность понимания и принятия множественности представлений о психическом, в том числе множественности исследовательских и воздействующих методов. В этом аспекте интегративный подход в психологии является принципиально новым смысловым пространством в теории, методах исследовательских и воздействующих как для психологов, для клиентов, так и для социальных сообществ психологов. Любая современная психологическая парадигма, школа, личностное понимание (при кажущейся зачастую их полноте и универсальности) являются справедливыми лишь при определенных обстоятельствах и с известной долей вероятности в определенной предметной области. Ценность любого смысла и теории, и психотехники относительны, и говорить об абсолютных мерках применительно к эмпирическим и концептуальным верованиям ученых-психологов и даже сообществ ученых не имеет никакого смысла [105].

Предельное осознание относительности и в то же время истинности любого понимания психического освобождает специалиста от догм и приближает его к точке интеграции, а рефлексивное понимание и принятие – к интегративной психологии. В этом смысле интегративная психология является направлением профессионального мышления, философской и психологической тенденцией, имеющей практическое применение [121].

Второй принцип – идея непротиворечивости. Мы стремимся сами и призываем всех психологов стремиться к созданию такой системы психологии и сообщества

психологов, в которой вообще не будет конфликтов и непримиримости, желания подавить и уничтожить школы психологии, а также их представителей.

Второй принцип напоминает: «Психологи всех стран объединяйтесь» без учета грустного опыта, что пролетарии всех стран так и не объединились и мировая революция не случилась.

Но сама идея консолидации множества областей, школ, направлений, уровней знаний о человеке в смысловом поле психологии является на сегодняшний момент чрезвычайно актуальной. Одновременно мы убеждены, что понимание, оценку, использование частной научной парадигмы, психологической авторской или территориальной школы может дать только более общая теория [105, 121].

Но создание такой системы психологии и сообщества психологов, в котором вообще не будет конфликтов и непримиримости, желания подавить и уничтожить школы психологии, а также их представителей, оказалось пока невозможным. К сожалению, в современной психологии порождение конфликтов и непримиримости, желание подавить и уничтожить школы психологии, а также их представителей, стало доминирующей тенденцией (особенно это касается российской психологии).

Что касается тезиса «Мы провозглашаем, что каждый психолог имеет благородную цель понимания себя и других», то мы все еще поддерживаем его из глубины души.

Конечно, сама жизнь человеческая имеет именно эту благородную цель – понимание себя и других. Что касается психолога, то, на наш взгляд, достижение этой цели подкреплено более высокой мотивацией, чем у остальных людей.

Следовательно, исходя из нашего истинного стремления, мы должны стремиться к объединению и жить в духе непротиворечивости.

И сегодня я согласен и поддерживаю этот тезис, поскольку *дух непротиворечивости является залогом интеграции. Нужно стремиться к этому процессу*, хотя, на мой взгляд, само стремление к объединению и жизни в духе непротиворечивости является результатом кропотливой психологической работы *личности, когда она становится в позицию доверия,*

понимания и принятия. И после 45 лет жизни в психологии я могу сказать, что этот труд непосилен для многих представителей теории и практики этой науки.

Мы разные, но не чужие.

Мы на самом деле и разные и, в основном, не чужие, хотя и живем в разных мирах психологии, отделенных кастами, пространством, временем, образованием, мышлением, пониманием и представлением самой психологии.

Что касается не чужих, то конечно есть много психологов, объединенных духом времени, пространством, образованием, глубинной жаждой понимания психической реальности, и это наполняет оптимизмом.

Эти принципы должны быть включены в программы психологических школ и направлений, им должны обучаться все представители психологии.

Это пожелание было продиктовано логикой Манифеста и ждет своего времени. Манифест стал основным стратегическим документом Международной Академии психологичесих наук в начале 2000-ых годов. Он был с воодушевлением принят профессором Новиковым В.В. и президиумом МАПН.

Впишется ли этот Манифест в логику существования школ и парадигм, которые придерживаются стратегии автономизации, сепарации и оппозиции – вопрос открытый.

Представители интегративной психологии должны быть живым примером такого единства в понимании и действии.

Тезис вне сомнения правильный – эталоны и примеры необходимы в любое время. В этом смысле для меня были и остаются образцами психолога Брушлинский А.В., Климов Е.П., Новиков В.В. Они были добрыми, поддерживающими и понимающими.

Людей такого рода Виктор Васильевич называл «светочами».

Третий принцип – идея психологического сообщества взаимопонимания и взаимной поддержки. Мы стремимся сами и призываем всех психологов стремиться к созданию в масштабах всей планеты такого сообщества психологов, в котором будут удовлетворяться потребно-

сти психологов в самореализации и в котором родится, расцветет и утвердится психолог, познавший немыслимую ранее полноту жизни и реализующий духовные функции социальных сообществ.

Для создания такого сообщества необходима универсальная языковая среда, наподобие языка математики или физики, в которой понятийная система психологии истолковывается однозначно независимо от парадигмы, школы, личности, а также их кооперативное взаимодействие.

Стратегия интегративной психологии – постижение природы человека через сопровождаемое критической рефлексией интегрирование, синтез различных традиций, подходов, логик, диагностического и психотехнического инструментария, при сохранении их автономии в последующем развитии. Суть ее заключается в многоплоскостном, многомерном, многоуровневом, разновекторном анализе, создающем возможность качественно иного исследования, предполагающего включение в плоскость анализа аспектов множественности, диалогичности, многомерности психического феномена [125, 109].

Становление в интегративную позицию, которая по сущности является метасистемной по отношению ко всем парадигмам психологии, предоставляет возможность отстраненного анализа и обеспечивает возможность нового качественного скачка в развитии психологического знания с одной стороны, личностного и группового развития – с другой.

Для познания немыслимой ранее полноты жизни и реализации духовных функций социальных сообществ для современного психолога существует только один путь – свободное оперирование многомерным знанием, связанным с наиболее продуктивно работающими в проблемной области духовными традициями, психологическими парадигмами и их диагностическим, психотехническим инструментарием.

Мы признаем, что путь к созданию «Психологического сообщества взаимопонимания и взаимной поддержки» в полной мере пока неизвестен, и нужно начать с пропаганды самой идеи. А путь к цели психологи рано или поздно найдут.

Приходится признавать, что социальные системы психологов более всего для устойчивости склонны к сепарации, а не интеграции, и потому путь к формированию глобального сообщества все еще не известен.

Четвертый принцип – идея полного равенства всех психологических школ и их представителей, невзирая на пол, национальность, расу, кастовую или государственную принадлежность.

Для начала, нам надо добиться понимания того, что мы разные, но равные.

Любая современная социальная система провозглашает равноправие как основной принцип сосуществования. И психологическое сообщество тоже поддерживает этот социальный лозунг.

Но почему тогда надо добиваться понимания того, что мы разные, но равные?

По простой причине: мы разные – это факт индивидуальности психолога, мы равные – чистая фантазия, социальная галлюцинация. Психологическое сообщество представляет из себя пирамиду не только власти и подчинения, но и распределения материальных ресурсов, социальных возможностей карьерного роста, получения признания.

Любая психологическая теория, концепция являются попыткой понимания своего предмета и одновременно права, обязанности психолога самостоятельно искать истину.

Мы не отрицаем достижений ни одной парадигмы психологии, и наше отношение к ним прагматично: возможен и рационален выбор любой парадигмы, которая в данный момент и в данной ситуации решает большее число проблем, заданных контекстом жизни.

Мы совершенно уверены, что существует одна психология, по-разному выполненная в текстах разных парадигм, школ и личностей. Она объединена великой и ненасытной интенцией понимания психического.

Пятый принцип – идея признания общего истока и глубинного единства всех представлений о психическом, включая не только психологические школы, но и

мировые религии, различные духовные традиции, философские и психотерапевтические, эзотерические и профанические.

Интегративная психология не отказывается от прошлого опыта исследования человека, который в течение последних 40 тысяч лет проводился в духовных традициях искусства, теологического, философского, эмпирического склада, но использует его различные элементы в новых комбинациях [109, 121].

Интегративная методология предполагает привлечение к анализу находок и достижений тех психологических, философских, психодуховных традиций и подходов, которые эффективно работают в конкретной феноменальной области психологии.

Вера не противоречит разуму, психологическая наука и духовный поиск могут быть в гармонии.

На наш взгляд, психологическая наука во многих отношениях отражает современный способ духовного поиска человека, его смысла и основ существования.

Вся история психологии – это неистовый поиск смысла жизни и сущностных ценностей бытия в мире человека. В глазах психолога и 2 тысячи лет назад, и сегодня – вечное и ненасытное вопрошание – кто я, зачем я, куда я и если я есть, то в чем смысл всего того, что жизнью человеческой называется.

Вера не противоречит разуму, вне веры теорию психологии, метод исследования, психологические практики нет самой психологии как слова и дела.

Методологический фундамент интегративного подхода состоит из методологических принципов целостности, развития, нелинейного детерминизма, многомерности истины, позитивности, соотнесенности, онтологического плюрализма. Это методологические правила, которые указывают, каких путей и средств «научного» постижения следует избегать (негативная эвристика) и которыми следует двигаться (позитивная эвристика).

Интегративная психология предлагает механизмы развития психологического знания, в качестве которых выдвигаются: взаимодействие между всеми волнами психологии, интегративный диалог альтернативных подходов, традиций, школ и критическое рефлексивное позиционирование.

Интегративный подход – это творческий и многомерный синтез концепций, которые опредмечивают различные аспекты человеческой активности как в теоретико-методологическом, так и в исследовательском и психотехническом отношениях.

Главную цель психологии мы видим в том, чтобы воссоединить целостную ткань психической реальности и выстроить многомерную интегративную парадигму современной психологии [76, 94, 109].

Интегративная психология обращается к основам существования человека, а именно к созидающему качеству сознания, конституирующему личностное бытие и всегда предшествующему научному объяснению.

Это созидающее качество сознания кто-то обозначает рефлексией, кто-то пониманием, кто-то осознанием, кто-то отражением...

Но это демиургово качество сознания является основой бытия человека и неконцептуально изначально, и не является ни тем, ни другим ни третьим (ни тем более личностным, системным, деятельностным, бессознательным, метасистемным, психосемантическим, когнитивным и др.), одновременно если обратиться не к сущности, но к психологическому осмыслению этого качества, является всем сразу и по отдельности [87].

Само ухватывание мыслью, научным пониманием, рефлексией, концептуализацией сущностно не исчерпывает процесса и основы бытия, присутствия в жизни, со-бытия с другими.

Мы уже неоднократно писали, что интегративная психология как способ и культура постмодернистского мышления осуществляет совокупность определенных принципов научного существования:

– использование и интроекция в поле психологического мышления культурного и познавательного потенциала предшествующих исторических периодов;

– радикальный плюрализм и толерантность;

– стирание границ между массовой и элитарной психологическими культурами, субкультурами Востока и Запада, через разнообразие психологического языка;

– равноправие стилей мышления и познавательных парадигм психологии, признание их самоценности;

– конвенциональность психологического знания, то есть психология как наука уже имеет в социальной культуре определенный набор устойчивых характеристик, выделенных в качестве значимых.

Язык, ценности, исследовательские стратегии интегративной психологии обращены ко всему социуму вне всякой дифференциации, учитывая весь спектр интересов и настроений различных социальных групп, применяя универсальные, основанные на общих антропоцентрированных ценностях и убеждениях смыслы и методы. На наш взгляд, это наиболее перспективные стратегии и принципы новой традиции науки.

Холистический императив интегративной психологии, на наш взгляд, соответствует требованию научного мировоззрения о природе человека.

Бытие человека целостно и интегрировано, а наука, обращенная к бытию в своей предметной области, в теории и методологии, должна соответствовать этому бытию и иметь качество целостности и интегрированности.

За последние 30 лет разработки интегративной психологии основные тезисы ее понимания не изменились, но появились новые представления и дополнения, которыми и хотелось поделиться в данной монографии.

Несколько предварительных замечаний

Профессия психолога не только уникальна по содержанию деятельности, но и по динамике распространения.

В начале 70-х годов в СССР было всего три факультета психологии – в Москве, в Ленинграде и Ярославле. Выпускалось в год 75 профессиональных психологов, и этого на огромную страну казалось достаточно. Автор этой книги поступал на факультет биологии и психологии Ярославского государственного университета на специальность психологии в 1975 году. В те времена на эту специальность был огромный конкурс – 25 человек на одно место. И поступали на эту специальность аби-

туриенты с очень высокой мотиваций и хорошими интеллектуальными способностями.

Уже в те времена выявились основные специализации внутри самой специальности. МГУ готовил в основном психологов -теоретиков/исследователей. Именно им принадлежала основная роль в разработке методологии и теории психологии на основе изучения, исследования и выявления закономерностей, психологических механизмов.

Ленинградские и ярославские психологи в основном были нацелены на практическую психологию и занимались применением профессиональных знаний, умений и навыков на практике. При этом основной фокус Ярославской психологии была психология труда и промышленная психология. Все три школы готовили преподавателей психологии. Следует отметить, что преподавателями становились наиболее выдающиеся выпускники, склонные к научным исследованиям. Помимо преподавательской деятельности они имели возможности для научно-исследовательской деятельности и практической работы на хоздоговорной основе и грантовую деятельность.

Обратимся к истории факультета психологии Ярославского государственного университета. В 1970 году группа преподавателей кафедры психологии ЯГПИ во главе с профессором В.С. Филатовым приглашается в возрождающийся Ярославский государственный университет, в котором предполагалось открытие третьего в стране факультета психологии. Ректор пединститута Л.В. Сретенский (кстати, бывший председатель ученого Совета по психологическим наукам) переводится на должность ректора нового ВУЗа. Зная организаторские и профессиональные способности Виктора Васильевича, он назначает его сначала ответственным секретарем приемной комиссии университета, а с началом учебного года – деканом факультета психологии, истории и права (как в Сорбонне!), где на каждое отделение было принято по 50 студентов.

Декану третьего в стране факультета, готовящего профессиональных психологов с университетским образованием, пришлось тесно общаться со «старшими» по стажу и научным званиям деканами: А.Н. Леонтьевым (МГУ) и Б.Г. Ананьевым (ЛГУ). Они по-

разному приняли нового коллегу. Делового контакта с первым не получилось, хотя оба были знакомы ранее по ЮНЕСКОвским контактам. Прежде «старший» нередко «похваливал» «младшего» за хорошее произношение. Сам он блестяще знал французский язык и слыл весьма уважаемым и влиятельным человеком в этой внегосударственной международной организации. Однако он считал несвоевременным открытие психологического факультета в Ярославле. Его вопрос: «С кем же вы работать-то будете?» – звучал в ушах Виктора Васильевича.

Б.Г. Ананьев, напротив, очень заинтересовался свершившимся фактом. Более того, он сразу же вызвался помогать становлению нового факультета и по-деловому сотрудничать с ним. Юный (по сравнению с давно перешагнувшими шестидесятилетний рубеж коллегами) декан уехал из Ленинграда окрыленный, привез с собой программы обучения, образцы учебных пособий, предложения на участие в различных конференциях и семинарах. С той поры факультет психологии ЛГУ стал для ярославских психологов не только ярким ориентиром в работе, но и поставщиком кадров, заказчиком новых исследований и публикаций. Так в Ярославле появился выпускник ЛГУ Анатолий Журавлев. Его Виктор Васильевич выбрал из числа многих студентов. Тогда же зародилась дружба с ассистентами ЛГУ – будущими профессорами: И.П. Волковым, Н.Н.Обозовым, А.Л.Свенцицким, Э.А.Чугуновой и многими другими ныне известными учеными. Тем не менее, В.В. Новиков и его коллеги понимали, что Ярославский психологический факультет не может и не должен повторять даже лучший образец. У него было другое предназначение: с самого начала факультет призван был готовить специалистов в области индустриальной психологии, потребность в которых в те годы была велика, а у ярославских психологов имелись достаточные основания для того, чтобы обеспечить их подготовку. Под руководством Виктора Васильевича на факультете сразу же была создана хозрасчетная лаборатория психологии организации труда и управления, через посредство которой прежние ученики В.С. Филатова и новые студенты могли реализовать свой потенциал на предприятиях не только Ярославля, но и всей страны. Сразу же были заключены договоры с пред-

приятиями нефтехимии, автомобильной и текстильной промышленности.

Как показывает история развития ярославской психологической школы, она изначально заложила идею интеграции преподавательской, исследовательской и практико-ориентированной работы психолога.

В настоящий момент ситуация в этом отношении не изменилась и ориентация на интеграцию науки и практики в преподавательской деятельности осталась.

Сама ситуация в психологии с 70-ых годов кардинально изменилась.

Во-первых, количество психологов в России за 50 лет увеличилось глобально. Сегодня, учитывая различные образовательные профессионализации, их более 100 тыс.

Во-вторых, появилось огромное количество вузов, которые готовят психологов. Только в государственных учреждений высшего образования более 250 факультетов психологии, и выпускается психологов в тысячи раз больше, чем это было в 70-ые годы.

В-третьих, усложнилась внутренняя структура систем подготовка психологов и произошла мощная дифференциация по специализациям научным и практико-ориентированным.

В-четвертых, психология обогатилась большим кадровым потенциалом кандидатов и докторов наук и их интеграцией во все отрасли общественной жизни и государственной деятельности.

В-пятых, психология стала культурным явлением в российском обществе и достаточно мощной социальной и интеллектуальной силой, решающей экономические, политические, идеологические, кадровые, образовательные, терапевтические и исследовательские задачи.

Профессия психолога в третьем тысячелетии стала социально престижной на территории России и странах СНГ.

Почему люди идут в психологию? Почему сотни и тысячи платных специализаций, курсов, семинаров, тренингов, проводимых психологами и околопсихологическими специалистами, все еще посещаемы при возрастающей нищете населения в условиях пандемии?

Как показывают последние опросы, большинство опрошенных россиян (78%) в течение последнего года сталкивались с жизненными трудностями или переживаниями, которые сложно перенести без поддержки других людей. При этом в большинстве случаев такие проблемы возникали у женщин (82%), молодежи 18-30 лет (86%) и жителей городов-миллионников (80%). Чаще всего причиной подобных переживаний россияне называли материальные проблемы (46%), политическую обстановку в стране и мире (43%), страх перед будущим (38%), депрессию (37%). Пожаловались на повседневную рутину, недостаток радостных перемен и ухудшение общего состояния организма 32%, а 28% – на недовольство жизнью. Кроме того, 27% озабочены болезнью (собственной или близкого человека), а 25% – пандемией COVID-19.

Дополнительных причин, на наш взгляд, несколько:

– во-первых, общая дезориентация в целях, морально-этических нормах, жизненных, экзистенциальных и культурных ценностях в глобальных макросистемах и в обществе в целом привела к возникновению потребности выстроить эти структуры на индивидуально-психологическом уровне;

– во-вторых, с возникновением эгоцентрических, прагматических, индивидуалистических ценностей происходит тотальное отчуждение людей друг от друга и невозможность интимно-личностных отношений между людьми. Востребованная потребность в этих отношениях в российском обществе всегда была выражена. Более того, личность советского общества отличалась проявленным качеством искреннего сопереживания, взаимной поддержки и открытости, чувством коллективизма (как это удивительным не кажется сегодня);

– в-третьих, духовная депривация, опустошенность формируют необходимость внутри личности заполнять это пространство новым, личностно значимым содержанием через психологическое знание.

В 90-ые годы перед нами стояли насущные вопросы:

– имеет ли постсоветская психология духовные и экзистенциальные измерения;

– может ли психология дать те ценности, которые были сокрушены в процессе нескольких странных и безумных перестроек во всей стране;

– готова ли современная психология изменить свою парадигму и стать «наукой о душе», отвечающей на психодуховные потребности человека;

– в состоянии ли ученый мир психологии сформировать эту парадигму на уровне учебников и образовательных технологий;

– могут ли существующие образовательные системы готовить психолога новой парадигмы, который может помочь себе и другим в аспекте духовного наставничества.

Это были новые проблемы совершенно нового времени, которые за 15 лет до перестройки были абсурдны, т.к. существовали ответы на уровне общей идеологии советского государства. Ответы были вплетены в стиль жизни, в системы массовых коммуникаций, общей политики и государственной организации.

Хаос перестроек сокрушил коммунистический космос и обнажил проблемы советской психологии в ответах на самые насущные вопросы человеческой жизни.

У русской психологии в 90-ые годы существовали три трансформационные и организационные возможности:

– перестроить советскую психологию в соответствии с духом времени и новыми социальными запросами, обновляя некоторые адаптивные теории и отсекая совсем устаревшие концептуальные и методологические подходы;

– интегрировать подходы западной психологии в целях обновления новых основ и содержания;

– сформировать новую психологию с теорией и методологией.

Первый подход являлся не только самым простым и доступным, но и не требовал кардинально кадровой и мировоззренческой перестройки в российской психологии. Материалистически ориентированная психология имела не только признанные в мире научные методологические основы в исследовательских методах и стратегиях, широкий спектр практико-ориентированных методов, но и достаточно основательную духовную психо-

логию. Русская психология никогда не уходила от проблемы духовности, духовного поиска и духовных ценностей.

Основная сложность заключается в том, что духовные ценности материалистического миропонимания идентифицированы с идеей коммунистического строительства и тоталитарного режима. В настоящий момент эти ценности находят широкую критику и обесценены.

Советская психология духа была идеологизирована. Когда была сокрушена идеология, произошла девальвация духовных ценностей, хотя, на мой взгляд, они и были самым главным достижением развития социалистического общества.

И сегодня основы морального кодекса строителя коммунизма, как и ветхозаветные и новозаветные добродетели, на мой взгляд, не теряют своего духовного содержания. И борьба за свободу и социальное равенство, счастье и мир является, на мой взгляд, манифестируемой целью не только любой политической партии, но и реальной задачей любого социального сообщества. В советской социальной психологии категория коллектива была системообразующей и собственно опиралась на коллективистскую мораль и принцип: «Один за всех и все за одного», что, конечно, напоминает принцип соборности христианской социальности и Ветхозаветный канон Соломона «Взаимная поддержка». В условиях культа эгоизма, своекорыстия и себялюбия принцип общинности для русской ментальности звучит особенно актуально. Ждать от современного человека преданности делу коммунизма трудно, но любовь к Родине, к России – матушке, на мой взгляд, весьма ценный компонент в социальной структуре личности.

Конечно, принцип добросовестного труда на благо общества (кто не работает, тот не ест) в условиях пандемии, когда безработных 6,3 % трудоспособного населения, звучит слегка абсурдно. И учитывая, что за последний год 35 млн. человек (из 70 млн. трудоспособного населения) подвержены рискам увольнения, сокращения, задержки зарплаты и вынужденного отпуска без содержания, то сам тезис добросовестного труда у миллионов людей вызывает скептическую реакцию. С другой стороны, возникновение значимого слоя населения, для

которых люди труда являются плебеями, тунеядство – стилем жизни, взывает к жизни справедливость принципа «кто не работает, тот не ест». В крайнем случае – возвышение человека труда, его социальная эталонизация с его честностью и правдивостью, нравственной чистотой, простотой и скромностью в общественной и личной жизни является социально психологически востребованной.

Второй подход проявляет современные тенденции русской психологии, особенно тех авторов, которые стремятся развивать практико-ориентированную психологию. Кардинальные преобразования, происходящие во всех сферах нашего общества, требуют коренной перестройки системы теории и практики современной психологии.

Это диктуется не только тем, что у нее появилось многообразие форм и парадигм. С конца 80-ых годов «двери восприятия» у материалистической психологии открылись, и на территорию «единственно правильной» вторглись другие школы, как с востока, так и с запада.

Зарубежная психология предприняла активную интервенцию на бывшую ментальную территорию Советского Союза. Эта экспансия имела многообразие форм, методов и имела три закономерные стадии.

Первый наплыв имел психотехнический характер. Именно в это время произошел основной наплыв групповых и индивидуальных методов работы с клиентами: психодрама, гештальттерапия, трансактный анализ, райхианская терапия, биосинтез, ребефинг, психосинтез, рольфинг, первичный крик Янова, позитивная психотерапия и огромное количество других психотехник и целостных психотехнологий. Стоить отметить две особенности:

– они были максимально психотехничны и минимально теоретизированы в советском смысле;

– они имели авторский характер и мало репрезентировали смысловое поле и многообразие школ зарубежной практической психологии и психотерапии.

Это было интересное время. Импонировала психотехничность и простота языка этих лидеров. Наверное, зарубежных

лидеров привлекала искренняя заинтересованность и ненасытность российской клиентуры. Особенно привлекали почти наивная доверчивость и открытость. Российские психологи и их клиенты готовы были платить щедро своей энергией, деньгами, помощью, любовью за умения и навыки, которые давала зарубежная психотехническая культура.

Вторая волна имела инструментальный характер. Появилось множество книг о том, как и что делать. При этом сохранялась тенденция к минимальному теоретизированию. На этом этапе также зарубежная психология попыталась организоваться на российском рынке. Появилось множество сетевых и пирамидальных структур, постепенно опутывающих своими связями и региональными центрами научное и интеллектуальное пространство СНГ. Психоаналитическая ассоциация, система Рона Хаббарда, нелперская сеть, сеть позитивной психотерапии Хамида и Нострата Пезешкьянова, онтопсихология Антонио Менегетти и др. Именно организация сетей встретила в России достаточно сильное сопротивление, особенно жесткоструктурированных и иерархически построенных в отношении власти-подчинения. Ярким примером является финансово-монархическая пирамида дианетики.

Третья волна имела в основном интеллектуальный характер. Начали издаваться в большом количестве монографии известных лидеров практической психологии и психотерапии. Наступила эпоха толстых книг и специализаций. Наступило время проникновения в истинные корни глубинной, экзистенциальной, трансперсональной, гуманистической, психоаналитической психологии. При этом отметился разрыв между теоретическим осмыслением западных концепций и их практическим применением. С одной стороны, появились «знатоки – теоретики», с другой – мастера психотехник. Одновременно с этим появился разрыв между семантическими полями клиентов и профессионалов, разрыв между толкованиями теоретиков направлений. При всех чудовищных усилиях в организации школ в западном понимании, организации сетевых структур, они в России не состоялись.

Экспансия с Востока в 90-ые годы на уровне «первого наплыва» реализовывалась на уровне тренингов и семинаров по

различным направлениям восточных единоборств (кэмпо), цигун, буддийских ритритов, йоги, суфийских, тантрических, даосских практик и т.д.

В конце 90-ых годов при формировании интегративной психологии мы предполагали некий срединный путь между первым и вторым вариантом с учетом опыта восточных духовных традиций. Именно на стыке переосмысленной российской психологии и трансформированной через русский менталитет западной психологии, восточных философско-психологических школ формировалась интегративная психология.

Небывалый размах социальных изменений в стране, стремительная экономическая, политическая, социальная и идеологическая переориентация России привела к духовному кризису в обществе. Девальвация высших ценностей, утрата смысла жизни, системный кризис в стране быстро расширяет группу риска, обуславливая развитие психических расстройств, нарушение адаптации и распространение различных форм отклоняющегося поведения. Последний год жизни при пандемии усугубили эти кризисные феномены [92].

Резкое нарушение нормального хода жизни, крушение жизненных планов, разрыв привычных для человека социальных связей, как отмечает А.А.Бодалев, могут не только отрицательно повлиять на личность, но и сломать ее.

Переход от подавляющего, но одновременно опекающего общества «развитого социализма», дававшего минимальные социальные гарантии, к обществу рыночных отношений и личной ответственности за себя вызывает громадное общее повышение напряженности, так как далеко не все способны адаптироваться к новым экономическим отношениям и устоять перед натиском новых ценностей. Личность в современном российском обществе переживает состояние, близкое к культурному шоку: ценности коммунистического общества (кстати, на уровне идеологической манифестации – общечеловеческие ценности) во многом оказались разрушенными, а «новые» (в основном потребительские и эгоцентрические) не приняты. Утрата ориентиров относительно иерархии ценностей оплачивается дорогой ценой, она порождает порою нравственный беспредел.

Разработка интегративной психологии с морально-этическим и духовным потенциалом является, на наш взгляд, не только логическим этапом развития российской психологии, но и средством преодоления кризисного состояния общества.

Мы видим выход из создавшейся ситуации в восстановлении системы коррекции и формирования личности с четко заданными духовно-нравственными ориентирами.

Социально-психологическая адаптация, которая и составляет конкретный способ социализации людей к меняющимся общественным условиям, всегда проходит неоднозначно, а в современных условиях политической, идеологической, экономической нестабильности – чаще всего обостренно.

Последствия длительной стрессогенной ситуации в стране мы можем определить как синдром нажитой психической инвалидности, описанный П.Б. Ганнушкиным, Ф.Д. Зарубиным в конце 20-х годов прошлого столетия, который требует адекватной, корректной, точной психокоррекционной групповой и индивидуальной работы и социально-психологической поддержки.

Таким образом, возникновение интегративной психологии и использование теории и методов, психотехнологий интегративного характера, на наш взгляд, является социально необходимым.

Прежде, чем перейти к изложению материала об интегративной психологии, мне хочется сделать несколько предварительных замечаний.

Данная работа никоим образом не может претендовать на точное и окончательное отражение интегративной психологии, направления, которое мы в психотехническом отношении основали в начале 90-х годов, а за последние 20 лет наполнили достаточно емким теоретико-методологическим осмыслением. Нам очень хотелось, чтобы первоначальное изложение интегративной психологии понималось на многих уровнях, число которых соответствовало бы числу читателей, и каждый нашел бы в этой книге пищу для размышлений.

Экзистенция практики психологии проста – **открывать новые просторы и поддерживать**. И базовый смысл интегративной психологической работы поддерживается глубокой ве-

рой в возможности человека, в его потенциальность. Каждый может больше, чем он предполагает. Самая важная функция психолога – суметь вдохнуть в своих клиентов уверенность, что они обладают безграничными возможностями, ждущими только того, чтобы им позволили проявиться. Внутри каждого человека скрываются не только решения всех жизненных проблем, но и потенциальная возможность прожить жизнь на уровне, гораздо более высоком, чем он в настоящий момент может себе представить.

Глава 1
СЕМЬ ВОЛН ПСИХОЛОГИИ

Современная ситуация в психологии характеризуется противостоянием множества школ, направлений, новых методологических и психотехнических подходов к пониманию предмета и задач древней науки о психике.

Вне сомнения, само обсуждение предмета психологии, как показывает опыт, является во многом неблагодарным занятием. И, излагая свои суждения, мы хорошо представляем все риски, связанные с этим.

Мы хотим представить вниманию читателей несколько идей, которые показывают наше понимание **многообразия предмета психологии**.

Мы можем вычленить 7 базовых парадигм в понимании предмета психологии:

1. Физиологическая
2. Психоаналитическая
3. Бихевиористическая
4. Экзистенциально-гуманистическая
5. Трансперсональная
6. Коммуникативная
7. Интегративная

Остановимся на них подробнее.

1.1 Физиологическая психология

Вне сомнения любой психолог, который занимался историей предмета психологии, может не согласиться с выделением семи волн психологии. Многие, наверно, скажут, что первым предметом психологии являлись содержания и акты собственного сознания, а пальма первенства в вычленении предмета принадлежит интроспективному направлению и философской рефлексии предмета психологии как таковой. С одной стороны, интроспективное направление основательно репрезентировано известными школами В. Вундта, структурной психологией

Э. Титченера, психологией акта Ф. Брентано, Вюрцбургской школой, а также отечественными исследователями Л. М. Лопатиным и Г. И. Челпановым. Но с другой стороны, мы должны предельно хорошо понимать, что метод утонченной интроспекции в течение многих тысячелетий использовался как метод самопостижения в духовных традициях. Все попытки интроспекционалистов преодолеть ненадежность обычного, «ненаучного» самонаблюдения специальной тренировкой, вырабатывающей навык самоотчета о том, что непосредственно осознается в момент предъявления раздражителя, выглядят смешными по сравнению с вышколенными практиками дза-дзень или буддийской випассаны [88, 97, 120]. На опыте интроспекции было построено много философских, теологических, духовных моделей реальности, но не научная психология.

Именно по этой причине мы считаем, что началом психологии была психология физиологическая, а первым предметом психологии – ***физиологические акты и закономерности***. Само появление научной психологии ассоциировано с бурным развитием естественных наук, особенно физиологии и медицины. Более того, первые матрицы объективного психологического исследования были реально физиологическими и медицинскими.

Как известно, основателем научной психологии принято считать В. Вундта, открывшего в 1879 г. первую экспериментальную психологическую лабораторию, которая изучала физиологические процессы, сопровождающие психическую деятельность. Термин «физиологическая психология» был введен немецким физиологом и психологом Вильгельмом Вундтом, который в 1874 году написал работу под названием «Основания физиологический психологии».

Можно с уверенностью утверждать, что первые эксперименты в психологии были больше психофизиологическими, чем психологическими. Психология физиологическая – парадигма психологии, которая изучает физиологические процессы, сопровождающие психическую деятельность.

Не зря первоначально термин психофизиология использовался наряду с понятием «физиологическая психология» для обозначения широкого круга исследований психики, опирав-

шихся на точные объективные физиологические методы регистрации сенсорных, моторных, вегетативных реакций. Таким образом, можно с уверенностью утверждать, что первым предметом психологии является психофизиология органов чувств, ощущений и восприятия, и первые эксперименты с данным предметом (Г.Т. Фехнер) посвящены измерениям ощущений в зависимости от величин физических раздражителей, порогов восприятия и построению психофизических шкал.

Не нужно думать, что физиологическая психология, дав первый предмет психологии (психофизиология органов чувств) и научный метод (эксперимент) сошла с научной арены. Дальнейшее ее развитие было настолько успешным, что она охватила все возможные феномены, свойства, состояния и процессы психического – психофизиология организации движений, активности, произвольных действий, внимания, памяти и обучения; речь и мышление; мотивации и эмоции; психофизиология сна и психофизиология стресса; психофизиология функциональных состояний, дифференциальная психофизиология, изучающая физиологические основы индивидуально-психологических различий и т.д.

Более того, именно физиологическая психология стала краеугольным камнем материалистически ориентированной советской психологии, которая, опираясь на концепцию свойств нервной системы, берущую свое начало от работ И. П. Павлова о типах высшей нервной деятельности, разработала целостную универсальную модель психологической науки. Классическое продолжение данного подхода мы видим в теории функциональных систем П.К. Анохина (1968), концепции саморегуляции психологических процессов Н.А. Бернштейна (1963), системной психофизиологии Б.В. Швыркова (1988), Ю.И. Александрова (1997).

Традиции, заложенные в советской психологии, остаются актуальными и доминирующими в Российской академической психологии, в науке, образовании, системах требований к построению психологических исследований. Более того, многие прикладные направления психологии с успехом используют исследования в русле физиологической парадигмы как аргумен-

ты предельной научности. Физиологическая парадигма имеет огромные заслуги и перспективы в исследовании стрессов и неврозов: механизмов профилактики и коррекции, обучения и памяти, мышления и сознания; нейрональных и психофизиологических механизмов когнитивных процессов; интегративной деятельность нервной, иммунной и эндокринной систем; нейрофизиологии сенсорных систем, двигательной системы. В прикладном аспекте особенно важны исследования экспериментальной и клинической нейрофармакологии, воздействия физических факторов различной природы на нервную систему, санокреатологии, формирования и поддержания психического здоровья, методологии психофизиологических исследований, психологической и клинической нейродиагностики. Следует отметить, что современная реализация психофизиологической парадигмы имеет междисциплинарный характер, вовлекая в свои исследования методологию и теорию психологии, медицины, нейропсихофизиологии, нейронауки [109].

1.2 Психоанализ

Вторая волна и второй шаг в развитии предмета психологии принадлежит психоанализу, основанному австрийским психиатром и психологом З. Фрейдом в конце XIX – начале XX веков. Как известно, первоначально он сложился как метод лечения неврозов; затем превратился в общепсихологическую теорию, поместившую в центр внимания движущие силы душевной жизни, мотивы, влечения, смыслы; впоследствии стал одним из важных направлений психологии XX в. Психоанализ – первая психологическая теория, которая вычленила в качестве предмета ***личность*** и попыталась объяснить ее динамику. Фрейд не только вычленил личность в качестве предмета психологического исследования и терапии, но и впервые предпринял попытку раскрыть ее в динамическом (как продукт взаимоотношений разных сил), энергетическом (энергетические взаимоотношения в реальном психическом процессе) и структурном (место и роль сознательного, предсознательного и бессознательного: «Оно», «Я», «Сверх-Я» аспектах [231]). В контексте нашей книги нам неважно, какое содержание вкладывал З. Фрейд в эти три аспек-

та функционирования личности. Тем более, критике и анализу фрейдовского наследия посвящена не одна килотонна научной литературы. Для нас важны три принципиальных тезиса, которые показывают пионерский характер психоанализа как второй волны развития психологии:

а) ***новый предмет***, расширение предмета психологии до личности, сложной топологически, динамически и энергетически. И основная задача психоанализа состоит в том, чтобы помочь страдающему человеку понять истинную причину страданий, скрытую в бессознательном, вспомнить забытые травмирующие переживания, сделать их сознательными и как бы пережить заново. Это приводит к эффекту катарсиса. Выявить скрытое, сделать бессознательное содержание осознанным – а значит, доступным осмыслению и отчасти контролю – такова задача психоанализа как психологического метода;

б) ***новое отношение к предмету***, привнесение нового субъект-субъектного диалогического отношения к личности в отличие от субъект-объектного медико-биологического отношения в физиологической психологии. Общие принципы и задачи психоанализа (Э. Фромм) проявляют именно эту сущность второй волны психологии:

● задача психоаналитического лечения – приспособление клиента. Приспособление понимается как способность человека действовать так, как действует большинство людей данной культуры, и принимать социально одобряемые образцы поведения как критерии душевного здоровья. Эта терапия ориентирована только на социальное приспособление и может снизить страдания невротика до среднего уровня. «Приспособленный человек» выставляет себя товаром, в коем нет ничего устойчивого и определенного, кроме потребности доставлять удовольствие и готовности менять роли. Измена высшему Я и человеческим ценностям ведут к внутренней пустоте и непрочности, в конечном счете, к психогенным болезням;

● задача психоанализа – оптимальное развитие личностных способностей и реализация индивидуальности. Она ориентируется на исцеление души и обретение душевного здоровья, которое неотделимо от основной человеческой проблемы – дости-

жения целей жизни: нравственности, цельности и способности любить. Эта терапия помогает достичь внутренней силы, цельности, уверенности в себе, способности суждения и объективной оценки, что делает ее менее уязвимым и зависимым от меняющихся времен и чужих мнений.

В реальной психоаналитической практике различия общих принципов терапии, в общем, нет. Оба принципа действуют совместно, хотя их соотношение в любом конкретном анализе различно. Понимание этого соотношения и акцентирование на одном из принципов может повысить эффективность психологической помощи.

Если в физиологической психологии мы имеем дело с человеком как объектом исследования, управления, терапии, лечения, манипуляции, то в психоанализе мы уже видим «живого-другого», партнера по взаимодействию, который имеет свой голос и свободен в решении, выборе, вплоть до принятия или неприятия психотерапевтической аналитической игры;

в) ***новые психологические методы взаимодействия с предметом.*** В этом аспекте мы можем зафиксировать появление новых и сущностно психологических методов взаимодействия с предметом: ассоциативный метод, анализ снов и толкование сновидений, анализ и толкование различных ошибочных и непреднамеренных (случайных) симптоматических действий повседневной жизни.

Среди учеников мало известных ортодоксальных последователей. Даже первая волна учеников З. Фрейда (К. Г. Юнг, А. Адлер, О. Ранк, В. Райх) представляет сторонников принципиально скорректированного психоанализа с критикой основных положений теории учителя [4, 198, 199, 255]. Дальнейшее развитие психоанализа (Э. Фромм, А. Кардинер, К. Хорни, Г. Салливен, М. Кляйн, Ж. Лакан, Х. Кохут, К. Томпсон, Р. Столороу и др.) связано с расширением предметного поля и теоретической сложности психоанализа.

Психоанализ никогда не являлся монолитным учением и в современных условиях объединяет множество направлений и учений. Мы можем предположить, что все еще существует классический психоанализ, последовательно развивающий идеи,

предложенные Фрейдом. Хотя следует подчеркнуть, что основы ортодоксального психоанализа как теории и метода подвергались очень глубокой научной критике. Современный психоанализ, пересматривая классический подход, дополняет его новыми концепциями, методами и техниками. В неортодоксальном психоанализе можно выделить крупные направления Эго-психологии, структурный психоанализ Ж. Лакана, интерсубьективный подход Р. Столороу, селф-психологию Х. Кохута, интерперсональный психоанализ Г. Салливана и К. Томпсон, школу М. Кляйн.

В психодинамическом подходе юнгианцы, адлерианцы, представители трансактного анализа, нейропсихоанализа переосмысливают идеи психоанализа и при этом имеют множество поклонников как среди практиков, так и среди серьезных ученых-исследователей.

Следует подчеркнуть, что психоанализ является не только психологическим учением, но и выдающимся социокультурным феноменом, который повлиял на философию, этику, эстетику, искусство в мировом масштабе в XX – начале XXI века.

1.3 Бихевиоризм

Третья волна психологии – это **бихевиоризм,** направление в американской психологии XX в., начало которому было положено публикацией в 1913 г. статьи американского психолога Дж. Уотсона «Психология с точки зрения бихевиориста». Как известно, Уотсон провозгласил, что психологию можно будет считать наукой лишь тогда, когда она выработает объективный подход к исследуемым явлениям. Поэтому психология должна ограничиться описанием и количественной оценкой форм поведения, возникающих в определенных ситуациях. Таким образом, третий предмет психологии – ***поведение***.

Вне сомнения, возникновение любого направления и «новой волны» психологии стимулируется социальным заказом, инициируется неким «зовом жизни», потребностями социального пространства. В этом смысле психоанализ является ответом на появление личности, разотождествленной с общиной и впервые вкусившей одиночество и автономность в принятии решений и невротическую ответственность за свой выбор и судьбу.

Что касается третей волны, то становление бихевиоризма совпало с быстрым развитием промышленности, усложнением управленческих, образовательных систем в США. Существовавший социально-экономический контекст мог лишь приветствовать такое представление о человеке, согласно которому поведение принимает те или иные формы соответственно возникающей ситуации. Практическое приложение этой теории – введение конвейеров, развитие рекламы, программированное обучение, разработка эффективных систем управления сложными, в том числе социальными системами, не заставило себя ждать.

Это было изначально здоровое учение, ориентированное на успех, эффективность поведения и активности в сложных социальных ситуациях без странных и непонятных химер сознания, осознания, переживания, страдания и прочего.

Поведение определяется как система реакций, причем в качестве единицы анализа поведения постулируется связь стимула S и ответной реакции R: в качестве описательной и объяснительной предлагалась схема S - R, согласно которой воздействие (стимул) S порождает некое поведение (реакцию) R, причем характер реакции определяется только стимулом. Все ответные реакции можно разделить на наследственные (рефлексы, физиологические реакции и элементарные эмоции) и приобретенные (привычки, мышление, речь, сложные эмоции, социальное поведение), кои образуются при связывании (обуславливании) наследственных реакций, запускаемых безусловными стимулами, с новыми (условными) стимулами.

Мы не будем подробно анализировать почти столетнее развитие идей бихевиоризма, связанные с такими авторитетными учеными, как Э.Л. Торндайк, Иван Павлов, Э. Толмен, Ф. Б. Скиннер, который разработал концепцию оперантного обуславливания. Он ввел в классическую схему существенную поправку, поместив среднее звено – переменные промежуточные, так что схема приобрела вид S – V – R.

Четыре основных закона научения Эдварда Торндайка: «закон упражнения» – чем чаще повторяется связь, тем она прочнее; «закон эффекта» – положительный эффект от реакции на ситуацию закрепляет эту же самую реакцию быстрее, чем

негативный; «закон готовности» – научение зависит от готовности и желания учащегося; «закон ассоциативного сдвига» – если при одновременном появлении двух раздражителей один из них вызывает позитивную реакцию, то и другой приобретает способность вызывать ту же самую реакцию, – явились основой новой эпохи теории научения в мировой психологии.

Теория оперантного обуславливания Ф. Б. Скиннера стала основой не только программирования обучения, но и была внедрена в психиатрию, в девиантологию, психологию управления, в армию и др.

В контексте нашей книги чрезвычайно важно, что в качестве предмета психологии в бихевиоризме фигурирует не субъективный мир человека, а объективно фиксируемые характеристики поведения, вызываемого внешними воздействиями, и сами средовые стимульные факторы. Таким образом, предмет психологии расширился до таких феноменов, как научение, действие, социализация, социальные детерминанты поведения и т.д. Психология перестала быть индивидуальной. Ее предмет расширился до социально-средовых факторов, и в некотором приближении при помощи этих факторов она реализовала свою научную программу – научиться управлять поведением и личностью, которая рассматривалась как совокупность поведенческих реакций [225].

1.4 Экзистенциально-гуманистическая психология

Четвертая волна психологии – **экзистенциально-гуманистическое** направление психологии связано еще с одним расширением предмета психологии – **нравственность и экзистенциальные проблемы бытия в мире.**

Вторая мировая война преподала главный урок – недостаточно знать физиологию, личность, эффективно моделировать человеческое поведение – необходимо возрождение высших ценностей, без которых человек превращается в сверхзверя, способного бессмысленно уничтожать миллионы людей и массу социальных и культурных ценностей.

Психология, наконец, сфокусировала свое внимание на тех проблемах, которые были естественно вплетены в общинный

стиль жизни и ответы на которые были приоритетными для этико-нравственного компонента религии и духовных традиций. Психология поставила в качестве исследовательского предмета проблемы времени, жизни и смерти, свободы, ответственности и выбора, общения, любви и одиночества, смысла и бессмысленности существования, поиска смысла существования, нравственные нормы и ценностные системы личности, сострадание, содействие, соучастие, помощь и поддержка, гуманизм.

Л. Бинсвангер, М. Босс, Дж. Бугенталь, Ф. Бэррон, К. Бюлер, С. Джурард, А.Маслоу, Р. Мэй, Е. Минковски, К. Роджерс, В. Франкл и др. опредметили новое смысловое поле психологии, связанное с усвоением моральных норм, эмпатией, с изучением так называемого «поведения помогающего» и сняли противопоставление альтруизма и эгоизма, предполагающее либо унижающую жертвенность, либо корыстное себялюбие [6, 19, 27, 60, 106, 131, 163, 166, 200, 230].

Вслед за этическими ценностями мировых религий и духовных традиций Востока, мистических учений философии и эзотерики Европы, в 50-е годы психология возвратила человека как главную ценность и мерило всех вещей и признало главным предметом личность как сложную уникальную целостную систему, которая представляет собой не нечто заранее данное, но открытую возможность самоактуализации.

Тезис «Бог внутри тебя есть» трансформировался в веру возможности расцвета каждого человека, если предоставить ему возможность самому выбирать свою судьбу и направлять ее; а этический принцип «любви к ближнему» (христианство), Любящей Доброты (буддизм) – в оптимистический взгляд «мира и любви» [93, 97, 102, 120].

Таким образом, мы можем в экзистенционально-гуманистической психологии увидеть новую нравственную психологию, которая противопоставила себя бихевиоризму и фрейдизму, делающим основной упор на зависимость личности от ее прошлого, считая, что главное в ней – устремленность к будущему, к свободной реализации своих потенций (особенно творческих), к укреплению веры в себя и возможность достижения «идеального Я».

В некотором смысле она далеко ушла от некоторых религиозно-этических учений, разработав представление о необходимости максимальной творческой самореализации, что и означает истинное психическое здоровье, и выделив в качестве предмета психологии высшие ценности, самоактуализацию личности, творчество, любовь, свободу, ответственность, автономию, психическое здоровье, этику межличностной коммуникации.

В этом направлении мы можем обнаружить новую позицию психолога по отношению к клиенту.

Главным является клиент со своими мотивами и целями, который не приспособливается к среде, не стремится к конформному поведению, но взращивает и реализовывает свое конструктивное творческое начало.

Психолог при этом больше является мудрым наставником, полностью исполняющим круг священных обязанностей учителя перед своим учеником, основная функция которого в создании теплой эмоциональной атмосферы, эффективной поддерживающей среды, где ему легче организовать свой внутренний, «феноменальный» мир и достигнуть целостности собственной личности, понять смысл своего существования, разрешить свои основные проблемы жизни, раскрыть базовые экзистенции и достигнуть самоактуализации [109, 121].

1.5 Трансперсональная психология

Предельным выражением широты предмета психологии вне сомнения является ***пятая волна – трансперсональная психология.***

Возникновение и развитие трансперсональной психологии тесно связано с современными глобальными проблемами и цивилизационными процессами. Грандиозные изменения, происходящие сегодня во всех уголках нашей планеты, сотрясающие все социальные группы и затрагивающие каждого человека, имеют фундаментальное измерение, до недавнего времени ускользавшее от философского и психологического анализа. Земная цивилизация вступает в новую фазу своего роста, которую можно охарактеризовать как сознательную эволюцию,

когда активное преображение человечества происходит в объединении знаний и усилий западных технологий «внешнего» и восточных технологий «внутреннего».

Движения обновления социальной жизни еще в 60-е – 70-е гг. нашего века, проявлявшие себя как альтернативные официальному истеблишменту (молодежная контркультура и «паломничество на Восток»), сегодня оказались интегрированными в обширные социальные проекты гуманизации культуры через самореализацию и самосовершенствование. Уникальность современной ситуации состоит в том, что движения за гуманизацию и революцию сознания стали одними из самых важных составляющих массовой культуры. Они призывают к радикальной реформе всех сфер жизни современной западной цивилизации. Трансперсональная психология выступает интеллектуальным лидером этого всеобъемлющего порыва к беспредельному развитию, давая экспертную оценку древним и современным методам целостного и духовного совершенствования, переводя на язык современной западной культуры древние знания об искусстве трансценденции.

Трансперсональная психология – направление, возникшее в США в конце 60-х годов XX века на базе трансперсонального проекта в культуре. Основателями этого направления выступили широко известные философы, психологи и психотерапевты: А. Маслоу, С. Гроф, А. Уотс, М. Мерфи, Э. Сутич и др. [37, 101, 103, 162,196, 222]. В теоретическом отношении проблемное поле этого направления психологии разрабатывали психологи психоаналитического, гуманистического и трансперсонального направлений, а также передовые ученые и мыслители из других областей знания: У. Джеймс, З. Фрейд, О. Ранк, В. Райх, К.Г. Юнг, К. Роджерс, Ч. Тарт, К. Уилбер, К. Прибрам, Д. Чью, Ф. Капра и др.

Пятая волна психологии выделила в качестве предмета психологии области за пределами общепринятого, персонального, индивидуального уровня ***переживания, в которых чувство самотождественности выходит за пределы индивидуальной, или личной, самости, охватывая человечество в целом, жизнь, Дух и космос.***

Развитие человеческого сознания, в соответствии с исследованиями основателей трансперсональной парадигмы психологической науки (У. Джеймса, К.Г. Юнга, Р. Ассаджиоли, А. Маслоу, К. Уилбера, С. Грофа и др.), происходит по следующей схеме: сначала дифференциация, независимость функционирующего Эго и затем трансцендирование привязанности к этому Эго [221].

Таким образом, пятую волну мы можем обозначить как психологическое учение о трансперсональных переживаниях, их природе, разнообразных формах, причинах и следствиях, а также о тех проявлениях в областях психологии, философии, практической жизни, искусства, культуры, жизненного стиля, религии и т.д., которые вдохновляются ими или которые стремятся их вызвать, выразить, применить или понять.

Вне сомнения, за время зарождения и развития первых четырех волн из человеческой жизни не исчезли как потребность в трансцендировании, так и само трансцендентное с онтологическими измерениями человеческого бытия – с Богом, Универсумом, сакральным и нуминозным.

Просто психология для того, чтобы стать наукой, принесла сперва в жертву Дух и божественное, затем заклала душу и сознание, обнажившись до физиологического акта.

И затем психология, набравшись сил и интеллектуальной мощи, возвратила себе всю возможную феноменологию психической жизни, включая и трансперсональный проект, который является корневым подходом в мировых духовных и философских традициях и вне которого всегда был «пуст орех бытия» человеческого сознания и существования личности.

Если более подробно раскрывать предмет пятой волны, то мы обнаружим специфические и уникальные его качества. В качестве предмета выступает трансперсональный опыт, психодуховные измерения человеческого существования.

Собственно, предел предмета психологии достигнут. Пять колец расширения предмета психологии, как годовые кольца Дерева Жизни, привели к ее предельной взрослости, и пять ветвей с огромным количеством веточек и листочков поражают воображение своей силой и реализованностью.

Парадигмальные интеракции

Может быть, у некоторых читателей сформировалось мнение, что автор посвятил свою книгу историческим этапам развития предмета психологии и что психология достигла своего гуманистического и трансперсонального апогея, а расширение предмета психологии и есть ее столбовая дорога.

При всей любви моей к теории парадигматической эволюции Томаса Куна, я не могу согласиться с его пониманием циклов. С его точки зрения, парадигма (гр. paradeigma – пример, образец) – это некое научное достижение, которое в течение некоторого времени определяет научную модель. Согласно Куну (Kuhn, 1962), каждая наука проходит различные парадигматические циклы. Цикл состоит из:

1) подготовительной фазы – внутри одной и той же школы выявляются различные научные подходы;
2) нормальной фазы – какое-либо важное открытие или научное достижение заставляет прогрессировать отрасль науки. При этом постоянно подвергаются проверке научные положения, несовместимые с существующими или отклоняющиеся от них;
3) научная революция – новая парадигма вытесняет старую.

Вне сомнения, наука развивается не прямолинейно, а имеет определенные фазы: есть в некотором смысле зарождение, мода на идеи и эксперимент, слова…

Но зарождение науки всегда проблематично обнаружить вне некоторой натянутой условности. Ведь многие психологические карты так же по своей сущности, содержанию и функциям очень напоминают миры шамана, которые возникли до буддизма, христианства, до ислама, до митраизма, до язычества в славянском и европейском мире. Все мировые религии не ушли в картографии реальности от «нижних» (ад, силы зла, моральная индифферентность), «верхних» (рай, силы добра и света, высшая нравственность, духовный императив) и среднего (обыденная юдоль человеческого существования) миров шаманизма [75,84]. Профессиональному психологу или психотерапевту (для них и пишется эта книга) наверняка вспомнятся по аналогии многие модели психических парадигм психологии.

В психоанализе нижние миры – это «Ид» с его сладострастными желаниями по принципу гедониса, противоречивыми и величавыми Духами Эроса и Тонатоса, всеми бессознательными витальными желаниями наслаждения, импульсами агрессии и мазохизма, сексуальной страсти – всеми греховными соблазнами нижних миров. «Ид» (Оно) – резервуар бессознательной энергии, называемой либидо. «Ид» включает базальные инстинкты, желания и импульсы, с которыми люди рождаются, а именно: Эрос – инстинкт удовольствия, секса и инстинкт смерти, который может мотивировать агрессию или деструктивность по отношению к себе или другим. «Ид» ищет немедленного удовлетворения, невзирая на социальные нормы, права и чувства других.

«Супер-Эго» содержательно идентифицирован верхними мирами и содержит социальные нормы, установки, моральные ценности, запреты. Оно служит для ограничения слепых влечений «Ид» в соответствии с правилами, выработанными социумом. Этот компонент развивается в процессе воспитания как результат интернализации родительских и социальных ценностей. «Сверх-Я» включает интроецированные ценности, наши «надо» и «нельзя». Это совесть человека и его моральный императив. «Сверх-Я» действует на основе морального принципа, нарушение его норм приводит к чувству вины и страха наказания. «Сверх-Я» может стать гиперморальным и тогда столь жестоким, каким может только Всемогущий и справедливый Бог по отношению к человеку.

«Эго» идентифицировано со средними мирами и содержит преимущественно осознаваемый материал, включающий в себя результат восприятия человеком окружающей реальности и отвечающий за принятие решений. Его функцией является удовлетворение инстинктивных побуждений «Ид» в соответствии с реальностью. Также «Эго» является своеобразным посредником между «Ид» и «Супер-Эго». «Эго» ищет пути удовлетворения инстинктов с учетом норм и правил общества. «Эго» находит компромиссы между неразумными требованиями «Ид» и требованиями реального. «Эго» пытается удовлетворить потребности, защитив при этом человека от физического и эмоционального ущерба, который может явиться следствием осознания, не

говоря уже об отреагировании импульсов, исходящих из «Ид». «Эго» – исполнительная власть личности, его контроль и рациональность.

Мы бы могли привести еще множество аналогий и примеров, но даже этот анализ показывает, что рождение парадигмы является просто переводом старых идей на современный язык, некоей ретрансляцией.

Если отец-основатель парадигмы (отцы) имеют достаточно большой организаторский талант и экспансивную энергию для распространения, если она находит сопереживающее социальное сообщество, то условно мы можем обозначить это «кесарево сечение из утробы философии вечного» «новым» способом осмысления реальности – новой парадигмой.

Я глубоко убежден, что преобразование психологии, ее теоретические инновации происходят из контакта с общей культурой человечества. Только незнание этого огромного пространства смыслов и знаний может привести к странной зачарованности новизной.

Что касается научной революции, когда новая парадигма вытесняет старую, то Кун выдает желаемое за действительное. Желаемое «Мы наш, мы новый мир построим» не удавалось ни в одной социальной системе и тем более в науке. Парадигмы не вытесняются и не умирают.

На самом деле все выглядит по-другому. Все 5 направлений, парадигм психологии существуют и сосуществуют прямо сейчас одновременно. И я бы не сказал, что это сосуществование мирное и эмпатичное. В общем случае можно обнаружить, что психология любого уровня будет принимать и признавать потенциальную возможность существования всех тех уровней, которые находятся над ее собственным, но отрицать существование всех тех уровней, которые находятся под ним, провозглашая эти более глубокие уровни патологическими, иллюзорными или же вообще несуществующими. И я думаю, что это великое благо – существование множественности предметов и множественности понимания психологии. Эта ситуация полна смысла с точки зрения интегративной психологии. Ведь именно множественность, конкуренция, борьба, даже спесь и пре-

зрение создают то напряжение, которое и двигает эволюцию психологической науки.

1.6 Коммуникативная методология

Цель **шестой волны** психологии, **коммуникативной,** мы можем обнаружить как формирование универсальной языковой среды, наподобие языка математики или физики, в которых любая символика истолковывается однозначно независимо от парадигмы.

Коммуникативная методология (В.А. Мазилов) предполагает кооперативное взаимодействие наук, школ и направлений в решении конкретных вопросов психотерапии и других гуманитарных наук. В этом контексте абсолютно справедливо замечание В.А. Мазилова, что сегодня необходимо направить усилия на разработку научного аппарата, позволяющего реально соотносить различные концепции и, тем самым, способствовать установлению взаимопонимания в рамках научной психотерапии [148].

Необходимость разработки коммуникативной методологии определяется тем**,** что в современной психологии накоплен богатейший материал: огромное количество фактических данных, гипотез, обобщений, концепций и теорий разного уровня. Вместе с тем (ввиду отсутствия общепринятых универсальных теорий) не складывается общая картина психического, которая удовлетворила бы потребность психологического сообщества в адекватной общей теории. Психологи вынуждены пользоваться *совокупностью* концепций, каждая из которых имеет свои достоинства и недостатки. Поэтому требуется инструмент, позволяющий осуществлять соотнесение различных психологических теорий и в перспективе производить интеграцию психологического знания.

Современная традиционная методология психологии занимается почти исключительно исследованием процедур добывания и обоснования психологического знания. Коммуникативная методология нацелена на сопоставление психологических концепций, на установление взаимопонимания. Подчеркнем специально, что в течение многих десятилетий методология психологии была направлена исключительно на разработку средств, позволяющих осуществлять процесс познания психического

(когнитивная функция методологии психологии). Методология психологической науки должна выполнять и коммуникативную функцию, т. е. способствовать установлению взаимопонимания между разными направлениями, подходами внутри психологической науки. Для этого необходимо сопоставление научных концептуальных систем, выполненных в разных научных традициях. Необходима коммуникативная методология, направленная на улучшение взаимопонимания между различными научными школами, между различными традициями. Без этого невозможна реальная интеграция психологического знания.

Цель коммуникативной методологии состоит в разработке теоретической модели, обеспечивающей соотнесение психологических концепций и осуществление на этой основе интеграции психологического знания.

Задачи коммуникативной методологии: 1) разработать конкретную модель соотнесения психологических концепций; 2) разработать вспомогательный методологический аппарат; 3) разработать конкретную технологию интеграции; 4) осуществление конкретной интеграции (на специально выбранных «полигонах»). Перспективной задачей следует полагать выход за пределы научной психологии и осуществление интеграции между научным и практико-ориентированным психологическим знанием; между научным знанием, с одной стороны, и ненаучным (и вненаучным), с другой [148, 149].

Конкретная задача, которую предстоит решить в первую очередь, состоит в разработке модели методологии психологической науки, ориентированной на коммуникацию, т.е. предполагающей улучшение реального взаимопонимания:

- между различными направлениями в рамках научной психологии;
- между академической, научной психологией и практико-ориентированными концепциями;
- между научной психологией и теми ветвями психологии, которые не относятся к традиционной академической науке (трансперсональная, религиозная, мистическая, эзотерическая и т.п.);

- между научной психологией и искусством, философией, религией;
- между психологиями, которые опредмечивают различные уровни психической организации – персона, интерперсональное и трансперсональное [105, 109].

1.7 Интегративная психология

На мой взгляд, коммуникативная методология является необходимой стадией формирования **седьмой волны – интегративной психологии** (К. Уилбер, В.В. Козлов), которая предполагает консолидацию множества областей, школ, направлений, уровней знаний о человеке в смысловом поле психологии.

Современная ситуация в психологии напоминает строительство Вавилонской башни. «Все люди на земле имели один язык и одинаковые слова. Двинувшись с Востока, они нашли в земле Сеннаар долину и поселились там. И сказали друг другу: наделаем кирпичей и обожжем огнем. И стали у них кирпичи вместо камней, а асфальт вместо извести. И сказали они: построим себе город и башню высотою до небес; и сделаем себе имя, чтобы мы не рассеялись по лицу всей Земли. И сошел Яхве посмотреть город и башню, что строили сыны человеческие. И сказал Яхве: вот один народ, и один у всех язык; это первое, что они начали делать, и не отстанут они от того, что надумали делать. Сойдем же, и смешаем там язык их так, чтобы один не понимал речи друг друга. И рассеял их Яхве оттуда по всей Земле; и они перестали строить город. Посему дано ему имя: Баб Эл (Вавилон), ибо там смешал Яхве языки всей Земли, и оттуда рассеял их Яхве по всей Земле» (Быт. 11, 1-9).

Психологи, наполнившись намерением достичь и постичь душу и дух, в конце концов, начали разговаривать на разных языках, и вся энергия, направленная ввысь к Великому Предмету психологии – душе как проявлению Духа, ушла на конфронтацию и сепарацию (исследование кирпичей, пыли и праха).

В прямом и переносном смысле Баб Эл, «Врата Бога», где можно зреть душу летящую к духу, закрылись.

Мы предполагаем, что все еще таится намерение постижения души психологами, но нет единения энергии и взаимопонимания.

Можно сказать, что существуют пять базовых моделей психологии со своими принципами, методологией, предметом и пятью магическими кристаллами, пятью линзами, через которые воспринимают психологи каждого клана психическую реальность совершенно своеобразно.

И вот усилия **седьмой волны** психологии, **интегративной,** направлены на то, чтобы наладить взаимодействие этих «линз», магических кристаллов с целью сформировать, сконструировать совершенный объектив, адекватно отражающий психическую реальность.

Интегративная психология предполагает максимальное использование возможностей диалога с представителями всех пяти направлений психологии, позволяющего расширить представления о подходах и исследовательских методологиях, применяемых к изучению психической реальности.

Этот диалог предполагает включение механизмов идентификации, эмпатии и рефлексии как условий понимания представителей всех пяти волн психологии и налаживания продуктивного взаимодействия между ними, подчиненное общей цели – углублению представлений о сути психического, нахождения путей и способов сотрудничества.

Вместо того, чтобы рассматривать физиологическую психологию, психоанализ, бихевиоризм, экзистенциально-гуманистическую и трансперсональную психологии как подходы конкурирующие, мы можем рассматривать их как взаимодополняющие пути получения новых открытий о человеке, каждый из которых потенциально информативен для другого [109].

Все пять волн психологии: физиологическая, психоаналитическая, бихевиористическая, экзистенциально-гуманистическая, трансперсональная представляют собой:

– теорию, методологию как систему принципов, методов исследования предметов науки и культуры исследования;

– практико-ориентированные методы взаимодействия в предметной области;

– представителей парадигмы, которые являются носителями теории и практики.

Стратегия интегративной психологии **–** постижение природы человека через сопровождаемое критической рефлексией интегрирование, синтез различных традиций, подходов, логик, диагностического и психотехнического инструментария, при сохранении их автономии в последующем развитии. Суть ее заключается в многоплоскостном, многомерном, многоуровневом, разновекторном анализе, создающем возможность качественно иного исследования, предполагающего включение в плоскость анализа аспектов множественности, диалогичности, многомерности психического феномена.

Становление в интегративную позицию, которая по сущности является метасистемной по отношению ко всем пяти парадигмам психологии, предоставляет возможность отстраненного анализа и обеспечивает возможность нового качественного скачка в развитии психологического знания.

Интегративная психология не претендует на монополию истины со всеми вытекающими последствиями, а предлагает свободное оперирование многомерным знанием, связанным с наиболее продуктивно работающими в проблемной области традициями и их диагностическим, психотехническим инструментарием. Автор совершенно уверен, что существует одна психология, по-разному выполненная в текстах разных парадигм, школ и личностей. Она объединена великой и ненасытной интенцией понимания психического.

Методологический фундамент интегративного подхода состоит из методологических принципов целостности, нелинейного детерминизма, развития, многомерности истины, позитивности, соотнесенности, онтологического плюрализма.

Интегративная методология предполагает привлечение к анализу находок и достижений тех психологических, философских, психодуховных традиций и подходов, которые наиболее продуктивно работают в конкретной феноменальной области психологии. Интегративная психология предлагает механизмы развития психологического знания, в качестве которых выдви-

гаются: взаимодействие между всеми парадигмами психологии, интегративный диалог альтернативных подходов, традиций, школ и критическое рефлексивное позиционирование.

Интегративный подход – это творческий и многомерный синтез концепций, которые опредмечивают различные аспекты человеческой активности как в теоретико-методологическом, так и в исследовательском и психотехническом отношениях.

Главную цель психологии мы видим в том, чтобы воссоединить целостную ткань психической реальности и выстроить многомерную интегративную парадигму современной психологии.

Проблема предмета интегративной психологии

В интегративной модели мы понимаем личность и группы как сложные, открытые, многокомпонентные системы, способные поддерживать гомеостазис, целесообразное взаимодействие со средой, способных к адаптации, саморазвитию и генерированию новых структур и подсистем в соответствии со сложившейся ситуацией и новыми условиями для существования.

Что касается уровневой организации психической реальности, то при **первом приближении** нами выделяются: персона, интерперсона и трансперсона, которые полностью охватывают возможную феноменологию человеческой психики, начиная от физиологических и соматических до трансперсональной как в индивидуальной, так и в групповой формах.

С этими тремя подсистемами взаимодействует индивидуальное свободное сознание, наполняя содержанием, проблематизируя ряд отношений между глобальными подсистемами или отношение и напряжение внутри самих систем.

Каждая глобальная система (персона, интерперсона и трансперсона) имеет три класса компонентов (материальные, социальные и духовные).

Таким образом, при **втором приближении** мы можем вычленить девять базовых конструктов, имеющих системные связи между собой, своей целостностью, являющиеся как предметом исследования, так и воздействия и трансформации.

Персона – Эго материальное, Эго социальное, Эго духовное.

Интерперсона – формы социального сознания и бессознательного и их реализации на уровне материальных, социальных и духовных носителей. Интерперсона материальная – предметно материальное оформление социальных статусов и ролей; интерперсона социальная – система интеракций и отношений, обусловленная статусно-ролевыми идентификациями в социальных сообществах; Интерперсона духовная – система морально-этических и экзистенциальных ценностей и норм социальных сообществ.

Трансперсона: Трансперсона материальная предметно-материальные изображения духовной атрибутики, начиная с медного крестика и примитивных янтр, заканчивая монастырскими комплексами и пирамидами; Трансперсона социальная – социальное оформление духовных традиций и религий, начиная от бинарных отношений между гуру и учеником, заканчивая социальной организацией мировых религий; Трансперсона духовная – чистые трансперсональные переживания, имеющие нуминозный и сакральный характер как индивидуального (например саттори), так и группового характера (групповой индуцированный религиозный экстаз).

Все девять подструктур имеют уникальную и очень сложную системную организацию, требующую каждый раз специального анализа как на структурном, так и на процессуально динамическом аспектах.

При **третьем приближении** мы можем вычленить глобальную систему «Не-Я» и девять базовых конструктов, имеющих системные связи между собой, являющиеся зеркальным отражением с отрицательным знаком.

Интегративный подход при взаимодействии с клиентом опирается на высшие этические ценности, которые инвариантны для всех культурных сообществ. В духовных традициях они обозначились как невовлеченность, беспристрастие (вей у вей) в даосизме, брахма-вихара с четырьмя благородными драгоценными состояниями сознания (радостность, равностность, сострадание, любящая доброта) в Буддизме, любовь к ближнему, милость, милосердие в Христианстве, т. е. этическим стер-

жнем интегративного подхода являются высшие моральные приоритеты, разработанные в духовных традициях [105, 108].

Цель интегративной психологии, кроме объяснительной и концептуальной, достаточно прагматична – изменить структуры и формы сознания человека, обретающего в результате способность мыслить, рефлексировать и действовать адекватно в соответствующей социокультурной среде. В связи с этим на сущностном уровне для нас важна трансформация homo sapiens и homo habilis (человека разумного и умелого) в homo ludens и homo creacoficus (человека играющего и творящего мудрость). Особенно нам бы хотелось, чтобы данная трансформация произошла с носителями знания о человеке – психологами и психотерапевтами, философами и психиатрами, педагогами и социальными работниками.

Холизм в интегративной психологии и роль сознания

Мировоззренческим оком интегративной методологии является принцип целостности.

Понятия «целостный подход», «целостная личность» использовались давно и разными направлениями и школами психотерапии: от гештальт и гуманистической психотерапии до отечественных направлений (культурно-исторический, деятельностный подходы и т.д.).

Вероятно, сами понятия «цель» и «целое» этимологически связаны (по-гречески **τελός** – «свершение, завершение; окончание, высшая точка, предел, цель»; **τελειός** – «законченный, полный, свершившийся; окончательный, крайний, совершенный»).

Достижение цели одновременно означает и завершение действия, замыкание круга, восхождение к полноте, совершенству, красоте. Целостность трактуется нами как центральная психологическая категория, синтезирующая в себе объективное и субъективное, а на уровне индивидуального свободного сознания она признается нами как высшая степень возможной интегрированности, соотносимой с реальностью универсума.

Мы согласны с профессором Мазиловым В.А., который считает, что душа есть единственный и неизменный подлинный предмет психологии с древних времен и до наших дней. И, по-

видимому, таковой она и должна оставаться, особенно учитывая, что предмет имеет, как мы видели, сложную структуру. Как можно полагать, душа должна оставаться «недостижимым» (по крайней мере в настоящее время) идеалом психологии, ибо это предмет психологии во всей его сложности и полноте. Для души отсутствуют в настоящее время адекватные моделирующие представления (во всяком случае такие, которые выдерживали бы критику). И правы те, кто настаивают на том, что есть дух, наличие которого в структуре души несомненно [148].

Но одновременно с этим мы более склонны интегрировать понятия души с разумом, с сознанием. Тем более сама объективация души в рефлексивном дискурсе является также продуктом сознания, хотя, следует признать, не менее сложным, чем категории Духа и Бога.

Согласно интегративному подходу, высшая конкретная форма органической целостности – человеческая личность, а стержень ее функционирования – индивидуальное свободное сознание.

В связи с этим вспоминаются слова выдающегося психолога, профессора В.П. Зинченко: «Задача любой науки, претендующей на изучение сознания, состоит в том, чтобы наполнить его конкретным онтологическим содержанием и смыслом. Ведь сознание не только рождается в бытии, не только отражает и, следовательно, содержит его в себе, разумеется, в отраженном или искаженном свете, но и творит его» (Зинченко, 2019, с.850).

Базовым предметом интегративной психологии является сознание. Мы предельно четко и однозначно признаем существование объективной реальности, но проводим четкое различие между сознанием и материей.

Сознание обладает качествами активности, открытости, пустотности, ясности и осознавания, а материя – нет. Сознание не обладает физическими преградами и может наполняться любыми формами и содержаниями, а материя ограничена и инертна.

Вне сомнения, хорошо представляя психофизиологию, нейропсихологию, психиатрию и психофармакологию, мы признаем, что сознание и материя влияют друг на друга, и их состояние взаимно обуславливает друг друга. Однако субстан-

циальной причиной сознания может быть только сознание, а субстанциальной причиной материи – только материя. Именно этот факт задает изначально возможность трансформации личности и духовного развития.

То, что субстанциальной причиной сознания может быть только сознание, нам позволяет сделать некоторые далеко идущие предположения.

Во-первых, это тезис о вечности сознания. Я далек от кармической теории и идеи миллионов перерождений. Но весь мой опыт говорит о том, что сознание трансцендентно по отношению к материи, и материя является (в том числе и человеческое тело) просто возможностью идентификации, воплощения, «надевания содержания».

Во-вторых, сознание свободно от идентификации, воплощения. Мне кажется, можно его рассматривать как «космического странника».

В-третьих, первому моменту сознания новорожденного должен также предшествовать момент сознания, принадлежащий к тому же ментальному континууму, что и сознание новорожденного. В этом приближении сознание предшествует существованию, и вдохнувший впервые воздух земли человек обладает полнотой сознания. Я не уверен, что предыдущий момент идет из прошлой жизни. Сознание возможно вне жизни. Сознание и является самой жизнью.

Интегративная психология утверждает идею о необходимости целостного изучения личности как системы, каждый элемент которой находится во взаимосвязи и взаимозависимости друг с другом. Поэтому как выделение, так и изучение каких-либо элементов по отдельности становится возможным лишь в абстракции.

Цель, целостность достигается тогда, когда оказывается построенным совершенное симметричное целое. Только в настоящее время, к началу третьего тысячелетия, когда знания о психике человека пополняются не только за счет чисто научных исследований (в общем понимании), а еще и за счет существовавших всегда в качестве скрытых эзотерических и духовных знаний, можно говорить о более целостном понимании, что такое человек и его сознание.

Предмет психологии

В последнее время происходит, на мой взгляд, кристаллизация двух наиболее важных потоков в психологии – методологии и понимания предмета самой психологии.

Что касается методологии, мы уже неоднократно останавливались в своих публикациях на этих темах и говорили об интегративной методологии и даже интегративной психологии как «надпсихологии», способной соединить все уровни и аспекты функционирования психического.

На мой взгляд, в предметном отношении после «бессознательного», «поведения», «мышления», «гештальта», «деятельности» и многих других слов и психологических категорий происходит кристаллизация изначального понимания предмета – «психе» как «души-разума» или, если употребить более точное и современное понятие – сознания.

Общеизвестны основания, по которым построена современная научная психология: они являются общими со всеми принципами естественных наук, изложенными еще Рене Декартом в «Метафизических размышлениях». Отсюда выводятся и определения психики и психологии.

В учебниках и словарях психология определяется как наука, изучающая процессы активного отражения человеком объективной реальности в форме ощущений, восприятия, мышления, чувств и других процессов и явлений психики или как наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности.

Что касается предмета психологии, то это, как правило, факты, закономерности, механизмы психики, при этом психика определяется как форма активного отображения субъектом объективной реальности, возникающая в процессе взаимодействия высокоорганизованных живых существ с внешним миром и осуществляющая в их поведении (деятельности) регулятивную функцию.

Следует заметить, что научная психология с неизбежностью пришла к своему кризису по причинам, имплицитно содержавшимся в ней с самого начала.

Появление интегративной психологии во многом обусловлено кризисом современной научной психологии, которая ока-

залась не в состоянии удовлетворить широкий общественный заказ на методы личностной терапии, личностного развития, переживания трансцендентного опыта, кризисных состояний закономерного, ситуативного характера и широкого диапазона состояний сознания.

Необходимость в интегративной психологии (ИП) возникла также в связи с изучением феноменологии интерперсонального (сознательного и бессознательного аспектов социального сознания) и трансперсонального опыта.

Вне сомнения, трансперсональная психология сделала огромный шаг для возвращения психологии к своему предмету и, самое главное, к духовным и экзистенциальным проблемам человеческой жизни. «Трансперсональные переживания – это переживание человеком выхода за пределы своего Я, за пределы пространства и времени, возврата в культурное и историческое прошлое человека и мира. Человек как бы вспоминает эпизоды из истории жизни на Земле. Таким образом, это свидетельствует о том, что человек обладает способностью беспрепятственно «путешествовать» в любом времени, в любом мире, микро- и макрокосмосе.

Как пишет Ст. Гроф: «Мне совершенно ясно, что нам нужна новая психология, более соответствующая уровню современных исследований сознания и дополняющая образ космоса, который начинает складываться в нашем представлении, благодаря самым последним достижениям естественных наук» [39, с. 30].

Интегративная психология направлена как на изучение отдельных проявлений психики человека, так и на попытку понять природу человека в целом – в широком мировоззренческом контексте. Она сосредоточена как на универсальных картографиях феноменологии психического, так и на непосредственно экспериментальном изучении состояний индивидуального свободного сознания, разворачивающих содержания персоны, интерперсоны и трансперсоны.

Мы уже не раз писали о том, что существуют базовые схемы объяснения, зависимые от парадигмы и представлений о предмете психологии. Выделив 5 основных парадигм в понимании и представлении, объяснении предметной области психологии:

физиологической, психоаналитической, бихевиористической, экзистенциально-гуманистической, трансперсональной, –мы показали их историческую преемственность и стратегию расширения толкования самой психической реальности. В отношении объяснения психического они нами были вычленены как способы моделирования, конструирования самой психологии как теории и метода.

Одновременно они являются универсальными способами проблематизации предмета психологии в профессиональном сознании психолога, способом втягивания в мир научных представлений своеобразия представлений о психическом на индивидуально-психологическом профессиональном уровне мышления и корпоративной договоренности научных школ [87, 98, 105].

Этот процесс понимания предмета создает предпосылку для порождения сложнейших теоретических построений как бы знания, попытки рефлексии некоторой территории психического как разумно мыслимой во вновь созданной категориальной системе парадигмы психологии.

Все парадигмы претендовали на целостность и универсальность в понимании психического и, наверно, таковыми и являлись в процессе развития психологической науки. Более того, таковыми и являются в мышлении и понимании представителей парадигм на сегодняшний день, обладая мерой достаточности в объяснении, исследовании и практике.

Теоретические представления, которые формировались на различных стадиях развития психологии, возникают вместе с возникновением самих представителей этих парадигм и обусловлены множеством факторов, в том числе тем, как они объясняли реальность, их мировоззрением, доминирующими философскими и научными представлениями эпохи, духом времени [109].

Все пять парадигм определены реальным бытием людей, которые их содержательно оформляли. И они ими представлялись как истина, и притом как вся, как полная правда и красота. Объяснительные модели, которые рождались и формировались внутри парадигм, переживались в профессиональном мышлении психологов как чрезвычайные открытия – творче-

ские продукты их индивидуального сознания не меньшей интенсивности и полноты, чем мистические откровения в духовных традициях о божественном.

Описывая структуру Самости и процесс индивидуации, К.Г. Юнг отсылает читателя к Ипполиту: «…познание Бога есть совершенная целостность». Если душа человеческая и есть «Божество внутри», то, на мой взгляд, все достаточно крупные открытия психологии имели именно такой характер, и они имели целостный характер соприкосновения со своей душой как пределом полноты и были связаны с тем упоительным умилением-ликованием духовного пробуждения, который сопровождает творчество, научное открытие, мистический опыт [91, 93].

Мы не можем судить о пяти парадигмах психологии как способах объяснения, будто они вообще не содержат в себе ничего истинного, хотя логика науки всегда строилась на отрицании. Более того, мы убеждены в том, что истины психологического знания они содержат как личное переживание-откровение.

Но каждому психологу, который начинает свою карьеру, это истинное еще только предстоит найти. И я не уверен, что это истинное мы можем понять путем некоторого эволюционного развития при помощи ментальной рефлексии, как положено, поднимаясь со ступени на ступень то ли по гносеологической лестнице, то ли по спирали, то ли по линейной траектории.

Это истинное надо прожить, сделать свое внутреннее понимание-объяснение-открытие «Вот оно как», и любые парадигмальные объяснения, теории, метафоры являются методом нашего исследования, а истинное, чего мы жаждем как результат нашего поиска, лежит внутри каждой из прежних теорий. Суть заключается в том, что приведенные способы объяснения предмета психологии не исключают друг друга, но являются способом развития и расширения охваченных территорий психического.

Актуальность проблемы интеграции сознания в современных российских условиях определяется ролью и значением личности в трансформирующемся обществе. Всеохватные социальные изменения порождают мощные стрессы, дисбалансы, невротизм, глубоко травмируют психику – вплоть до деградации и дезинтеграции личности.

В XXI веке, к сожалению, традиционные мировые религии утратили свои интегративные функции вместе с потерей современным человеком мистической ритуальной практики и веры. Мистический опыт создает ситуацию, не только интенсифицирующую процесс духовного развития и психической интеграции, но и несущую функцию объяснения истины, соприкосновения с тайной бытия. Основные составляющие обрядов и мистерий, обуславливающие их эффективность – переживаемые участниками действия изменения психики, имеющие интимный, сакральный и инсайтный характер [94].

Эффективность объяснительных моделей и методов всех пяти парадигм психологии внутри своей территории сомнений не вызывает, однако, каждый из них далек от совершенства и универсальности; каждая из концепций структуры психики и процесса интеграции психики не может быть признана исчерпывающей. Тем не менее, каждая из парадигм или волн психологии, занимающихся проблемами психической целостности, по-своему определяет внутренний конфликт, формулирует задачи его устранения или компенсации и выстраивает методологическую систему объяснений, толкований, основу определений и формулировок.

Как мы уже не раз указывали, каждая из парадигм исповедует свою философско-методологическую и метатеоретическую доктрину – нет не только единой концепции психической целостности, но и терпимости или широты взглядов, достаточной для творческого переосмысления и применения в собственной практике достижений коллег, ведущих разработки в близлежащих областях или параллельных направлениях. Очевидная комплиментарность парадигм самопознания не приводит к заметному объединению усилий сторонников этих парадигм.

При этом, с одной стороны, отличия методов и представлений обусловлены даже не восприятием и отображением разных ракурсов единого созерцаемого, но различием манер и интенций вопрошания [98].

С другой стороны, как для теоретической разработки проблем объяснения в психологии, так и для успешного практического применения и продуктивного сочетания методов восста-

новления психической целостности, необходима интегративная методология, учитывающая достижения школ и направлений психологической науки и вненаучных учений, но не сводящаяся к их синкретической компиляции.

В поисках общей теории психологии

Главным принципом, системообразующим элементом этой методологии должно стать интегративное объяснение процессов возникновения, развития, акме и смерти психической реальности во всем феноменологическом многообразии, сущностной природы человека, структуры психики, специфики и динамики автономных комплексов и паттернов бессознательного [99].

Интегративная процессуально-целостная рефлексия, экзистенциальные, аксеологические изыскания предваряют и предопределяют успешность исследовательских интенций и терапевтических усилий, направленных как на изучение проблемы развития в целом, так и на восстановление психической целостности каждого отдельно взятого человека. Интегративный подход междисциплинарной методологии включает постановку и решение двух задач: с одной стороны, обобщение и осмысление психологии в широком мировоззренческом контексте, с другой – выход к конкретным методикам и психотехнологиям.

Обобщающее осмысление, глубокий концептуальный анализ в сочетании с операциональностью, предполагают объединение усилий не только представителей всех парадигм психологии, но и философов, представителей духовных традиций и искусства, физиологов, психотерапевтов и других гуманитарных дисциплин.

Разработка основных подходов к интегративной методологии и построение ее теоретических объяснительных моделей могла бы служить коммуникативной сетью для многих подходов в современной психологии и психотерапии.

В поисках общей теории психология забредала в разные методологические и эпистемологические дебри и, исследовав разные модели «истины» и «правдивых научных теорий», пришла к выводу, что проблема эта сложная и полна неожиданных разворотов.

Бытие человека целостно и интегрировано, а наука, обращенная к бытию в своей предметной области, в теории и методологии, должна соответствовать этому бытию и иметь качество целостности и интегрированности [106]. В соответствии с этим категоричным тезисом потребность в общей теории психологии существует.

Психологи, которые формировались в профессиональном и личностном отношениях в 70-ые и 80-ые годы прошлого столетия, застали последнюю попытку создания «общей теории психологии», единственной верной и подлинной научной психологии, основанной на марксистской философии. В соответствии с каноном этой теории, вся предшествующая историко-психологическая мысль – это только предыстория, подводящая к возникновению и осознанию подлинного содержания научной психологии.

И это поколение сейчас является во многих отношениях элитой научной психологии, и многие из них отстаивают позицию, согласно которой только понимание, основанное на натуралистической, материалистической метафизике является настоящим научным знанием, все другие виды знания – это просто мнения или абсурд. Основная теза, согласно которой методы и допущения (включая эпистемологические и метафизические учения), на которых основаны естественные науки, должны и могут быть использованы в психологии, является основой научного мировоззрения. [109, 121]

Конечно, следует признать, что один из важных осколков той «общей теории психологии» – вера в психологическую науку как средство получения знаний о человеке и социальных сообществах, решения стоящих перед человеком и человечеством проблем, уже сильно обветшала. Но сама приверженность натуралистической, материалистической, преимущественно механистической метафизике все еще является системообразующим фактором научного мировоззрения.

Определить общую теорию психологии как научное учение, которое ясно и достоверно, объективно и истинно, логично и рационально, «окончательно и бесповоротно», раз и навсегда исследует и опишет многообразие психической реальности, вряд ли возможно в здравом уме. И, тем более, верить, что

такая теория решит коренные проблемы психологии и конкретизирует до корректных определений основное содержание фундаментальных проблем познания психического.

Одновременно с этим следует признать самый главный факт – сформирована глобальная положительная социальная установка к достижениям науки, в том числе и психологии. Внедрение научных инноваций стало средой существования человека и человечества, а использование этих инноваций – критерием адаптации и эффективности человека и социальных групп. Научное знание стало наивысшей культурной ценностью, основной производительной силой общества, порождающей общественные ценности и имеющей огромные возможности для познания. В конце концов, только благодаря науке даже обыденная жизнь человека стала более легкой, организованной, управляемой и успешной, а для тех, кто внедряет изыски психологического знания в свою жизнь – более эффективной, творческой и осмысленной.

Тезисы интегративной психологии

Реализация проекта интегративной психологии пополнила бы теорию и практику психологии, психотерапии новой методологией исследований различных форм психической реальности и стратегией восстановления психической целостности, намного более эффективной, чем набор тактик, частично решающих проблему интеграции психики или компенсирующих последствия внутренних конфликтов. Интегративный подход может послужить на современном уровне в качестве метапсихологии о принципах, на которых строится ее парадигмальная система и решаются частичные психологические проблемы, раскрыть философскую онтологию человека.

Представляем тезисы, которые помогут определить отличия интегративной психологии от других направлений.

1. Интегративная психология как научная дисциплина опирается на психофизиологию и психофизику, на нейрофизиологическую модель индивидуальности, структурируя такие понятия, как психические функции, темперамент, характер, мотивация и т.д. и т.п. При этом психофизика и нейрофизиологические процессы, включая и соматические, больше рас-

сматриваются как среда, в которую погружено индивидуальное свободное сознание. Физиология (в том числе нейрофизиология) является обслуживающей, а не порождающей психические феномены системой.

2. Ядро психической организации – индивидуальное свободное сознание, которое И. Кант назвал трансцендентальной апперцепцией. Это «априорное единство самосознания, составляющее условие возможности всякого знания… Таким образом, трансцендентальная апперцепция является сверхличной формой сознания».

3. Преодоление психофизического и психофизиологического параллелизма, изначального дуализма, заложенного в картине мира деления на материальное и идеальное (духовное) и на субъект и объект в интегративной психологии происходит в опыте функционирования сознания в среде, где снимаются различия между субъектом и объектом в непосредственном переживании единства познающего и познаваемого. Монизм интегративной психологии заключается в единстве мира и человека. Серьезным следствием этого является и существование высших уровней интегрированности, целостности в любой личности.

4. Понятие «психики» не жестко ассоциировано с категорией «индивид». В интегративной психологии в качестве центральной категории употребляется понятие «сознание», имеющее широкое смысловое поле, незамыкающееся только на индивида. Сознание характеризуется всеобщностью, множественностью уровней, состояний, форм, открытостью и самодвижением.

5. Психология как наука построена по структурному принципу, из которого следуют объяснения психических процессов. Интегративная психология моделирует энергетическую модель сознания, которая содержит в себе массу возможностей как для практической психологии, так и для разработки ее теории. Одновременно феномены трансперсональной психологии, попавшие в разряд парапсихических либо сверхвозможностей, рассматриваются в русле классических психологических представлений, дополняя сведения о природе психических процессов и функций.

6. Интегративную психологию не следует идентифицировать ни с множеством школ (философских, психологических, духов-

ных), опредмечивающих уровни и формы функционирования персоны; ни с множеством школ, опредмечивающих уровни и формы функционирования социального сознания; ни с множеством школ, опредмечивающих уровни и формы функционирования трансперсонального опыта. Не потому что интегративная психология не является ни тем, ни другим, ни третьим, а потому что она является и тем, и другим, и третьим.

7. Предметом интегративной психологии является изучение как опыта необычных (измененных) состояний сознания, так и так называемых «переходных состояний» психики человека – от переживания паттерна холотропного, индивидуализированного, разделенного, атомарного сознания (как по отношению к внешнему миру, так и к внутреннему) к состояниям расширенного сознания, единого в своем переживании, как самого себя, так и мира; от состояния борьбы, деструкции, отрицания – к состоянию единства, консолидации, сотрудничества с самим собой, с другими людьми, со всем миром. Предметом интегративной психологии является и изучение таких переходных состояний, как конфликты (внутренние и внешние), бессознательные импульсы, отчуждение от себя и мира, невозможность творчества, любви, сотрудничества, психосоматические заболевания и различные неврозы. Все эти состояния в интегративной психологии рассматриваются как различные среды реализации сознания в личности, обладающие в самих себе реальным потенциалом преодоления их негативного аспекта и развития в свою противоположность. Это приводит к концептуально важному моменту интегративной психологии, где она выступает в своем прикладном аспекте как психология развития, «восхождения» личности к себе самой – к высшей интегрированности индивидуального сознания. Где само «восхождение», «личностный рост», «духовное самосовершенствование», «Высшие» и «низшие» уровни больше являются абсурдом дифференциации реальности, а все концепции по этому поводу (философские, психологические, духовные, религиозные, научные, метафизические и пр.) – простой игрой сознания.

Понятийное поле интегративной психологии не перечеркивает понятийные системы иных психологий, но может привести

к пересмотру не только понятий, но и более глубоких оснований в представлениях о природе человека, психики и сознания.

Интегративная психология опирается на несколько важных положений:

– монизм как единство человека и мира, индивидуального и социального, духовного и телесного;
– холизм как представление об изначальной целостности сознания человека;
– энергийность сознания;
– возможность самодвижения и саморазвития – без необходимости внешнего управления;
– идею преодоления кризисов на пути конвергенции, кооперации и взаимодополняемости сторон психической жизни в индивидуальном свободном сознании, которые сознание Эго и социальное сознание разводят, противопоставляют, делают проблемными.

Если искать предмет интегративной психологии в области исследования путей к успеху и самореализации, расширению сознания и личностному росту, в преодолении кризисов на пути материального, социального, духовного развития, то можно сказать, что интегративный подход может помочь в решении этой задачи не только в ее теоретическом осмыслении, но и в анализе уже существующих практик, психотехнологий, а также – в порождении новых методов психологии, адекватных ее предмету.

Возможные этапы реализации интегративной психологии

Первым шагом после реализации проекта коммуникативной методологии должна быть разработка интегративной научной модели и методологического аппарата, позволяющего реально соотносить различные подходы как внутри психологической науки, так и реализующие другие смысловые формы психологического знания, в том числе и обыденного, профанического.

Таким образом, первый шаг в формировании интегративной методологии и одновременно способ профессионального становления психолога – коммуникативность, открытость знанию и практическим методам психологической работы (как системообразующий принцип).

Второй шаг – формирование того психологического мировоззрения, в соответствии с позициями которого различные школы философии, психологии, антропологии, психотерапии, как академические, так все другие формы психологического знания, понимаются не как конкурентные, взаимно исключающие дисциплины, а как подходы, справедливые и применимые в определенных областях психической реальности, в определенной культуре, в определенных пространственно-временных смыслодеятельностных ситуациях функционирования психического – интегративной психологии.

И **третий наиболее важный шаг** – формирование той многогранной образовательной среды, в которой может вырасти целостная, универсальная личность психолога – носителя интегративной методологии как модели мира [121].

Современные тенденции в развитии методологии психологии

Вопрос методологии психологии чрезвычайно важен, т.к. он является основным вопросом организации науки и профессиональной деятельности.

Анализ ведущих тенденций развития мировой теории и практики психологии свидетельствуют о том, что в этой области происходят новые важные процессы. Усиливается гуманистическая направленность психологии в целом, которая ориентируется не только на поддержку отдельного индивида в его конкретной трудной ситуации и самореализации, но и на целостный подход к человеку. Растет общественное признание психологии как профессии. Психология многогранна и уникальна. Она связана с человеком в целом – в его материальном, социальном и духовном параметрах. Ее содержание обусловлено совокупностью взаимосвязанных факторов, характеризующих все разнообразие человеческого поведения и взаимоотношений.

Как показывает анализ современного состояния психологии и опыт ознакомления с работой в этом направлении на местах, в настоящий момент наблюдается разрыв науки и практики психологии на образовательном, методологическом, технологическом уровнях. Это чрезвычайно важная проблема и, на

наш взгляд, она вызвана общей тенденцией к **автономизации в развитии психологии как науки, так и практики.**

Во-первых, мы видим обособленность между практиками, специалистами, центрами психосоциальной работы. Даже между специалистами и центрами, которые занимаются одинаковыми проблемами и контингентом клиентов, нет налаженной связи и понимания. Более того, некоторые управляющие структуры психологической деятельности слабо представляют опыт работы и даже само существование психологических центров на местах.

***Во-вторых*,** существует разрыв между образовательными структурами разных уровней и реальной практикой психологической работы. На наш взгляд, он отражается как в противоречии содержания образования и требованиями к ней со стороны практики, так и профилизацией, специализацией образования и потребностями этих спецализаций на практике. Особенно велик разрыв между общетеоретической подготовкой и уровнем развития деятельностных навыков и умений (коммуникативных, организаторских, специальных для разных направлений психологической практики), которые, к сожалению, совершенно не формируются в образовательных системах, несмотря на настоятельную потребность таковых в практической психологической работе.

***В-третьих*,** существует неоднозначность и противоречивые толкования между научными сообществами по поводу предмета, объекта, методологии и содержания практической психологии, понимания смысла и основных функций психологической работы.

В-четвертых, несмотря на существование неких общих стратегий профессионализации психологов на уровне образовательных программ, различные вузы, кафедры и даже преподаватели задают свои алгоритмы и содержание формирования психологических кадров.

В-пятых, во многих регионах психология настолько оторвана от обыденных проблем человеческого существования (материальных, социальных, духовных), что может обозначить себя только как параллельная естественной жизни искусственная интеллектуальная среда. При этом не только не сформирован

запрос среди населения на психологические услуги, но и сами психологи вызывают чувство страха, а их «птичий язык научной психологии» (по точному определению профессора Новикова В.В.) больше создает сложностей, чем доступных объяснений проблем и эффективных алгоритмов достижения жизненных целей. На мой взгляд, часто именно этот язык является стыдливым фиговым листком, с большой натяжкой прикрывающим наготу комплекса неполноценности и выученной беспомощности психологов.

Современная психология занимается более всего картами психического, то есть концепциями и теориями по поводу психики. Иногда они настолько не соотносимы с самой территорией психического, что их объединяет только интенция к интерпретации и то, что они являются продуктами психики их авторов.

Такие карты психического или обозначаются именем отца-основателя (фрейдизм, райхианство, юнгианская психология), или категорией, которая является стержневой для концепции (деятельностный подход, гуманистическая психология, бихевиоризм).

В любой профессиональной научной среде факт множества карт является достоверным. Это касается не только психологии, а любой определенной научно-теоретической деятельности человека. То есть, в психологии, как и в других науках, существуют сотни и тысячи карт, спецификой которых является попытка осмыслить психическую реальность [105].

Каждая такая попытка имеет свою эволюцию, которая по стадиям и тенденциям общая для всех концептуализаций.

Вначале опредмечивается определенный феномен, факт, идея. Таковыми являются «поведение крысы в проблемном ящике» в бихевиоризме, «условный рефлекс на слюноотделение» в Павловской теории об условно-рефлекторной деятельности, эффект «незавершенного действия» Б.В. Зейгарник. Мы можем обозначить эту фазу развития как стадия **адекватного опредмечивания**. На начальных стадиях любая концепция является корректным объяснительным механизмом конкретной территории психического: фрейдистское толкование истерии,

объяснение зрительного восприятия на начальных этапах развития гештальт-психологии, роль травмы рождения Отто Ранка.

Затем наступает стадия **экспансии.** На этой стадии объяснительный принцип начинает проецироваться на другие территории психического. Возникают теории, объясняющие активность личности вообще. Возникает школа, которая, одурманенная аналитической красотой реализации первой стадии (для мужчин это очень важно, а ученые, в основном мужчины, а если честно сказать – только мужчины), забывая, что линейка – идеальный инструмент для измерения только определенного расстояния, начинают носиться с этим приспособлением во всех сферах человеческого.

На третьей стадии **глобализации и онтологизации** концепция принимает характер всеобъемлющей теории, которая уже имеет мировоззренческий характер и претендует на истину, имеет своих воинствующих сторонников, которые видят смысл своей жизни в том, чтобы «реализовать самые передовые идеи»…

На третьей стадии теория превращается в ту карту, которая топологический объемлет всю территорию, показывает не только структурную мозаику, но и выстраивает динамические, энергетические взаимодействия между областями.

Более того, теория становится объясняющим принципом индивидуального развития личности от рождения до смерти и всей эволюции человечества.

Интегративный подход предполагает третий уровень – глобализация и онтологизация, являясь серьезной претензией на осмысление всего историко-культурного развития человеческого самосознания в предмете психологии.

Это напоминает историю о Лао-Цзы, каноническом просветленном, китайском философе, жившем в VI в. до рождества Христова. В Шэньсянь-чжуань рассказывается, что мать носила Лао-Цзы в чреве 62 года (по другим источникам – 72 или 81), что он родился с белыми, как у старика, волосами, и потому народ называл его Лао-Цзы, т. е. старый мальчик. Как бы там ни было, Лао-Цзы появился уже взрослым, я бы сказал, старым, уже в предельном осознании. Миф, конечно, очень противоре-

чивый, не очень достоверный по нашим европейским представлениям, но ярко демонстрирующий тенденцию уже в начале пути обладать глобальным опытом и знанием, интегрирующим все и вся в сущности и проявлении психе.

Цели интегративной психологии

Интегративный подход является выражением стремления охватить все уровни, механизмы, качества и свойства психического. Вне сомнения, она как наука и практика находится только на уровне своего формирования, но изначальный интегративный посыл – «смотрения оттуда, куда мы все стремимся», является глобальным и всеобъемлющим.

Успешность этого процесса зависит от той стадии, в преддверии которой мы находимся и которую мы можем реализовать нашими общими усилиями – это **интеграция.**

Цели интеграции.

1. Реализация государственных программ психологического обеспечения в практику деятельности образовательных, научных, прикладных структур психологии на местах.

2. Разработка клиентоцентрированных образовательных программ и ранняя специализация образовательной системы в соответствии с потребностями в кадрах соответствующей квалификации на местах.

3. Создание единого информационного поля психологии в России и регионах, которое могло бы интегрировать не только содержание психологической работы специалистов, центров, образовательных систем, но и сформировать банк теоретической, методологической, психотехнологической информации с той целью, чтобы каждый человек, привлеченный к той или иной форме психологической работы, имел к нему доступ.

4. Привлечение психологических научных кадров к реализации социальных программ (политических, экономических, идеологических, организационных, управленческих, образовательных и др.).

5. Подготовка личности психолога с учетом не только когнитивных компонентов, но и навыков и умений для реальной деятельности на рабочих местах.

6. Интеграция усилий практиков и теоретиков психологии в создании современной научно-методологической парадигмы интегративного характера.

7. Разработка научно-обоснованных и запросно-ориентированных психосоциальных технологий.

Таким образом, мы поставили семь целей интеграции психологии.

Для нас важна реализация этих целей. На наш взгляд, именно интеграция усилий приведет к тому качеству психологии, когда она будет одновременно научно обоснованной, точной, эффективной, полезной для общества и каждого человека.

Глава 2
ИНТЕГРАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ПРОБЛЕМА МЕТОДОЛОГИИ

Общие принципы интегративной методологии

Современная ситуация в методологии психологии характеризуется интеграцией традиционного (академического) направления и огромного количества школ и течений, новых психологических подходов к пониманию теории и практики этой науки.

Академическая психология в соответствии с картезианской традицией основывается на биологическом и социальном детерминизме активности человека и отдает предпочтение материалистической, позитивистской парадигме науки, что соответствует принципам научности, заложенным в 20-ом веке в советской психологии.

Новоиспеченные эклектические направления и школы, особенно прикладной ориентации, не имеют методологического осмысления своей предметной области. Многие, как это ни странно, слабо представляют само существование научной психологии или считают методологию сложной схоластической профанацией интеллектуалов от науки.

Одновременно, как вне мировоззрения не существует личности, так и вне методологии нет науки.

В силу этого необходимы создание и разработка принципиально новой методологии, которая бы учитывала проявленность психического на всех уровнях существования человека.

Смысл общего интегративного подхода заключается в том, что психика человека является многоуровневой системой, обнаруживающей в личностно структурированных формах опыт индивидуальной биографии, рождения, а также безграничного поля сознания, трансцендирующего материю, пространство, время и линейную причинность. Осознание является интегрирующей открытой системой, позволяющей различные области психического объединять в целостные смысловые пространства.

Личность является формой проявления психического и имеет фрагментарную структуру, и между фрагментами различных областей и уровней существует конфликтное напряжение. Бинарный характер оценки человеком собственного опыта приводит к усилению интрапсихического напряжения.

Интеграция на уровне личностном подразумевает осознание конфликтных напряжений между фрагментами и уровнями психики и открытое принятие того, что раньше отвергалось. Способность к интеграции опыта является основным критерием психического здоровья. Низкая способность к интеграции ведет к формированию деструктивных реакций личности и в крайних выражениях – к социальной девиации, психопатологической симптоматике, к смерти.

Практические методы психологической работы с использованием интегративного подхода включает в себя широкий спектр психологических практико-ориентированных методов и техник, общим для которых является использование личностного ресурсного потенциала.

Интегративный подход является принципиально новым смысловым пространством как для профессионалов (психологов, социальных работников, психотерапевтов), так и для их клиентов.

В последние десятилетия в психологии появились направления, так или иначе рассматривающие психику человека как сложную многоуровневую саморегулирующуюся систему, открытую для взаимодействия с другими системами и обладающую способностью производить новые структуры и способы организации. Основоположником таких подходов можно с уверенностью назвать З. Фрейда, рассматривающего психику как систему, состоящую из динамических, взаимосвязанных между собой и окружающим миром элементов [231].

Дальнейшее развитие глубинной психологии строилось на использовании этой модели. Психоаналитическая терапия подразумевала повышение психологической компетенции пациента путем глубокого исследования конфликтного элемента психики и интеграции его в целостное психическое пространство.

Несмотря на революционный переворот в понимании психического, совершенный З. Фрейдом, предложенный им психоанализ оставался в рамках редукционистски-материалистических взглядов на функционирование личности. Содержание психической жизни целиком определялось опытом индивидуальной биографии и физиологическими процессами организма.

Признание важности общечеловеческого опыта и духовных, «нуминозных» переживаний было провозглашено учеником Фрейда К.Г. Юнгом. Его величайшей заслугой было выведение человеческой психики за пределы индивидуальных ограничений, придание ей общеисторического и космического смыслов [80].

Существенным вкладом в интегративное понимание психики явилось выделение Юнгом структурных принципов организации сознания: комплексов и архетипов.

Архетипы обеспечивают организацию психики на уровне коллективного бессознательного и отвечают за связь индивидуального сознания с общеисторическим эмоциональным опытом человечества; комплексы являются структурными единицами индивидуального бессознательного и тесно связаны, с одной стороны, с архетипами, с другой – с индивидуальным повседневным опытом. Центром психики Юнг считал Самость – пространство потенциальных возможностей и целостности личности, а основным психическим процессом – процесс индивидуализации, конечной целью которого является интеграция комплексов и архетипов и достижение Самости [251, 255].

Исторически рассматривая развитие интегративного подхода к пониманию психики, нужно упомянуть таких авторов, как Р. Ассаджиоли, Ст. Гроф, К. Уилбер [10, 37, 221]. Они разработали достаточно сложные карты психики, включающие надличностные измерения. Наиболее яркой и методологически корректной картой психики является, безусловно, расширенная картография бессознательного Ст. Грофа, создавшего эту модель на основе тридцатилетнего опыта изучения феноменов, индуцированных измененными состояниями сознания.

Таким образом, одной из ведущих тенденций в формировании интегративного взгляда на психику стал структурно-топологический подход; однако, без учета динамизма психической

жизни этот подход рискует превратиться в одну из мертвых концепций, которыми изобилует психология.

Чрезвычайная пластичность и динамичность психики делает практически невозможным создание единой, раз и на всегда принятой теории психического; единственное, чему мы можем следовать, так это импульсам самопознания, а существующие теории помогают нам лишь организовывать эти импульсы, и если повезет – создавать новые теории и подходы на основе своего опыта и мотивации, интересов и визионерских поисков.

Современная масштабная тенденция, характерная для методологии психологии, – обращение в поисках ответов на свои вопросы к другим областям научного знания с одной стороны, с другой – к духовному наследию человечества. Это является проявлением интегративных тенденций внутри самой психологии. Как показывает анализ, интеграция психологического знания – центральная, наиболее важная и актуальная проблема современной психологии, а интегративная методология – один из реальных путей ее решения.

Методология интегративного подхода заключается в следующих принципах организации объяснительной, исследовательской и воздействующей ее составляющих.

1. Принцип целостности

Несмотря на когнитивную простоту многих направлений, психология всегда находилась в условиях выбора: притязать на целостность или отказаться от нее. Вне сомнения, психология как наука беспредельно расщеплена, и в этой ситуации принцип целостности, который в общем смысле представляет собой установку на учет всех сторон рассматриваемого феномена и критическое отношение к любому одностороннему подходу, является чрезвычайно важным.

Возможно, психологии удастся реализовать этот принцип, если она интегрирует накопленный опыт и у психологов не исчезнет вовсе тоска по утраченной целостности своей науки.

Еще Гиппократ утверждал, что «человек есть универсальная и единая часть от окружающего мира», или же «микрокосм в макрокосме». Принцип целостности демонстрирует простой и основной психологический факт, что весь жизненный мир че-

ловека – это единое целое, обладающее полнотой, а выделяемые нами отдельные явления и объекты имеют смысл только как часть общности.

Возвратить прежнюю целостность предмета психологии – души – уже вряд ли удастся. Наивность детства психологии хоть и невинна, но трудно ее возродить из взрослости.

Интегративная парадигма психологии – попытка построить новую целостность психологической науки, ее теории и практики, которая повысит ее ценностное и смысловое измерение.

Принцип целостности подразумевает понимание личности как чрезвычайно сложной, открытой, многоуровневой, самоорганизующейся системы, обладающей способностью поддерживать себя в состоянии динамического равновесия и производить новые структуры и новые формы организации. Так, существенным моментом, отличающим ее от многих психологий, является ориентация в ее практике не исключительно на прошлый опыт индивида, как в психоанализе, и не только на настоящее, как в гештальт-терапии, а на временную целостность человека, включающую его прошлое, настоящее и будущее, как в филогенетическом, так и в онтогенетическом аспектах.

Единовременное акцентирование интегративной психологии на материальных и телесных аспектах жизни, социальной и духовной природе человека, на хилотропной, социотропной и холотропной, структурной и энергетической, при опоре на монистическую идею как сущность бытия сознания, является попыткой формирования новой методологии психологии.

В самом широком смысле **предметом** интегративной психологии является процесс самораскрытия, самодвижения, саморазвития, самораспаковывания индивидуального свободного сознания в континууме времени-пространства.

В качестве объекта вычленяется как эволюция сознания в самом широком масштабе, так и вся ее культурная феноменология в материальном, социальном и духовном проявлениях.

Вне сомнения, любой академический психолог может сказать, что объект слишком глобален и расплывчат, но следует понимать, что все это в разорванном, фрагментарном аспекте

уже существует в теле психологии в разных экспериментальных и теоретических областях.

Интегративный подход позволяет ухватить сознание в целостности, как активное, открытое, саморазвивающееся неструктурированное пространство, способное наполнять реальность смыслом, отношением и переживанием. Это понимание справедливо как для онтогенеза, так и филогенеза сознания, как для личности, так и для малых и глобальных социальных общностей.

Подход позволяет объединить телесные переживания (ощущения), эмоции, чувства, мышление и духовные переживания в целостность, в единство системы «Человек», и показать, при каких условиях возможно достижение ею подлинной целостности и аутентичности. Снимается проблема разделения «душа – тело» (психосоматическое единство становится очевидным).

Еще А. Адлер подчеркивал подход к пониманию каждого человека как интегрированной целостности в рамках социальной системы. Основные принципы Адлера – холизм (целостность), единство индивидуального стиля жизни, социальный интерес (или общественное чувство), направленность поведения к цели. В интегративной методологии также подчеркивается приоритет действий социальных влияний на каждого индивидуума и важность социальных интересов: чувства общности, кооперации, заботы о других [4].

Сложность предмета усилий психологии как науки, профессиональной деятельности психологов личности и социальных сообществ заключается в том, что их содержание не определяется лишь набором проблем, которые они осознают и демонстрируют, или неким кризисным состоянием. Как правило, за демонстрируемыми личностными проблемами стоят более глубокие неосознаваемые структуры (гештальты, системы конденсированного опыта, целостности психической реальности, субличности и т. п.). Они являются не только своеобразными паттернами связи индивидуальной психики с окружающим миром и несут определенный личностный смысл, но и являются отражением глубинных интерперсональных и трансперсональных измерений.

Более того, на мой взгляд, мы все время должны учитывать «вечную психологию» человека с ее незыблемой истиной преодоления всех пределов.

Человек получает свое обоснование, свою целостность и свой смысл в трансцендировании.

Трансцендирование существует не только в положительном векторе духовной реализации. По сути дела, сущность духовного поиска в религиозно-философских традициях состояла в попытке преодоления страдания, локальности жизни человека, ограниченности его способностей, его никчемности, абсурдности, одиночества, смертности, в попытке перевода человека в духовное, космическое измерение.

Для интеллигентной ментальности есть более эстетичные примеры трансцендирования, как в практике науки, когда у человека создаются органы – научные теории, приборы, гипотезы, переводящие его в космическое измерение. Ведь открытие законов природы – это есть ни что иное, как делание человека через опыт его сознания соразмерным космосу и устройству универсума.

Через практику психологии человек также становится соразмерным Вселенной как всеединству, получает самообоснование в качестве космического феномена.

Через предельный опыт в области искусства человек также способен трансцендировать свои границы и воплощать космическую гармонию. Весь этот опыт преодоления себя через создание специфических духовных органов для перевода в космическое измерение был характерен для человека на протяжении всей его истории.

Но мы не можем не видеть негативный вектор этой вечной попытки трансцендировать ограничения, когда они приводят к социальной девиации, к пограничной психопатологии или к суициду.

Клиент психологической работы существует вне любых теорий и концепций (если только он не дипломированный психолог или психотерапевт). И, приступая к реализации психологической работы, следует иметь в виду относительность любой, даже самой и экономичной, и элегантной теории психического,

поскольку сложность нашего объекта деятельности несопоставима ни с одной идеей о нем.

Многоуровневость психики подразумевает и многоуровневость проблемных состояний и кризисных явлений. То или иное кризисное состояние, осознаваемое клиентом и являющееся для него проблемой, можно рассмотреть как незначительную часть мощной энергетической структуры, проходящей через все уровни психического [94].

В соответствии с принципом целостности любые психологические или социально-психологические трудности клиента несут двоякий смыл: с одной стороны, они являются признаками нарушения целостности функционирования психики, с другой – актом ее восстановления. Поэтому побуждение клиента к нахождению позитивных смыслов в его проблемной ситуации является часто первым шагом к восстановлению целостности.

Столь частое в процессе психологической работы сопротивление клиента является, по большому счету, сопротивлением системы дестабилизирующему, дезорганизующему воздействию специалиста. Мы должны предельно четко понимать, что гомеостатическая тенденция выражена и в личности наркомана, и в личности безработного, в личности бомжа. Если клиент удерживается в процессе психологической работы и первоначальные социальные нарушения исчезают, то нет никакой гарантии, что через некоторое время мы не столкнемся с возникновением принципиально новой социальной девиации. Любая социальная девиация носит, в первую очередь, компенсаторный характер и является отражением внутренних процессов самоорганизации и стабилизации.

Методологический принцип целостности необходим для реализации следующих целей:

а) формирование теоретических моделей определенной глубины, соотносимых бытием человека в мире, которое всегда имеет всецелокупный характер

б) построение перспективных проектов трансформации и роста личности, опираясь на внутренние ресурсы самой личности;

в) адекватное психотехнологизированное взаимодействие с клиентом во время психологической работы.

В качестве базисных посылок, описывающих принцип целостности, мы можем обозначить следующие положения.

1. Основными процессами в функционировании психической реальности (как на индивидуальном, так и групповом уровнях) являются процессы организации, т.е. образования новых структур и их интеграция в системы более сложной организации. Сознание является сущностно самой сложной и целостной формой организации и интеграции опыта.

2. Основная функция человека и групп как целостных систем – структурный, биоэнергоинформационный обмен со средой (социальной и природной).

3. Процессы эволюции и инволюции личности и групп понимаются следующим образом: повышение целостности и внутренней непротиворечивости является прогрессивным, а увеличение раздробленности и конфликтности – регрессивным.

4. В ходе эволюции уровень организованной сложности, интегрированности, количество взаимосвязанных уровней и гибкость психической реальности человека (как саморефлексирующей целостной системы) возрастает. Эту же закономерность мы можем наблюдать и при групповой динамике.

5. В самоорганизующихся системах процессы развития и функционирования тождественны, т.е. психика как сложная система имеет качество трансформации, внутреннего изменения как инвариантное, имманентно присущее ее существованию, как способ и механизм адаптации к изменяющимся условиям жизни.

Методологический принцип целостности является краеугольным камнем не только в познании предмета психологии, но и стратегической отправной точкой построения профессиональной деятельности, исследования.

Принцип целостности в психологическом исследовании дает возможность вскрыть глубинные связи, раскрыть субстанциональные свойства, сущность и выявить тем самым качественную определенность любого феномена психической реальности, способ его существования, одновременно выстраивая адекватную систему воздействия на него и его трансформацию.

Принцип целостности в контексте интегративной методологии является, в первую очередь, принципом экологичности и подразумевает следование логике внутреннего процесса трансформации личности или социального сообщества, хотя она может не совпадать с нашими представлениями о «правильности» изменений.

2. Генетический принцип

Генетический принцип или принцип развития выражается в том, что человеческая психика, личность, группа любого уровня структурной и функциональной сложности имеют множество потенциальных направлений своего развития. Эти направления определяются в критических точках – точках кризисного состояния, где личность или группа делают выбор в отношении пути своего дальнейшего развития. Можно сказать, что в точке кризиса эти системы находятся в состоянии временной нестабильности и чрезвычайно чувствительны даже к незначительным внешним воздействиям.

Это состояние личности или группы соответствует начальным этапам кризиса, когда на фоне нарастающей нестабильности происходит мобилизация психологических, материальных, социальных, духовных ресурсов и активный поиск новых путей развития [94].

Опыт практический работы показывает, что клиент (личность или группа) в этом состоянии, как правило, нуждается в помощи осознания новых возможных путей развития и организации ситуации эмпатической, энергетической, интеллектуальной поддержки. Если путь развития найден и принят, то активность направляется на поддержание системы в новом режиме функционирования.

Таким образом, для сохранения эволюционных процессов в личности или социальных сообществ, которые находятся в состоянии кризиса, им необходима кратковременная качественно организованная и структурированная поддержка.

Если этого не произошло и человек (группа) не обладают навыками саморефлексии и саморегуляции, самоорганизации, то выбор дальнейшего пути развития становится зависимым от случайных факторов и может не соответствовать сущностным по-

требностям как личности (группы), так и социального окружения. В этом случае возникает конфликтное напряжение между структурными компонентами личности или группы, и, как следствие, возникает вероятность компенсаторных феноменов – личностных деструктивных изменений, психо и социопатии, социальных девиаций личности и групп, формирования групп с антисоциальной направленностью.

Эта ситуация соответствует развернутой картине кризиса как личности, так и малых и больших социальных сообществ, когда состояния относительной стабильности чередуются с состояниями обострения. Каждое обострение несет в себе потенциал обновления и возможность нового эволюционного пути, однако, часто личность и группы вновь и вновь делают один и тот же выбор в соответствии с логикой линейной фазы своего развития, если это имеет характер девиации или антисоциальную направленность.

В контексте интегративного подхода это состояние является наиболее перспективным для применения мощных интенсивных психотехнологий, связанных с вхождением в измененные состояния сознания. Можно предположить, что опыт высокой интенсивности, с одной стороны, девальвирует значимость когда-то сделанного случайного выбора, с другой – активирует непроявленные аспекты различных областей психики, связанных с высшими уровнями иерархии потребностей, интерперсональными и трансперсональными глубинами индивидуальности [102].

Одной из основных характеристик кризисного состояния является сужение сферы осознания вокруг проблемного поля, которое постепенно становится активной интрапсихической подсистемой, все более проявляющей свою автономию и обладающей доминирующей силой в управлении личностью и группой. Расширение сферы осознания при помощи адекватных методов практико-ориентированной психологии приводит к тому, что качества кризисного состояния трансформируются в поток опыта позитивной интеграции.

При качественной профессиональной поддержке этого процесса происходит формирование новой интрапсихической подсистемы, более сонастроенной с социальным контекстом жиз-

ни и духовными измерениями, обеспечивающей психической жизни большую целостность.

Прежде чем завершить текст о генетическом принципе, нам бы хотелось сделать несколько замечаний, которые чрезвычайно важны для нашего понимания:

- во-первых, нельзя сводить генетический принцип к линейным зависимостям, когда качество, появившееся после определенного события, сводится к событию как причине;
- во-вторых, понимание генетического принципа в терминах субстанции и дискретных объектов представляет собой серьезную эпистемологическую ошибку. Структурирование реальности сознанием происходит по каналам, которые выходят за границы индивидуальности, и включает не только все окружающее социальное, материальное, духовное пространство, но и бессознательные глубины психической реальности;
- в-третьих, для генетического подхода важно смещение фокуса внимания от субстанции и объекта к форме, паттерна к процессу, от бытия к становлению. Структура – продукт взаимодействующих процессов, не более прочный, чем рисунок стоячей волны при слиянии двух рек. Согласно интегративному пониманию генетического принципа, реальность подобна живому организму, органы, ткани и клетки которого (личность и группы любой сложности) имеют смысл только в их отношении к целому.

3. Принцип обусловленности

Вне сомнения, мы не можем сводить этот принцип в рамки психологической теории деятельности, согласно которой истоки, причины, детерминанты (как и в бихевиоризме – истоки поведения) лежат вовне – в мотивах, трактуемых как предмет, или в опредмеченных потребностях.

Принцип обусловленности подразумевает существование не только линейных причинно-следственных отношений «здравого смысла», но и акаузальных взаимосвязей как внутри психики, так и между событиями внутреннего и внешнего мира.

Всегда есть проблема источника и первичной полевой детерминанты психической активности. Топологическое разрешение при этом многообразно:

- **совсем далеко** - все религиозные системы, духовные традиции, начиная от нижних и верхних миров шаманизма и заканчивая сложными мистическими, эзотерическими системами философии, психологии, физики и других наук, но в которых кардинально всегда есть бинарность Великого Верхнего и Великого Нижнего (Бога и Сатаны, Сил Добра и Зла, Света и Тьмы, Рая и Ада и др);
- **внутри человека** – множество духовных, психологических, физиологических, медицинских, нейропсихологических, философских и педагогических и др. систем;
- **между человеком и миром** – духовные системы, опирающиеся на качество межличностных отношений (священные обязанности служения типа ахимса-гуру, любящая доброта в буддизме, любовь к ближнему в христианстве, сострадание как добродетель в исламе и др.), а также множество философских, социологических и социально-психологических школ и целых направлений типа бихевиоризма. Классический пример такого детерминизма – категория практики марксизма.

Так или иначе, все это многообразие идеи детерминизма не учитывало тот факт, что любой фактор, отнесенный вовне, делает его не внешним по отношению к человеку, а его собственным. Более того, все психические процессы и функции, механизмы и феномены являются продуктами самого сознания, а еще точнее, – привнесенности сознания в «тело мира».

Психическое пространство представляет собой систему взаимосвязанных пространственно-временных сознательных и бессознательных структур персоны, интерперсоны, трансперсоны, между которыми существует энергоинформационное взаимодействие. Характер этого взаимодействия определяют паттерны отношений человека с окружающим миром.

В дополнение нам хочется отметить еще несколько важных положений.

1. Детерминизм имеет нелинейный характер во временном отношении, то есть любой психический феномен влияет не только на прошлый опыт, не только актуальное состояние в настоящем, но и перспективное будущее. Неравновесное состояние системы (кризисное) способно воздействовать на линейную область. На внутреннем плане переживание кризиса не только влияет на представление о причине актуального состояния, но и в основном формирует искаженное представление о причине под воздействием защитных механизмов личности.

2. Личность выстраивает модель интерпретации детерминирующих факторов из своего состояния. Например, в депрессивном состоянии может интерпретировать происходящие вокруг события из точки своего состояния; при многих кризисных состояниях воспоминания прошлых событий превращаются в фантастический синтез реальных событий с воображаемыми, которые, по мнению клиента, «правильно» объясняет его состояние. Содержание интерпретаций обуславливается актуальным состоянием системы и искажает линейную область; степень искажений связана, в первую очередь, с интенсивностью эмоциональных переживаний.

3. Одним из проявлений принципа обусловленности является нелинейная смысловая связь между интрапсихическими переживаниями и событиями окружающего мира, названная К. Г. Юнгом акаузальным объединяющим принципом или синхронистичностью. Появление в жизни клиента таких значимых совпадений свидетельствует об активации спонтанной трансформационной способности психики, которую следует поддерживать и катализировать в психологической работе. Явления синхронистичности могут способствовать обретению человеком новых смыслов и новому пониманию реальности [255].

4. Содержательно одинаковые проблемные состояния могут обуславливать различные направления развития системы – от личностного роста и духовного совершенствования до социальной девиации и идентифицированности личности со статусом социального аутсайдера. Раскрытие кризисного состояния в его положительном векторе подразумевает для клиента потенциальную возможность очищения через опыт страдания, возмож-

ность алхимического процесса трансформации индивидуальной психики личности, направленного на социально полезные цели и деятельность.

5. Содержание психологической работы и модель детерминации во многом определяется направлением, психологическим или психотерапевтическим мифом, в котором работает специалист. Это содержание конструируется синтезом личного опыта, образования и внутренних убеждений специалиста. Клиент способен ассимилировать практически любую концепцию психологической работы, но лишь в том случае, если она полностью разделяема специалистом. Обуславливая процесс психологической работы соответствующим мифом, мы способствуем формированию альтернативных энергоинформационных взаимодействий между элементами и подсистемами психической реальности клиента. И как это ни странно: «По вере вам и воздастся». Часто концепция является убедительной не в силу научности или ментальной изысканности, а по причине внутренней веры в нее специалиста. Поэтому, наверное, работа баптиста или священника в хосписе часто выглядит намного убедительнее, чем работа психолога.

4. Принцип позитивности

Принцип позитивности подразумевает реализацию двух аспектов психологической работы:

- центрирование специалиста и клиента на положительном опыте. Одним из первых шагов в психологической работе является нахождение позитивных смыслов в проблемном состоянии. Если это удастся, клиент, может быть, впервые получает возможность увидеть то, что с ним происходит, в ином свете;
- опора на факты и реальность, опыт жизни, в том числе на житейскую мудрость и подлинность обыденного знания.

Многолетняя работа с клиентами показывает, что применение этого принципа приносит большой эффект как в повышении социальной эффективности групп и личности, так и в улучшении их внутреннего психологического комфорта, удовлетворенности.

Часто личность и группа, являющиеся объектом психолога,

находятся в сбалансированном состоянии, которое они оценивают как «плохое» или «проблемное». Иногда нахождение позитивных элементов в ситуации уже является шагом в трансформации, когда система из кризисного состояния за счет позитивного отношения и поддержки переходит к состоянию более высокого порядка, на следующую ступень интеграции.

Позитивная установка во взаимоотношениях с личностью и группой в психологии может являться инструментом, методом в процессе работы.

Этот принцип не означает, что специалист должен все время улыбаться и подбадривать клиента. Позитивность предполагает несколько шагов во взаимодействии с клиентом:

- осознание состояния личности, группы и детерминант кризисной ситуации (рефлексия актуального состояния системы);
- эмпатичное, эмоционально-чувственное вживание в проблемную ситуацию (отождествление с системой);
- постановка общей цели, внутренней стратегии и тактики, психо-технологическое насыщение предполагаемого процесса трансформации ситуации (моделирование перспективного состояния системы);
- реальное разрешение проблемной ситуации, осуществление позитивной перенастройки ситуации (приведение системы в равновесное состояние на новом качественном уровне).

Мы принимаем кризисные состояния личности и группы как особо благоприятные для развития. При этом следует отметить несколько переменных, которые позволяют рассматривать кризисные состояния как проблемную ситуацию, требующую социально-психологического вмешательства:

- кризисные ситуации вызывают положительные сдвиги только на первых фазах (повышение общей активности системы за счет внутренних ресурсов, имеющих интенцию к «гомеостазису», поддержанию равновесного состояния);
- при высокой интенсивности или длительности травмирующей, конфликтной ситуации возможен срыв адаптационных механизмов личности и группы;

- высока вероятность «застревания» в ситуации без внешней энергетической поддержки и внешней рефлексивной позиции;
- как правило, кризис сопровождается потерей жизненных сил (витальности), когда конфликтное напряжение лишает группу и личность внутренней энергии, понижением социальной эффективности;
- кризисные ситуации имеют энергетический потенциал, фиксирующий личность и группу на негативном аспекте опыта. Это сопровождается потерей перспективных целей жизни, может привести к более продолжительным психологическим реакциям типа депрессии, апатии, повышению тревожности, другим деструктивным изменениям личности вплоть до психической и физической патологии. На уровне группы кризис может завершиться потерей общегрупповых целей, разрушением интегративных механизмов, к деструктивному психологическому климату и распаду.

Позитивность начинается для психолога с повышения внешней привлекательности, которая имеет большое значение для формирования позитивного отношения к личности. Позитивный психологический настрой по отношению к клиенту (группе клиентов) важен не только в силу социально психологической закономерности, т.к. привлекательны те люди, которые хорошо относятся к нам. Самое важное в позитивном отношении то, что оно обеспечивает ответное позитивное мнение о личности психолога и о содержании психологической помощи. Формирование позитивной репутации психолога обеспечивается не только планомерной конструктивной деятельностью, выполнением своих функций, не только ясностью понимания проблем клиента и эффективных стратегиях психологической практики. Самое большое искусство в практической психологии – это личное участие в жизни клиента, проявление искреннего интереса к человеку, выражение благодарности, проявление уважения, оказание поддержки и реальной помощи. Как показывает мой сорокалетний опыт в практической психологии, самое важное – это сохранить любопытство к каждому человеку,

с которым встречаешься в психологической работе, и нахождение в этой встрече нового и положительного.

Использование принципа позитивности также обусловлено тем фактом, что человек, сонастроенный с положительными состояниями, является существом с высокой жизненной энергией, степенью самоактуализации, проявленности в жизни, в творчестве, в социуме. Группа с положительным психологическим климатом является не только средой комфортного существования и реализации для членов группы, но и условием ее высокой социальной эффективности.

Принцип позитивности соответствует позиции активного сострадания и эмпатии, когда психолог четко осознает свои возможности и ограничения, и, исходя из этого, строит процесс психологической работы в соответствии с состоянием и возможностями клиента.

Выражением принципа позитивности является оптимистическая психология – понимание необязательности страдания ради того, чтобы жить в соответствии со своими потребностями, возможностями (свободная возможность и способность творить положительные переживания в собственной жизни). Принцип позитивности и безусловной поддержки другого человека не требует никаких доказательств, аргументации на авторитеты и анализа точек зрения, но требует постоянных усилий психолога видеть в человека хорошее и уникальное.

Личность мы обозначаем изначально как некое совершенство и как уникальную, ценную в своей целостности, самобытности и неповторимости живую социально-психологическую систему. Данное утверждение у любого человека вызовет удивительное сопротивление, особенно у психиатров и профессиональных практических психологов, политиков, государственных, религиозных деятелей. Прагматическая идея их работы основана на идее *несовершенства личности,* их неполноценности и неудовлетворенности. В конце концов, для основной массы людей, представляющих не только психологию или психиатрию, но и промышленность, и управление – это способ зарабатывания денег. Они живут за счет того, что личность и группы несовершенны и не удовлетворительны – такова их функционально оправданная модель.

Если мы расширим наше понимание, мы можем обнаружить, что любая религиозная система основана на том, что человек грешен, что почти любая психологическая, философская, идеологическая система обозначает человека и человеческие общности как неполноценные. А из плохого можно делать хорошее. Любая спекуляция такого рода предлагает определенный путь, определенные методы, средства, психотехники, стратегии, политические лозунги, социальные мероприятия и определенную мзду за якобы (как бы) совершенствование (в виде власти, денег, карьеры, славы и др.).

Мы исходим из того, что любая личность совершенна и уникальна. Она уникальна, потому что:

1) имеет уникальную структуру по системе своих отождествлений с идеями, социальными статусами, ролями, ценностями, материальными объектами, тенденциями, направленностью, неповторимое психосемантическое пространство осознания и осмысления этих идентичностей;

2) имеет уникальную систему воспитания и формирования, жизненный путь;

3) имеет уникальный язык взаимодействий с миром в ощущениях, эмоциях и чувствах, образах, символах, знаковых системах;

4) имеет уникальное сочетание качеств, свойств, привычек и предпочтений, социокультурного опыта и приобретенных знаний, диспозиций, мотивов, потребностей и способностей, набора психофизических особенностей.

Человек разговаривает с миром и людьми не только на уровне словесного языка, но и на уровне эмоций, языка символов, языка знаков, телесностью [71].

Единство этих четырех компонентов (структура, индивидуальная эволюция, язык взаимодействия с реальностью, свойства и качества) и создают личность, которая бесподобна в прямом и самом непосредственном понимании этого слова. Нет ни одной личности в социальной реальности, которая была бы похожа на другую.

Первое, что важно в понимании личности – это уникальность и самоценность: каждый человек совершенен и уникален в любую секунду своего существования.

Идею уникальности личности и ее совершенности различные традиции выражают по-своему, но суть одна и та же. Христианство учит нас, что «Царство Божие в тебе самом», или словами святого Клемента: «Тот, кто знает себя, – знает Бога»; буддизм говорит: «Посмотри в себя. Ты есть Будда»; суть сидхи-йоги – «Бог обитает в тебе, как ты»; и в исламе – «Тот, кто знает себя – знает своего Бога».

Это любование – переживание уникальности человека придает смысл моей жизни, восторг-умиление перед бытием человека все время кормит мое любопытство к личности и является внутренним принципом практической психологической работы.

Все люди уникальны, неповторимы и совершенны прямо сейчас и, самое важное, они таковыми были, таковы есть и таковыми будут.

Этот тезис имеет ряд логических следствий.

1. В центре самосознания мы можем обнаружить переживание личностью своей уникальности, неповторимости и совершенства как истины существования.
2. Само бытие человека в любой момент жизни уникально, неповторимо и совершенно.
3. Личность обладает уникальным, неповторимым и совершенным ресурсом, потенциальностью.
4. Самоактуализация этих ресурсов является потенциалом уникальной, неповторимой и совершенной самореализации личности.

В предметной области психологическая практическая работа каждый раз предполагает уникальный внутренний мир человека, а в аспекте метода и стратегии – каждый раз предельное внимание и уникальный подход, оригинальное методическое и психотехническое инструментирование взаимодействия в положительном контексте как реализации частного методологического принципа позитивности интегративной психологии.

5. Принцип соотнесенности

Принцип соотнесенности – необходимость учета интенсивности и содержания действия методов практико-ориентированной психологии и личности психолога с уровнем психоло-

гических возможностей клиента. Отсюда – выбор структуры, содержания и воздействия на клиента. Принцип указывает, что в практической деятельности психолог должен придерживаться определенных правил:

– глубокое знание практических методов и их влияния на групповую динамику и личность («лекарства не всегда помогают, они могут и отравить»);

– сущности не имеет смысла приумножать без необходимости («бритва Оккама»). Это касается как применения методов и психотехнологий по содержанию, сложности, количеству, так и уровня сложности механизмов интерпретации: мера, необходимая достаточность;

– семантическая близость: смысловое содержание и методическая оснащенность психологических практик воздействия должны быть понятны, доступны и приемлемы для клиента;

– энергии внешней поддержки по длительности и интенсивности должно быть достаточно для приведения личности и группы из состояния кризиса в состояние внутреннего баланса и социальной адаптации;

– цели психологической трансформации и психотерапии, которые ставит профессионал, должны быть соотнесены с индивидуальными и общегрупповыми целями клиентов и составлять единое смысловое и энергетическое поле.

Принцип соотнесенности также касается психологического десантирования и соблюдения личностных границ во время взаимодействия психолога и клиента.

Кризисные состояния часто могут вызвать стремление не только трансцендировать свою кризисную личность за счет «слияния» со значимым близким (в диаде с кризисной личностью это место занимает психолог), но и психологическую регрессию и, как следствие, образование трансфера особой силы, когда клиент полностью теряет самостоятельность. При работе в групповой форме лидерские позиции психолога (особенно когда он выступает в качестве всезнающего «гуру» или обладает автократическим стилем управления на всех стадиях групповой динамики) могут лишить самостоятельности группу как целостного организма.

Важно в ходе работы не нарушать личностные пространства. Они могут взаимодействовать, соприкасаться друг с другом, не нарушая целостности и суверенитета. Поддержка и курирование должно быть соотнесенным пространственно и по интенсивности настолько, чтобы была реальная возможность позитивной интеграции кризисного состояния. При всей интенсивности и плотности взаимодействия клиенту нужно дать пространство для того, чтобы в нем выросла самостоятельность и самодостаточность на новом уровне своего развития.

6. Принцип потенциальности

Если мы обратим внимание на особенности русской ментальности, то можем отметить особый способ восприятия пространства. Оно переживается как простор, как то, куда вырываешься из неволи, как чистую потенциальность бытия, воля, свобода, полноценное дыхание, т.е. духовная жизнь, не стесненная мирской скорбью.

Интегративная методология, опираясь на целостное видение личности и группы в перспективе их материального, социального, духовного роста, предполагает при психологической работе с клиентом раскрытие его потенциальности, развитие интуиции, творчества, высших состояний сознания, личностных ресурсов.

Использование этого принципа предполагает, что индивидуум мобилизует свои ресурсы для преодоления кризисного состояния, фрустрации и страха, возникающих из-за отсутствия поддержки со стороны окружающих и неадекватности самоподдержки.

В сложных жизненных ситуациях личность опирается на различные, значимые для адаптации личностные ресурсы:

- Материального Эго (витальность – энергетические ресурсы тела, физические ресурсы тела, гедонистические ресурсы физического плана, ресурс денег, личной недвижимости, ресурс материального богатства);
- Социального Эго (ресурсы статусов и ролей, выполняемых человеком, власть, слава, авторитет, профессиональная компетентность, имиджевые ресурсы, ресурсы чувства собственной значимости, ресурс поддержки социального окружения и др.);

- Духовного Эго (ресурсы смыслов и ценностей жизни, ресурсы духовной силы, ресурсы высших чувств – веры, надежды, любви, доверия, ресурсы морально-нравственной ответственности личности, внутреннего морального императива).

На наш взгляд, каждый человек и социальное сообщество обладает тенденцией к саморазвитию и потенциальностью, интенцией к целостности, большей свободе.

Раскрытие потенциальности может быть достигнуто на разных уровнях и не обязательно включать в себя так называемый духовный уровень. Более того, формы раскрытия могут быть различными.

В психологической работе потенциальность может раскрываться:

– в узнавании о различных составляющих личности и группы, структуры, качеств, свойств, способностей, целей, истинной мотивации и т.д.;

– в раскрытии перспектив развития материального, социального и духовного Эго;

– в отождествлении или разотождествлении со значимыми фрагментами или качествами своего Эго на личностном уровне и отбрасывания неэффективных форм взаимоотношений, стиля управления, целеполагания, деструктивных для группового функционирования структурных элементов (членов группы или формальных и неформальных лидеров, микрогрупп) в социальных сообществах;

– в раскрытии потенциальных возможностей, способностей, витальных ресурсов;

– усилении основных тенденций личности и группы, особенно экспансивной и гомеостатической;

– получение возможности отказа от отождествления себя с фрагментами Эго и структурных элементов группы и приобретение способности их контролировать;

– раскрытие творческих сил личности, высших психических состояний сознания, экзистенциальных смыслов существования. В группе – переживание чувства «мы», ощущения полной безопасности, комфортности и реализованности в групповом пространстве.

Мы могли бы еще продлить этот список, т.к. направлений и форм раскрытия потенциальности множество.

Самое важное в принципе потенциальности – открытие простора для дальнейшего развития, движения, жизни среди людей.

7. Принцип многомерности истины

Принцип многомерности истины гласит следующее: любое объяснение и понимание индивидуальной психической реальности, а также социально-психологических закономерностей групп и сообществ, всегда будет неполным, а значит и неистинным.

При любом объяснении и понимании будет ряд неучтенных переменных, влияющих на поведение человека или группы, и выведенные закономерности в индивидуальной психической реальности, групповом пространстве будут справедливы лишь при определенных условиях и с определенной (неопределенной) вероятностью.

Поэтому любое объяснение и понимание человека и групп может претендовать на жизнь и истинность. Принцип многомерности отражает факт высокой динамичности индивидуальной психической реальности и межличностных отношений, их изменчивость и развитие.

Методологические семинары, которые мы проводили в Ярославле вместе с профессором Мазиловым В.А. и доцентом Карицким И.Н., окончательно утвердили меня в важности для современной психологической науки принципа многомерности истины. Этот принцип мы выдвинули в начале 90-ых годов в качестве инструмента понимания мультипарадигмальности и многомерности интерпретации предмета психологии.

Мы имеем достаточно предвзятое отношение к существованию абсолютной и относительной истины и тем более совершенно не уверены в конкретности объективной истины.

Более того, на наш взгляд, представления об истине всегда являются корпоративной договоренностью, весьма зависимой от социальных ценностей и познавательных мотивов в научном сообществе, культурной и экономической среды, степени открытости–закрытости научных коммуникаций.

В силу этого мы совершенно согласны с Петренко В.Ф., который считает, что такие понятия, как объективная действитель-

ность или объективная реальность (независимая от субъекта восприятия), истина, как наличие единственно правильного мировоззрения, представление о том, что можно изучать нечто, как «то есть на самом деле», независимо от позиции интерпретатора, принадлежащие «корреспондентной теории истины» или «теории отражения» (ее отечественному аналогу), постепенно уступают место таким понятиям, как «жизненное пространство» (зависимое от системы отсчета), «жизненный мир» (подразумевающее наличие «пристрастного», «страдающего» человека), плюрализм или «множественность истины», адекватность и эротичность модели взамен самого понятия «истины» [59].

Вне сомнения, в начале 90-ых годов нас прельщала сама идея «обладания истиной» как пробуждения, переживания Реальности (в буддийском понимании), просветления и стяжания «от Духа Святого» (в христианском смысле). Фома Аквинский писал, что Истина для Бога гораздо полнее и объемнее, чем истина для человека. Наш замах на истину «полнее и объемнее» был вознагражден многими озарениями [2], но даже эти прекрасные устремления не смогли поколебать наше убеждение в том, что любое объяснение и понимание индивидуальной психической реальности, а также социально-психологических закономерностей групп и сообществ обладает субъектностью.

Следует согласиться с мнением В.Ф.Петренко, который считает, что принцип множественности истины наиболее присущ постмодернизму (Фуко, Ж. Деррида, Р. Барт, Ж.-Ф. Лиотар), но его истоки можно найти как в религиозной философии Востока, так и Запада. Так, в буддизме, в частности, дается на эту тему поэтический образ: «То, что является рекой Ганг для человека, будет потоком гноя и нечистот для голодного духа и потоком амброзии для божества». Релятивизм познания можно найти уже у древних греков – в высказывании Гераклита о том, что нельзя дважды войти в одну реку. Сопоставление картины мира людей разных культур привело К. Леви-Брюля к заключению об отличии мышления людей примитивных культур от мышления современного человека и введению понятия «про логическое мышление». Различие мировосприятия, присущее людям разных эпох и культур, описано в работах О. Шпенглера, французской

исторической школы «Анналов» (М. Блок, Л. Февр), работах А.Я. Гуревича. На формирующуюся методологическую парадигму конструктивизма, бесспорно, влияют теория относительности А. Эйнштейна и принцип «дополнительности» Н. Бора, учитывающие позицию наблюдателя (исследователя и интерпретатора) и постулирующие возможность сосуществования и взаимодополнения альтернативных теорий и моделей. Как полагает буддизм, альтернатива великой Истине тоже великая Истина [97].

В предельном выражении принцип многомерности истины полагает, что любое объяснение и понимание психологии человека и групп может претендовать на жизнь и истинность. Принцип многомерности отражает факт высокой динамичности индивидуальной психической реальности и межличностных отношений, их изменчивость и развитие с одной стороны, с другой – такую же множественность пониманий, отношений и интерпретаций со стороны психолога и психологических школ. Как мы уже писали во многих своих работах, все парадигмы психологии существуют в своем понятийном аппарате, а система значений, категорий человеческого сознания опосредует восприятие, осознание, понимание и конструирование психической реальности индивида и социальной реальности групп. Введение и разработка новых понятий, трансформация категориальной сети мировосприятия и признание этой понятийной системы образует научную школу социального сообщества, особым образом представляющую свою предметную область психологии. Таким образом, формирование новой категориальной системы меняет поведение и отношение людей в социальных сообществах, создавая корпоративные ценности, убеждения и критерии истинности.

И, если обратиться к языку метафоры в объяснении принципа многомерности истины, душа – тайна тайн, и истина о душе многолика. Каждый лик заслуживает доверия и, как зеркало (пусть иногда замутненное или по-разному кривое), отражает Единое.

Во многих смыслах научные сообщества «сотворяют кумиров» и цепляются за истину как за веру.

Истина многомерна и многолика. Правы материалисты и идеалисты, глупые и умные, образованные и необразованные, и гений человеческий настолько же близок к истине, насколько

деревенский дурак. Истина многоголоса, и каждый человек в некотором приближении «глаголет нам ее устами».

И каждая парадигма психологии, школа практической психологии, психотерапии просто на свой лад описывают свой предмет. Мы можем чем-то восторгаться, что-то презирать, не принимать, отрицать.

А принцип многомерности истины говорит – все правы, ибо истина и церковь одна. Только каждый смотрит в разные части этой церкви, рассказывает об увиденном на своем языке в соответствии со своим жизненным опытом, образованием, мировоззрением и групповыми приоритетами.

Принцип многомерности истины в реальном взаимодействии психолога с клиентом выдвигает следующие требования:

- при интеграции кризисного состояния преследовать не свои личные цели, а помочь личности и группе в достижении их собственных целей;
- предлагать альтернативные способы восприятия жизни и кризисного состояния в том числе. Если необходимо – операционализировать выход из кризиса, указывать реальные действия, которые должен сделать клиент. Брать ответственность;
- понимать и с определенной долей условности принимать любой образ мира и действовать в соответствии с ним;
- хорошо понимать и представлять многообразие теорий, концепций, моделей о любой проблемной ситуации. Умение работать внутри нескольких парадигм. Умение видеть ценность альтернативных подходов к работе с кризисным состоянием личности и группы.

Принцип многомерности истины – это призыв к рефлексивной, понимающей и сопереживающей позиции к любому мнению, позиции, опыту, суждению, идее, теории и учению. Одновременно он означает изменчивость содержания, формы и способов взаимодействия с клиентом в зависимости от его личности (социально-психологических характеристик группы, когда клиентом является группа), его интересов и мотивов, установок, а также установок и возможностей специалиста.

Следует помнить, что как самые гениальные психологические теории, так и заявления людей с мифологическим мышлением о «сглазе», «порче», «родовом проклятии», «божественном провидении», «вещем сне» являются в первую очередь попыткой рефлексировать, структурировать и транслировать собственный внутренний опыт.

Таким образом, исследование, понимание и оценка учеными психологической науки зависит от очень многих переменных. Это и вера, и личностные убеждения, система представлений о науке и научности, и личностный контакт с представителями разных парадигм; это и особый эстетический вкус к красоте интеллектуальных построений; это и прагматичность теории; в конце концов, это пол и этническая идентичность, социальное происхождение и «приближенность» к отцам науки, степень идентифицированности и ангажированности системой ценностей парадигмы, монетарные интересы, лень и зависть…

И для того, чтобы истина была услышана, недостаточно надежных научных аргументов, и даже решительные доводы не способны убедить многих, и уж точно нет такого аргумента, чтобы убедить всех.

Ни жизнеспособность, ни прагматичность, ни правдоподобность, ни даже красота теории не способны убедить ученого, захваченного своим способом конструирования психической реальности.

Интегративный подход является принципиально новым смысловым пространством как для профессионалов (психологов, социальных работников, психотерапевтов), так и для их клиентов.

Любая современная психологическая парадигма при кажущейся, зачастую, полноте и универсальности является справедливой лишь при определенных обстоятельствах и с известной долей вероятности в определенной предметной области. Ценность любой парадигмы относительна, и говорить об абсолютных мерках применительно к эмпирическим и концептуальным верованиям ученых-психологов не имеет никакого смысла.

Предельное осознание относительности и в то же время истинности любого понимания психического освобождает специалиста от догм и приближает его к точке интеграции, а рефлексивное понимание и принятие – к интегративной психологии. В этом смысле интегративная психология является направлением профессионального мышления, философской и психологической тенденцией, имеющей практическое применение.

Глава 3
ТРИЕДИНСТВО МЕТОДА ПСИХОЛОГИИ

В начале любого научного труда принято описывать актуальность поставленной проблемы.

Что касается проблемы метода психологии, актуальность очевидна – психология и есть метод теоретического описания психического, исследования феноменологии психической реальности и воздействия на нее.

Автор этой книги пришел в психологию за методом. С глубокого детства меня «доставала» проблема смерти и своего умирания. В подростковом возрасте к этой стержневой проблеме бытия человека в мире добавились еще две – одиночество и сезонные депрессии. Я боялся осени, «когда умирают одинокие» (из моего дневника 7 класса). И, когда небо затягивало тяжелыми облаками и начинались бесконечные дожди, мне казалось, что Господь плачет над юдолью человека, и скорбь моя была глубока.

Поступал на факультет психологии Ярославского государственного университета в 1975 году с полной и наивной уверенностью, что психология даст мне способ разрешения экзистенциальных проблем смерти, одиночества и депрессии.

5 лет обучения не разрешили моего коана. Более того, знакомство с профессором Михаилом Семеновичем Роговиным открыло мне, что наиболее посвященные в предмет психологии несут ту же тяжелую ношу, с которой я пришел в университет.

Вне сомнения, я узнал в университете о том, что холерик и экстраверт, а мой IQ выше высокого. Но это не разрешило ни моих внутриличностных проблем, ни тем более межличностных. И закончил университет одинокий степной волк с ницшеанским Заратустрой в центре своей духовной идентификации, наполнивший свои проблемы философским и мировоззренческим осмыслением.

Эта книга – не дань той категории метода, который является общепризнанным в психологии. Это попытка нового, интегра-

тивного понимания метода психологии, который вбирает в себя не только классические представления, но и духовное, философское, психотехническое осмысление.

В последние 30 лет мы посвятили поиску наиболее адекватной по отношению к накопленному в культуре опыту методологической системы психологии. Постепенное формирование учения об этой системе, наши методологические изыскания нас привели к интегративной методологии и попытке целостного описания психической реальности.

Мы будем рассматривать метод в интегративной психологии в его триединстве:

- ***как способ теоретического исследования;***
- ***как систему способов и приемов эмпирического изучения;***
- ***как профессионального психологического психотехнического, практического воздействия или взаимодействия с субъектом (индивидуальным или групповым).***

Следует отметить, что в первых двух компонентах современная психология достаточно сильна, но третий аспект метода, даже на уровне личностного роста, разрешения внутренних проблем самого психолога, очень не развит. Именно поэтому в настоящий момент остро стоит проблема психотехнизации психологии. Именно по этой причине на третьем аспекте метода мы будем останавливаться более подробно. Но при этом проблему методов воздействия мы будем толковать более многомерно и расширенно. На наш взгляд, современная психология не может существовать без инструментов самоисследования, методов разрешения внутриличностных и межличностных проблем, инициации духовного опыта, каковыми и являются психотехники, разработанные внутри психодуховных, в том числе религиозных, мистических, эзотерических традиций человечества.

3.1 Метод как способ теоретического исследования

Когда мы представляем теоретическое и эмпирическое содержание современной психологии, то сердце наполняется грустью и отчаянием.

Возникает ощущение, что хочешь переплыть океан на маленькой лодочке и, уже видя гребни волн, понимаешь, что это невозможно: не превозмочь.

Не хватит даже сотен жизней и упорных сидений с утра до вечера перед текстами, чтобы даже конспективно ознакомиться со сотворенной человеческим умом психологией.

И каждый психолог, даже с минимальным знакомством с теорией и эмпирическими исследованиями психологии, понимает, что психологию трудно объяснить не потому, что в ней существует недостаток интерпретаций и пониманий, а потому, что есть множество пониманий и объяснений.

Мы не будем останавливаться на конкретных методах формирования психологических теорий и концепций типа анализа, синтеза, эмпирического обобщения и т.д. В этом разделе книги нам важно выстроить минимальные требования к теоретическим построениям, которые существуют в психологии.

3.1.1 Требования к теории в психологии

И, на наш взгляд, любое теоретическое построение психологии должно обладать тремя качествами для того, чтобы адекватно отражать своей предмет и быть точным методом исследования своего предмета.

1. Понятность и доступность. Вне сомнения, в современной психологии нет недостатка в теоретических построениях, описывающих территорию психического. Но в основном они написаны на таком языке, что человеку нужно очень долго заниматься внутри школы или направления психологии, чтобы приблизительно осознать контуры этой карты. Классическими образцами таких карт являются психоанализ, гештальт-психология, бихевиоризм.

К великому сожалению, каждый достаточно крупный лидер психологии разрабатывает свой терминологический аппарат, мало созвучный языку нормального человеческого общения. В этом смысле получение современного психологического образования сводится к освоению смысловых пространств различных направлений психологии.

Другой крайностью является профанация психического, когда сложнейшие механизмы человеческого поведения, мотивации,

деятельности упрощаются, и за видимой простотой выхолащивается само содержание механизмов, свойств, явлений души человеческой. Именно по этим причинам необходимо найти некоторую срединность изложения между псевдонаучной сложностью (птичьим языком психологии, как выражался известный психолог профессор В.В.Новиков) и плоским упрощением психологии.

2. Точность и соответствие реальности. Нет ни в философии, ни в психологии, ни в духовных традициях абсолютно точной теории, описывающей психическое. Более того, в научных кругах несоответствие теории (карты психического) с самой психической реальностью (местностью) является основной движущей силой методологических и теоретических поисков психологии в течение последних 2,5 тысячелетий. Точность определяется объяснительными качествами карты, насколько она созвучна с реальной жизнью.

Часто, анализируя психологические теории, мы приходим к выводу, что они мало соприкасаются с жизнью людей, существующих в реальном мире обыденности. Они являются продуктом коллективного сознания психологов, объединенных в определенную парадигму психологии.

Если мы копнем еще глубже, то впадаем в махровую ересь: нет психологии, а есть некие слегка диффузные представления о психологии самих психологов и при этом субъективный (личностный, биографический) компонент в этом собирательном образе психологии играет большую, если не решающую роль.

Это, вне сомнения, не касается психологов-преподавателей, читающих 20 лет один и тот же курс психологии по Петровскому, и студентов-отличников, которые собираются сдать экзамен у этих преподавателей завтра. Следует отметить для справедливости, что ни преподаватель, ни студент не знают, как соотносятся эти знания и представления с их реальной жизнью.

Часто точные и подробные теории (карты) в психологии разрабатываются для определенных территорий психического, например, сенсорно-перцептивных процессов. При этом происходит явное предметное сужение «территории» психики. Так же существует соблазн закономерности, полученные на определенной территории, экстраполировать, перевести на

все пространство психического. Это наблюдается повсеместно в психологической науке. С другой стороны, узкие территориальные теоретические и экспериментальные модели в основном имеют «сакральный» характер и доступны только для узких специалистов в психологии.

Одновременно существует реальная угроза формирования теорий несуществующих феноменов психики, основанных на фантазиях и вымыслах. В последнее время появилось огромное количество «психологий» с галлюцинаторной «территорией», которые больше похоже на шизофренический бред, но тиражируются под названием «популярная психология» в огромных количествах. Не меньшую роль в этом направлении играют «популяризации» (профанации) психологии в различных телепрограммах.

Для любого человека, осознающего и воспринимающего, без всякого специального психологического образования, существует потребность в целостном понимании себя не только как носителя материальных и социальных качеств, но и души, духа.

Именно в силу этого теория психологии должна быть достаточно универсальна, проста, читаема и адекватно применима в любой жизненной ситуации человека, но не должна терять при этом научной надежности и точности.

3. Достаточная подробность. Это требование является особенно значимым для объяснения многих феноменов интерперсонального и трансперсонального характера.

Монтень писал, что человек не живет, а собирается жить завтра. Насколько я понимаю, это не касалось той выборки людей, которые занимаются психологией. Многие психологи странным образом умудряются жить в тех методологических и смысловых пространствах, которые были существенно важны и адекватны 100-150 лет назад.

И вправду, иногда психолог выглядит человеком, который не живет, а бродит среди теней давно ушедшего.

Вне сомнения, каждый достаточно образованный психолог понимает, что психическая реальность всегда более сложна и многомерна, чем любая теоретическая модель.

Одновременно многие психологи модель, теорию психологии путают с самой психической реальностью, и известный

феномен «влияния установки на восприятие» срабатывает как «видение» (слово точное, т.к. точно отражает галлюцинаторный характер модели) самой психической реальности.

Есть феномены еще печальнее среди психологов, когда они перестают верить, что можно что-то получить из мира развития психологии, других, конкурирующих теорий и моделей, часто культурно и парадигмально построенных на других образах и идеях, моделях теории и практики науки. При этом безопасность субъективной модели психологии основывается на экономии интеллектуальных и эвристических способностей, а любая минимальная критика воспринимаются как угроза личностной картины мира.

К сожалению, некоторых психологов отпугивает все новое, и в своей маниакальной чистоплотности «соблюдения научных традиций» они готовы к «кострам очищения».

И по этой причине особенно хочется сформировать установку открытости и понимания среди разных поколений психологов, да и между психологами одной эпохи, но принадлежащим к разным парадигмам в представлении предмета и метода психологии.

Ведь суть уже не в том, что карта психического подробно не описана, а в том, что эти подробные карты никак не могут вписаться в мировоззренческие модели самих психологов.

3.1.2 Основные отличия теорий в психологии

Для интегративного подхода на уровне метода как теоретического способа исследования важно, что идея поиска адекватной теории психического была доминирующей не только в психологии, но и в психодуховных традициях большей части цивилизованного человечества на протяжении почти всей его истории как в религиозных, так и в философских и психологических системах.

Концептуальное осмысление психической реальности, каким бы неясным ни было его выражение в прошлом, является центральной для эволюции человечества и пронизывает культуры и эпохи, сохраняя общие существенные черты. Она сформировала не только экзистенцию мировых традиций – индуизма веданты, даосизма, буддизма, христианства, мусульманства, – но и теории величайших философов, ученых и психологов.

Реализация метода как способа теоретического исследования и понимания психического в различных подходах имеет следующие базовые различия:

1) терминологический аппарат;

2) степень сложности структурно-функциональной дифференциации психического;

3) специфика предмета, фокусировка исследовательских усилий на различных структурных компонентах, свойствах, уровнях, механизмах психического.

Остановимся на них подробнее, т.к. это нам позволит выделить главные особенности в теоретических построениях не только в психологии и философии, но и в других гуманитарных науках.

1. Различия в терминологическом аппарате

При первом приближении мы можем установить тот факт, что рефлексия предмета психологии существовала в различных языковых средах и само понимание «тайны тайн» обусловлено культурно-исторически.

Для примера приведем минимальный текст, который касается буддийской психологии. Общеизвестно, что в интеллектуальной среде России в настоящий момент наблюдается увлечение восточной философией и психологией.

Часто эти интересы имеют демонстративный характер, имеют только внешнюю форму и не затрагивают сущности этих философских и религиозных систем. Причина тому проста – трудно или невозможно разобраться в восточных системах, не входя в их категориальный аппарат и смысловые пространства, а также не владея их психологическими практиками.

Затронем некоторые тексты из понимания природы сознания с точки зрения различных школ экзотерического буддизма сутр и эзотерического буддизма тантр [97].

Мы сможем обнаружить, что изложение природы сознания тесно связано с вопросом о восприятии (более того, с точки зрения большинства буддийских философских школ, сознание и восприятие являются синонимами).

Учение буддизма подразделяется на две большие категории: учение сутр, открыто данное Буддой большому количест-

ву учеников, и учение тантр, тайно переданное Буддой лишь небольшому количеству избранных.

Каждая из этих категорий в свою очередь имеет четыре подразделения: четыре философских школы сутр и четыре класса тантр. Когда данные подразделения соотносятся с делением буддийского учения на две Колесницы – Хинаяну, или Малую Колесницу, и Махаяну, или Великую Колесницу, две низшие философские школы сутр – Вайбхашика и Саутрантика – относятся к школам Хинаяны, в то время как две высшие школы сутр – Читтаматра и Мадхьямака – также как и все учения тантр, относятся к Махаяне. В индо-тибетском буддизме наивысшими традициями считаются школа Мадхьямаки и наивысший класс тантр – Ануттарайогатантра.

Хотя многие аспекты философских школ в буддизме часто развивались в ходе взаимной полемики и являются взаимоисключающими (вроде признания реального существования неделимых атомов школами Хинаяны и его отрицания школами Махаяны), тем не менее, с практической точки зрения, их взгляды дополняют друг друга: высшие учения включают в себя наилучшие аспекты низших. Высшие школы заняты более глубоким проникновением в природу реальности и устранением ошибок, допущенных низшими школами. Более того, высшие школы не уделяют большого внимания принимаемым ими взглядам, уже разработанным низшими школами. К примеру, учение об отсутствии «я» разработанное школами Хинаяны, в общем и целом признается Мадхьямакой, однако, их интерпретация отсутствия «я» как наивысшей окончательной реальности, отвергается ею на основе того, что как понятие «я», так и понятие его отсутствия принадлежат к концептуально сконструированному, а потому всецело иллюзорному миру.

В отличие от наиболее популярной и обыденной точки зрения на сознание, представляющей его как некое единое целое, наполненное мыслями подобно резервуару, в буддизме мысль, сознание, ум, осознавание, познание и мышление являются синонимами. Общепринятым определением сознания в буддизме является *осознавание* или, более полно, *ясность и осознавание*. Это определение и его толкование может быть

найдено в текстах основателей буддийской логики индийских ученых Дигнаги и Дхармакирти. Какая бы мысль ни возникла, она всегда обладает качеством *ясности*, т.е. ясного присутствия своего непосредственного объекта [97].

Образ новогодней елки в концептуальном сознании памяти, образ Владимира Козлова с крыльями бабочки в неправильном концептуальном сознании, образ компьютера Apple MacBook Air 2020 (как раз на нем я и пишу этот текст) в безошибочном зрительном восприятии и т.п. – все они ясно возникают в тех сознаниях. Более того, каждое из тех сознаний обладает *осознаванием* возникающих в нем образов.

Подобное определение верно не только для обыденного дуалистического ума, но и для просветленного сознания Будды, равно как и тонкого недуалистического сознания, которым обладают все живые существа. В тантре оно описывается либо как *ясный свет* или *ясносветность*, чем подчеркивается аспект ясности, либо как *осознавание* или *самоосознающее изначальное сознание*, чем подчеркивается аспект осознавания.

Т.е. сознание может подразделяться на множество категорий: концептуальное и неконцептуальное, с точки зрения его объектов; ошибочное и безошибочное, с точки зрения его природы; сознание глаз, ушей и т.д., с точки зрения его основы; главное и производное сознание, с точки зрения его функции; и т.д. и т.п. Однако с точки зрения субъекта, т.е. самого сознания, все его виды являются исключительно самосознанием. Способности сознания познавать самого себя придается первостепенное значение в буддийской логике и теории познания. Дело в том, что любая концепция, любое логическое построение сводятся, в конечном счете, к непосредственному восприятию, а любое непосредственное восприятие, дабы быть концептуально осознанным, сначала должно быть непосредственно осознано самим собой.

Если же для осознания одной мысли необходима другая мысль, то для осознания той другой мысли понадобится еще одна мысль, которая в свою очередь должна быть осознана какой-то другой мыслью, и так до бесконечности. Единственным выходом тогда будет познание той бесконечной цепочки мыслей. Однако то самое познание в свою очередь должно

быть осознано еще одной бесконечной цепочкой, и так до бесконечности бесконечных бесконечностей, т.е. нам необходимо признать, что сознание осознает само себя…

Автор данной книги в последние сорок лет увлечен буддизмом. Более глубокое занятие проблемным полем этой индийской философско-психологической системы началось в 1981 году, когда профессор Михаил Семенович Роговин подверг жесткой и многосторонней критике лекцию «Психологические аспекты буддизма», которую я прочитал в курсе истории психологии, будучи еще студентом.

Ради доступности изложения мы постарались использовать как можно меньше специфических и малопонятных буддийских терминов. Тем не менее, в силу уникальности буддийской психологии, уже примитивное знакомство показывает оригинальность и утонченность смыслового пространства психологии сознания, которая была разработана два с половиной тысячелетия назад.

Этот пример показывает, что наиболее далекими по семантическому содержанию являются те теоретические построения, которые принадлежат разным культурам по способу мышления – восточной и европейской. Таковыми же являются смысловые пространства психологии, которые разделяют исторические эпохи.

С другой стороны, все базовые парадигмы в понимании предмета, метода и содержания психологии – физиологическая, психоаналитическая, бихевиористическая, экзистенциально-гуманистическая и трансперсональная – существуют в своем специфическом терминологическом аппарате, не говоря о более мелких школах и направлениях.

Любая психологическая теория является внешним проявлением многих аспектов человеческого существования и потенциально может отразить многие его сокровенные стороны. Теория как метод вербализует картины мира, в которых человек занимает центральное место, кодирует, хранит, распространяет в социальную среду и передает из поколения в поколение в материальной форме. Потенциально она способна описать все, что есть в культурной картине мира, хотя и не все фиксирует.

При этом следует понимать, что психологическая теория отражает определенный способ восприятия и устройства мира, человека, социальных сообществ. Совокупность представлений о психической реальности (от индивида до ноосферы и универсума), заключенных в терминологическом аппарате психологической теории, образует некую единую систему взглядов или предписаний и навязывается в качестве обязательной всем носителям данной парадигмы психологии (или любой другой гуманитарной дисциплины – начиная от эзотерических школ до глобальных мировоззренческих установок типа материализма). В этом заключается чрезвычайно важная образовательная, социализирующая и культурно-воспроизводящая функция психологической теории.

Одновременно смысловые компоненты, входящие в терминологический аппарат психологической теории в форме непосредственных утверждений, могут оспариваться разными носителями этой теории, т.е. находятся в противоречии с «каноном» теории, с общей системой представлений, которая формирует содержание и принципы теории.

Это означает, что, даже если и существуют два психолога с идентичной моделью психологии (что крайне сомнительно), внутренняя, смысловая, концептуальная сторона этой модели будет различной. А это еще раз показывает, что, даже если в концептуальном осмыслении психической реальности есть общие точки соприкосновения, они все равно носят индивидуальный, уникальный характер. Владея терминологическим аппаратом, психолог с помощью него концептуализирует феноменологию психического. При этом конфигурации идей, заключенных в значении терминологического аппарата парадигмы психологии, воспринимаются им как нечто само собой разумеющееся, и у него возникает иллюзия, что так вообще устроена сама психическая реальность. Но сопоставление разных индивидуальных «карт психической реальности» показывает значительные расхождения между ними. Это наблюдается как внутри школ психологии, так и (тем более) в различных научных моделях психологии.

Содержательная сторона психологической теории тем или иным образом связана с концептуальной системой психолога.

В свою очередь, реализуясь в теоретических представлениях, концептуальная картина психического преодолевает в некоторой степени свою абстрактность и становится более понятной для самого человека и для его собеседников и потомков. Теоретические модели психологии, хоть и несколько искаженно, но аккумулирует опыт отдельного индивида, языковой, этнической, культурной и т.д. групп [99, 105, 109].

Так, роль теории психологии при образовании и отражении психической реальности не должна ни переоцениваться (в некоторых случаях она может дать только описание явлений, но не непосредственный опыт), ни недооцениваться (это высшая форма обобщения науки о человеке).

Теория как исследовательский метод – это не зеркальное отражение феноменологии психического, а некоторая ее интерпретация, осуществляемая отдельными психологами, которые отличаются друг от друга. Поэтому можно сказать, что любая психологическая теория – это динамичное явление: она постоянно уточняется.

Одновременно следует помнить, что теория – это лишь один из методов, на которых «говорит» психология. Даже при изучении психологической теории познать категориальный строй – это не означает познать все компоненты реальности теории. За теорией стоят ощущения, эмоции, образы и символы, культурный и языковой опыт как среда, из которого родилась и формировалась теория.

Вне сомнения, теоретический метод – самое сложное образование в психологии из-за того, что оно вбирает в себя все аспекты других методов и имеет самый выраженный индивидуальный характер.

Любая психологическая теория включает множество смыслов, которые как бы остаются «за кадром»:

- исходящие из основных мировоззренческих концептов создателя теории;
- условий, в которых он рос, учился, жил, работал;
- традиций и обычаев, которые соблюдал;
- стратегию его жизни, идеалы, которым подражал и за которыми тянулся;

- архетипическая идентификация, какие архетипы поведения он избрал для себя.

Вне сомнения, терминологическая разноголосица часто является барьером для взаимопонимания между профессиональными сообществами различных направлений психологии. Это приводит к необходимости направить усилия на разработку единого научного аппарата, стройной категориальной системы, позволяющей реально соотносить различные концепции и, тем самым, способствовать установлению взаимопонимания в рамках научной психологии [105, 109].

Но мы одновременно при этом должны учитывать те особенности и сложности на пути формирования понятийной однозначности в теориях психологии, которые мы указывали выше.

Конкретная задача, которую предстоит решить в первую очередь, состоит в разработке категориального аппарата психологической науки, направленной на улучшение реального взаимопонимания не только между различными направлениями в рамках научной психологии, но и между академической, научной психологией и практико-ориентированными концепциями, другими ветвями гуманитарных дисциплин, в том числе искусством, литературой, философией, религией и духовными традициями.

2. Степень сложности структурно-функциональной дифференциации психического

Что касается степени сложности структурно-функциональной дифференциации психического, эта особенность является более противоречивой и разъединяющей. Справедливости ради следует отметить, что любая сложившаяся традиция, будь то религиозная, философская или психологическая, предполагает определенную структурно-функциональную расчлененность психики и иерархически выстроенный путь к целостности высшего порядка. Более того, на мой взгляд, сама иерархия и выстроена для того, чтобы простроить развитие человека и духовный рост.

Рассмотрим для демонстрации некоторые современные духовные традиции, которые разработали базовые подходы, описывающие карты психической реальности. Они представляют весьма специфические, но психологические по своей

сущности теоретические модели. Проанализируем конспективно индуистскую, буддийскую и христианскую модели. Мы не будем затрагивать мусульманскую и иудейскую традиции в силу того, что структурная мозаика в них аналогична индуизму веданты и христианству.

Согласно ведантистскому индуизму, каждый человек состоит из пяти оболочек, уровней или измерений бытия (коша). Их часто сравнивают с луковицей, снимая с которой слой за слоем можно постепенно приблизиться к сущности. Низший из них (самый внешний) называется аннамайякоша, что означает «оболочка, сделанная из пищи». Это физическое тело. За ним следует пранамайякоша, оболочка из праны. Прана – это витальная сила, жизненная энергия, либидо во фрейдовском понимании. Третий слой – маномайякоша, оболочка манаса, или разума, рационального, абстрактного, лингвистического. За ним следует виджнянамайякоша – интуитивная оболочка, высший, или тонкий разум. Последний слой, анандамайякоша – оболочка из ананды, или духовного и трансцендентального блаженства.

В ведантизме эти пять оболочек группируются в три основных состояния: грубое, тонкое и каузальное. Грубое измерение включает низший уровень иерархии, физическое тело (аннамайякоша). Тонкое измерение состоит из трех средних уровней: это эмоционально-сексуальное тело (пранамайякоша), разум (маномайякоша) и высший, или тонкий разум (виджнянамайякоша). И каузальное измерение содержит высший уровень, анандамайякоша, или архетипический дух, о котором также говорится, что он во многом (но не вообще) не проявлен или не имеет формы. В ведантизме эти три основные измерения бытия связываются с тремя основными состояниями сознания: бодрствованием, сном и глубоким сном без сновидений. За этими тремя состояниями находится абсолютный Дух, называемый иногда «турья», «четвертый», поскольку он превосходит (и включает) три состояния проявленности; он превосходит (и соответственно интегрирует) грубое, тонкое и каузальное [108].

В психологической модели буддизма махаяны различаются восемь «виджнян», восемь уровней сознания. Первые пять из них – пять чувств. За ними следует «мановиджняна», разум,

управляющий сенсорным опытом. Затем идет «манас», который обозначает одновременно высший разум и центр иллюзии обособленности «я». Именно манас ошибочно рассматривает «алайявиджняна» (следующий высший уровень, уровень сверхиндивидуального сознания) как отдельную самость или субстанциальную душу. За этими восемью уровнями находится их источник и основа – «алайя», или чистый Дух [108].

Христианская традиция интроецирована в нашу культуру, и ее иерархия терминологически нам знакома: материя, тело, разум, душа и дух. Под материей подразумеваются физическая вселенная и наши физические тела (аспекты существования, которые подчиняются законам физики). Тело означает «животное», «страждущее» эмоциональное тело – секс, голод, жизненную силу и так далее (аспекты существования, которые изучаются биологией). Разум – это рациональный, рассудочный, лингвистический, воображающий ум (изучается психологией). Душа – это высший, или тонкий ум, архетипический интуитивный ум, сущность и нерушимость нашего собственного бытия (изучается теологией). И Дух – это трансцендентальная вершина нашего бытия, Божественное в нас (изучается созерцательным мистицизмом).

Важно, что во всех традициях путь к самосовершенствованию представлен в виде иерархии в порядке возрастания их способности к целостности и интеграции. Каждый шаг вверх по пути означает увеличение единства и расширение идентичности – от изолированной идентичности тела, через социальную и общественную идентичность разума, к высшей идентичности духа, идентичности буквально со всеми проявлениями многомерной реальности, идентичности с Богом, опытом нирванического порядка.

Не так важно, сколько мы выделяем уровней (три – материю, разум, дух; пять – материя, тело, разум, душа и дух; или 120 базовых состояний сознания в трех гунах, как в теории дхарм в буддизме [360 состояний алфавита дхарм]). Важно понимание неразрывной связи между этими шагами идентификации на духовном пути и важна идея роста и трансформации личности по иерархической лестнице вплоть до самого Духа, Брахмана, Дао.

Что касается психологических теорий, то они предлагают свои модели структурно-функциональной дифференциации психического и свои ступени личностного роста. Иногда они соотносимы по сложности с духовными традициями, но в основном более примитивны. Все базовые парадигмы (кроме физиологической), предполагают свои цели в личностном росте и самопостижении, вычленяют свою иерархию достижения.

Вне сомнения, мы можем привести еще сотни подобных структурно-функциональных дифференциаций психического и иерархий, в которых личностный рост является или восхождением, или нисхождением по уровням и ступеням интеграции. Важно, что любая психологическая традиция, школа, так же, как и религиозная, философская или мистическая, предполагает определенный способ структурно-функциональной дифференциации психического и иерархический путь к целостности высшего порядка.

3. Специфика предмета, фокусировка исследовательских усилий на различных структурных компонентах, свойствах, уровнях, механизмах психического

Мы уже в некотором приближении описали основные характеристики предметной фокусировки теории психологии в предыдущем параграфе. Каждый структурно-функциональный компонент является предметом исследования не только различных отраслей знания, но и усилий адепта, который «встраивается» в ту или иную традицию (духовную, философскую или психологическую).

В настоящее время существует широкий интерес к всякого рода школам и методикам, нацеленных на работу с сознанием и личностью. Многие люди обращаются к психотерапии, юнгианскому анализу, мистицизму, психосинтезу, дзен-буддизму, трансактному анализу, индуизму, биоэнергетике, психоанализу, йоге и гештальт-терапии. Общим для всех этих школ является то, что они пытаются тем или иным путем вызвать изменения в человеческом сознании, личности. На этом, однако, их сходство заканчивается.

Человек, искренне стремящийся к самопознанию, сталкивается с огромным разнообразием психологических систем, крайне затрудняющих проблему выбора, так как эти школы, взятые

в целом, явно противоречат друг другу. Например, дзэн-буддизм предлагает забыть или превзойти «эго» [120], а психоанализ – усилить и укрепить «эго». Кто прав? Эта проблема стоит одинаково остро как перед непрофессионалами, так и перед психотерапевтами и практическими психологами.

Но если представить, что в действительности эти различные подходы являются подходами к различным уровням человеческого «я», тогда они не противоречат друг другу, но отражают действительные и весьма существенные различия между разными уровнями психической организации, и все эти подходы могут быть более-менее верны в приложении к соответствующим уровням среды сознания.

Различные религиозные и психологические школы представляют собой не столько различные подходы к рассмотрению человека и его проблем, сколько дополняющие друг друга подходы к рассмотрению различных уровней человеческого сознания. При этом все множество школ распадается на пять-шесть ясно различных групп, и становится очевидно, что каждая группа ориентирована преимущественно на один из основных диапазонов уровней психической организации.

Чтобы дать несколько кратких и общих примеров, отметим, что целью психоанализа и большинства форм традиционной психологии является устранение раскола между сознательным и бессознательным аспектом психики с тем, чтобы человек вошел в соприкосновение со всем, что творится в его душе. Эти школы психологии нацелены на воссоединение, если воспользоваться юнгианской терминологией, маски и тени для создания сильного и здорового «эго» – правильного и приемлемого образа себя. Иными словами, все они ориентированы на уровень «эго». Они пытаются помочь индивиду, живущему на уровне маски, переделать карту своей души так, чтобы перейти на уровень «эго».

В отличие от этого, цель большинства школ так называемой гуманистической психологии и психотерапии иная – устранить раскол между самим «эго» и телом, воссоединить психику и соматику для возрождения целостного организма. Вот почему о гуманистической психотерапии, называемой «третьей силой» (другими двумя является психоанализ и бихевиоризм), говорят

также как о «Движении за осуществление возможностей человека». По мере расширения самоотождествления человека от одного разума или «эго» до организма в целом огромные возможности целостного организма высвобождаются и становятся достоянием человека.

Если мы пойдем еще дальше, то обнаружим такие дисциплины, как ранний даосизм, буддизм третьего круга Шакьямуни или веданты, задача которых состоит в интеграции целостного организма и среды для восстановления внешнего тождества со всей Вселенной. Они нацелены на уровень единства сознания во всем многообразии.

Между уровнем сознания единства и уровнем целостного организма лежат надличные, трансперсональные диапазоны психической реальности. Школы психологии и психотерапии, которые обращаются к этому уровню, заняты углубленным изучением «сверхиндивидуальных», «коллективных» или «трансперсональных» процессов в человеке. К числу школ, ориентированных на этот уровень, относятся психосинтез, юнгианский анализ, различные предварительные ступени йогической практики, «трансцендентальная медитация», различные дыхательные психопрактики типа холотропного дыхания и так далее [109, 111]. Цель некоторых из этих видов терапии, таких как юнгианская психология, состоит в том, чтобы помочь нам сознательно признать в себе эти могущественные силы, подружиться с ними и использовать их, вместо того чтобы быть движимыми ими бессознательно и против нашей воли.

Завершая эту часть нашей книги «Метод как способ теоретического исследования», мне хочется напомнить после всего, что любая классификация, любая иерархия, даже самая подробная и правдоподобная – игра самого сознания. Все время мы имеем дело с уровнями игры сознания, а не уровнями реальности. Любая иерархия имеет смысл настолько, насколько она может помочь не считать отраженный свет солнца самим солнцем, феномены, рожденные сознанием, за самое сознание.

Но.

Многомерное понимание предмета психологии предполагает интегрированность и целостность предмета науки. В каждый

раз, когда мы сужаем предмет, мы искажаем само знание. По этой причине психология должна принимать все уровни и измерения человека.

3.2 Метод как система способов и приемов эмпирического изучения

Слова Д.М. Кеттела «Психология не может стать прочной и точной, как физические науки, если не будет базироваться на эксперименте и измерении» (журнал «Mind», 1890) не теряют своей актуальности и через 130 лет развития психологии.

В предыдущем разделе при описании развития предмета психологии мы уже писали о начале психологии как научной дисциплины со второй половины 19-го века.

Что касается метода психологии как способов и приемов эмпирического изучения, то их становление и развитие происходит в конце XIX в. Оно связано с зарождением дифференциально-психологического изучения человека, которое складывалось под влиянием запросов практики.

Именно в конце XIX века оформилась «индивидуальная психология», целью которой было изучение индивидуальных особенностей человека с помощью экспериментально-психологических методов. Общеизвестно, что первыми достижениями индивидуальной психологии были исследования учеников В. Вундта: Э. Крепелина, Д. Кеттела, а также других ученых – А. Бине, А. Лазурского. Основателем дифференциальной психологии и психометрики считается Фр. Гальтон, который известен своими исследованиями человеческого интеллекта. Он раписал целую книгу «Исследование человеческих способностей и их развитие», в которой описаны основы психологического тестирования.

Тестология не являлась единственным направлением психологии дифференциальной психологии. А.Ф. Лазурский (в 1912 г.) писал, что изучать индивидуальные различия с помощью одних только тестов недостаточно и выступал за естественный эксперимент, благодаря которому исследовались не отдельные психические процессы (как с помощью тестов), а психические функции и личность в целом. Примерно в эти же годы другим русским ученым Г.И. Россолимо был предложен

метод целостной оценки личности с помощью «психологического профиля», показывающего уровни развития психических процессов. В начале 20-го столетия были заложены основные прототипы современных направлений метода психологии как способов и приемов эмпирического изучения.

В силу того, что отцы-основатели психологической науки были представителями точных наук, то они привнесли в психологию базовую позитивистскую идею о том, что основной характеристикой научного метода является объективность.

Психологическая наука на уровне исследовательских методов – это способ получения знаний на основе объективных наблюдений, которые проводятся таким образом, чтобы исследователи с нормальным восприятием при использовании одних и тех же методик достигали одних и тех же результатов.

Что касается нормы восприятия, то оно, к сожалению не может быть усреднено, и это особенно касается психологов, которые претендуют на уникальность своего восприятия и понимания мира. Следует отметить, что часто научная гипотеза, выдвигаемая исследователем, категориально-смысловой аппарат парадигмы или школы психологии создают предпосылки «влияния установки на восприятие». Собственно, объективность в науке не подразумевает независимость ученого от предмета его исследований, но предполагает, что если наблюдения проведены объективно и описаны достаточно точно, то они могут быть снова повторены другими исследователями, и, на наш взгляд, воспроизводимость является единственной характеристикой, которая отделяет то, что является наукой, от того, что таковой не является.

Мера научности метода определяется связью теоретических построений с исследуемыми психологическими явлениями. Категориальный аппарат должен быть тщательно определен, чтобы значение терминов было понятным относительно феноменов психического, наблюдаемых объективно, а также относительно теорий, разработанных для объяснений этих феноменов [116].

Современный психологический рынок стран СНГ и России наводнен множеством способов и приемов эмпирического из-

учения различных сфер функционирования личности и групп, которые используются на практике как профессионалами, так и людьми далекими от психологии.

С другой стороны, многие из этих исследовательских методов не имеют достаточного научного осмысления. Часто малоизвестно, на каких методологических позициях разработана та или иная экспериментальная процедура, тест, каким образом результаты и выводы воздействуют на испытуемого или на группу клиентов, каковы ожидаемые результаты, и соответствует ли именно эта методика поставленной цели... Использование методов превращается в игру со многими неизвестными. Особенно это касается тех методик, которые переведены с других языков и не прошли научную апробацию в России.

Если мы будем фиксировать свое исследовательское внимание на интерперсоне (групповое сознание и бессознательное), то обнаружим, что в современной практической психологии и психотерапии разработано колоссальное количество методов и техник для групповой работы с населением.

Несмотря на это множество, точных и адекватных исследований эффективности такой работы – единицы, и, как правило, они мало отражают необходимости многомерности исследования трансформации как личности, так и группы.

Разорванность и фрагментарность, научная некорректность этих исследований, их огромная зависимость от научных парадигм и гипотез самих исследователей, являются достаточно большой проблемой для тех феноменов, которые принято называть психологическим исследованием групповой работы.

Автор этой книги в течение 30 лет занимается практической групповой работой в русле интенсивных интегративных психотехнологий с применением различных методов, индуцирующих измененные состояния сознания (ИСС), и провел более около 1000 групповых тренингов с участием 32000 человек. По этой причине автор из своего опыта представляет, насколько сложно организовать сколь-либо достоверные экспериментальные исследования в групповом пространстве. Наверное, сама интегративная теория групповой работы должна пройти ту фазу, когда преобладает постепенное накопление эмпирических,

экспериментальных данных и доминируют описательные схемы исследования.

На этой стадии научные исследования носят экстенсивный характер и сами исследователи проявляют больше экспансивную тенденцию, интроецируя в свое концептуальное пространство все большее и большее количество фактов.

Можно со всей уверенностью утверждать, что исследования групповой работы проходят эту эмпирическую фазу своего развития. И, может быть, в силу этого наблюдается незрелый характер самих научных представлений, раздробленность и фрагментарность рефлексии предмета, эклектизм, противоречивость, бессистемность и др.

Переход с эмпирической стадии на интегративное представление о групповой работе нами ассоциируется с необходимостью максимально полной замены аналитического, аспектного, фрагментарного способа исследования на целостный, учитывающий все системные взаимосвязи как личности в группе, так и между участниками группового процесса. Чтобы эта замена не осталась теоретическим посылом, обобщенной деклараций, мы решили конкретизировать ее в исследовательскую программу с адекватной операционализацией исполнения и анализа.

Эта книга написана не только потому, что автор чувствует настоятельную необходимость интегративного, многомерного исследования групповой работы. Ее необходимость еще была продиктована неудовлетворенностью качеством и достоверностью исследований, которые проводятся на территории бывшего СССР, множеством психологов и психотерапевтов, включенных в групповую форму психологической работы с населением.

В соответствии с логикой научного исследования мы в начале обозначим то проблемное поле, на которое могут быть ориентированы исследовательские программы. Это позволит нам получить более надежные и достоверные знания наиболее экономным и кратким путем.

В качестве основной **проблемы** мы можем вычленить исследование эффективности групповой работы.

Сама проблема дифференцируется на ряд **частных проблем**.

1. Сравнение уровня эффективности различных методов и направлений групповой работы.

2. Вычленение наиболее эффективного фокуса эффективности различных направлений и методов групповой работы.

3. Определение практико-ориентированных методов и психотехник, которые наиболее адекватны для изменения процессов, свойств, состояний личности и групп.

Новые экономические и социальные условия, в которых протекает жизнедеятельность населения, обуславливают появление целого ряда негативных факторов:

● подверженность значительной части населения развитию у них острого и хронического стресса, утомления и переутомления и других функциональных состояний, общего уровня и плотности невротизации, снижающих уровень жизнедеятельности, работоспособности, возможности самореализации целых групп населения;

● возрастанием экстремальных условий, в которых личность выполняет свои функциональные обязанности, зачастую, на пределе своих психофизиологических и эмоционально-волевых возможностей [127].

Положение усугубляется тем, что в настоящее время отсутствуют надежные и многофункциональные методы групповой работы, а во многом предлагаемые методы и техники являются прямым переносом западных и восточных психотехник без всякой адаптации на российскую почву. Отсутствуют средства контроля и коррекции не только жизнедеятельности населения, но и самих методов групповой работы, которые, якобы, применяются в этих целях.

Большинство из разрабатываемых в настоящее время в стране групповых методов работы с населением не отвечает требованиям по психологической эффективности, психогигиене, психоэкологии, что резко снижает их конкурентоспособность на мировом рынке психологических услуг и деформирует само понимание и функции практической психологии среди населения страны. Во многом это связано с установившимися приоритетами при разработке психотехнологий, которые объяснялись во многом отсутствием конкуренции в советский

период и невостребованности самих психологических услуг в массовой среде населения. Условия резко изменились, но приоритеты и стереотипы продолжают действовать.

Целью исследовательских программ является повышение уровня жизнедеятельности населения, психологической устойчивости и продление профессионального долголетия в условиях стресс-факторов, личностной самореализации клиентов на основе анализа существующих методов групповой работы, создания и внедрения новых психологических методов, реализуемых в современных программно-аппаратных средствах контроля и коррекции функционального состояния человека.

В результате исследований должны быть разработаны:

1) апробированная исследовательская Программа эффективности групповой формы работы с населением. Концепция проведения независимой комплексной психологической экспертизы российских и зарубежных методов групповой работы с населением (1 этап);

2) проекты создания нормативных средств контроля, коррекции и анализа состояния групповой работы различного профиля для осуществления оперативного наблюдения за эффективностью в процессе этой работы, оценки состояния и принятия решения о выборе программы взаимодействия, воздействия, коррекции в зависимости от клиентского заказа (2 этап);

3) проекты создания средств восстановления работоспособности, психо-эмоционального статуса, удовлетворения потребности в личностном росте и самоактуализации клиентов на основе внедрения стационарных и мобильных центров психофизиологической, психологической, социально-психологической коррекции и реабилитации, реализующих современные методические принципы и новые технологии психодиагностики, коррекции и психологической адаптации (3 этап).

В российской психологии существуют следующие требования к эмпирическому научному методу:

- достоверность, которая сводится к минимализации влияния случайных факторов на измерение и постоянство получаемых результатов;

- объективность, которую мы можем интерпретировать как воспроизводимость, стабильную повторяемость данных и минимализацию влияния личности исследователя;
- валидность, которая отражает соответствие метода предмету исследования и оценивает, измеряется ли рассматриваемая характеристика или, напротив, измерение отражает влияние других факторов.

В психологии мало методик, которые удовлетворяют всем этим требованиям. Есть, конечно, малоутешительный аргумент, что психология является молодой наукой и может пока экспериментировать с методами исследования и еще на некоторое время оставаться на описательном уровне. Тем более, если возвращаться к анализу парадигм психологии, можно утверждать, что существует большое количество противоположных подходов к описанию предмета науки.

К началу двадцать первого столетия выявился тот факт, что психология, по праву претендовавшая на роль лидера человекознания, пока не обладает должной методологией интегративного познания человека, включая все уровни функционирования психического – персоны, интерперсонального и трансперсонального.

Проблемы современной практической психология глобальны как в теоретическом, так и в методологическом аспектах. Это связано, с одной стороны, с высокой потребностью населения России в психологической помощи. С другой – с формированием масштабного, многообразного рынка товаров и услуг самой прикладной психологии.

Следует отметить, что за последние 40 лет практика психологии сделала огромные шаги в своем развитии.

Автор этой книги знаком с прикладной психологией достаточно хорошо. В течение последних 42 лет работал в разных ее направлениях, начиная с промышленной психологии и психологии труда и заканчивая контекстуальными тренингами личностного роста в русле интегративной психологии [103, 109].

Мы не будем затрагивать уровень общей и частной методологии практической психологии, хотя понимаем их важность и

актуальность. Судя по опыту, насколько мы представляем практическую психологию, эти уровни представлены в сознании сообщества прикладных психологов достаточно диффузно. В работе практических психологов общие методологические принципы на уровне парадигмальной принадлежности плохо присутствуют в реальной деятельности.

Что касается конкретной методологии, то этот уровень является предметом интересов как самих носителей практико-ориентированной психологии – психологов, психотерапевтов, так и клиентов. Конечно, в практико- ориентированной психологии конкретная методология интересует психологов настолько, насколько она раскрывает психическое состояния клиентов, их личностные особенности, базовую мотивацию, интересы, ценности, скрытые желания и др.

В этом отношении в восьмидесятые годы прошлого столетия мы считали, что для эффективного выбора стратегий взаимодействия с клиентом и методов воздействия на него необходимо применять адекватные психодиагностические методики. Мнение наше с тех времен не изменилось. Одновременно мы считаем, что само выделение методов диагностических и психотехнических воздействующих весьма условно. Любая психодиагностика является во многих отношениях практикой воздействующей. В силу того, что они достаточно строго дифференцированы в профессиональной деятельности, мы будем их рассматривать также по отдельности.

Психодиагностика является первым этапом взаимодействия с личностью клиента.

Цель психодиагностики – более глубокое понимание личности, проникновение в мотивацию, цели, в актуальное проблемное поле [8, 228].

Подбор методов психологического исследования обусловлен целями и задачами диагностического анализа:

- во-первых, при исследовании мы можем установить психоэмоциональное состояние, уровень развития психики, высших психических функций;
- во-вторых, исследовать потребности, мотивационную сферу личности, особенности эмоционально-волевой сферы;

- в-третьих, мы можем установить основные проблемы личности, системообразующие факторы, их детерминирующие;
- в-четвертых, определить возможности для реабилитация личности, выявить физические, витальные, интеллектуальные, эмоциональные поведенческие ресурсы для разрешения проблемной ситуации, так называемого реабилитационного потенциала.

Методы диагностики должны позволить сформировать экспертную оценку и заключение об испытуемом или описание социально-психологических особенностей группы.

Первая большая проблема, с которой сталкивается профессиональный психолог – это целостный характер личности и жизненной ситуации, разрешить, прояснить которую приходит человек. Любая диагностика в основном касается предельной дифференциации в предметной области исследования. Здесь мы сталкиваемся с целостным, гештальтным характером личности и ее жизненной ситуацией и точечным, узким, частным, профилированным содержанием диагностической методики.

Вторая большая проблема не менее трудно разрешима. В результате исследования мы всегда получаем условный нарратив, который требует дополнительной профессиональной формализации, интерпретации и сравнительного анализа. Проведение любой психодиагностической методики требует высокой квалификации от психолога. Но последняя стадия – аналитическая в этом отношении – наиболее ответственная. Здесь важна не только психологическая компетентность, не только глубина теоретического анализа результатов, но и большой опыт в аналитической деятельности. В теоретическом отношении при анализе результатов психодиагностики нужно использовать, интегрировать данные из многих областей психологии: общей, дифференциальной, возрастной, социальной, медицинской, нейропсихологии и т.д. Аналитическая компетентность психодиагноста предполагает глубокие знания не только относительно различных типологий людей, дифференциальных особенностей различного уровня, (свойства нервной системы, психодинамические, коммуникативные характеристики,

когнитивный стиль, личностные стратегии и др.), но и знания относительно динамики изменения этих особенностей в зависимости от возраста (возрастная психология), здоровья (медицинская психология), социальных условий существования (социальная психология).

Третья проблема является чрезвычайно важной в профессиональной деятельности практического психолога. Она связана с тем, что основная масса психодиагностических методов является констатирующей и дает некоторую характеристику личности в ситуация здесь и теперь. Реальная практика, ориентированная психология, психотерапия, консультативный психология ориентирована на будущее. Существует огромная необходимость в том, чтобы методы давали определенный прогноз поведения, деятельности, развития ресурсов личности, развития адаптивных и конденсаторных функций в различных жизненных ситуациях. Следует признать, что в многочисленных методических разработках по психодиагностике отсутствует наиболее важная часть – практические рекомендации для трансформации, развития, коррекции личности. Вопрос «что делать» является актуальным не только для клиентов практико-ориентированной психологии, но и для самих психологов в реальной психологической практике.

Четвертая проблема заключается в ориентированности на момент испытаний психодиагностических методик. Они слабо отражают реальную историю человеческой жизни. В психологической практике часто необходимы дополнения, чтобы осознать прошлый опыт исследуемой личности. Это не только классический биографический метод, анализ продуктов деятельности документов, медицинский анамнез, но и контекстное интервью, трансовые техники, направленные визуализации и др.

Пятая проблема основная и итоговая – каким образом результаты психодиагностического исследования интегрировать в практику взаимодействия с личностью в процессе психологического консультирования, психотерапии, психокоррекции, трансформации и личностного роста.

Только с учетом всех указанных замечаний мы можем разработать адекватную систему экспертного знания психолога

в прикладной психологии. Интеграция теоретических и практических достижений психологии в деятельности психолога позволяет формулировать углубленную интерпретацию результатов исследования, а значит, прогнозировать поведение, и, следовательно, разрабатывать мероприятия коррекции и реабилитации. Правильная и глубокая диагностика в исследовании – залог успешных и эффективных мер психологической и социально-психологической реабилитации личности, ее позитивной интеграции, личностного роста и самореализации [60, 76].

3.3 Метод как способ профессионального психологического психотехнического, практического воздействия или взаимодействия с субъектом (индивидуальным или групповым)

Изначально этот пункт являлся важным в реализации психодуховного пути в различных традициях. Для меня вершиной психотехничности является буддийская культура сангхьи. Именно в закрытых школах буддийской традиции был разработан язык дхарм. Это алфавит базисных переживаний в пространстве психической реальности.

В индийской традиции любая проявленная и непроявленная природная субстанция (пракрити) имеет три гуны (качества, свойства):

– сатьва – уравновешенное, гармоничное, благое начало;
– раджас – подвижное, страстное, деятельное;
– тамас – косное, инертное, темное.

Вот буква А. Пусть это будет состояние радости (пити). Дхарма – это состояние сознания. Скажем, состояние «духовной, возвышенной радости» (радость за радость и успех других – это дхарма номер один, «радость борьбы, победы» – дхарма номер два. «Радость в заниженном аспекте Кали» (злорадство) – дхарма номер три.

Вот буква Б. Пусть это будет Любовь. Духовная любовь, чистая и благостная – дхарма номер один. Страстная и бурлящая – дхарма номер два. Апатичная, заниженная, пожирающая – дхарма номер 3.

Этот язык дхарм или язык состояний целостных переживаний являлся базой буддийской психологии.

Обучение в буддийской психологии происходило от алфавита к грамматике – от переживания состояния (это буква А языка переживаний, потом другая буква языка переживаний, третья буква языка переживаний) к осознанным переходам из одной дхармы в другую.

Каждый, от простого бхигшу (монаха) до архата (достигшего высшей степени реализации, того, кто вырвал с корнем причины страданий и вышел за пределы смертей и рождений), предельно ясно осознавал, что это за переживание. Так был построен язык переживаний в древнебуддийской психологии. И дальше разрабатывалась грамматика языка, как от одного состояния переходить к другому состоянию.

Бхикшу обучался особым психотехникам, которые позволяли ему осознанно проживать, и что более важно, изменять состояние, выбирать состояние, управлять состоянием. Каждый из европейских психологов знает, что психические состояния имеют потоковый характер и малоуправляемы сознательно. В этом смысле психотехничность буддизма предельна [97].

В конце концов, бхигшу, изучивший алфавит и грамматику, научался самостоятельно достигать и находиться в брахмавихаре – в пространстве ничем не ограниченных четырех прекрасных драгоценных состояний сознания:

– Любящей доброте (приносящая чистую радость),

– Сострадании (удаляющей страдание),

– Радость (счастье в счастье других),

– Равностность (состояние без рассуждений о приобретении и потере, без хватания, цеплянья за веру как за истину, вне отношений, без гнева и горестей).

Нахождение в этих состояниях сознания уже могло явиться признаком архатства, земного просветления или, говоря языком современной психологии – достижения высших ступеней интеграции личности.

Насколько я понимаю, именно эти проявленные качества и являются возможными человеческими обозначениями высших

уровней личностного развития и роста, проявления-достижения человеком своей Самости, души.

Мы должны признать, что современная российская психология теоретична, но не психотехнична. Собственно, это касается не только российской, но и психологии Европы и Америки.

Российские и западные психологи, философы обычно предполагают, что интеллектуальное обучение и анализ – «кратчайший путь» к пониманию. К сожалению, часто понимания и анализа недостаточно даже в простых жизненных ситуациях, не говоря об иерархических ступенях интеграции.

Во всех религиях и у всех народов всегда были закрытые священные традиции, которые использовали технологии работы с сознанием для достижения его большей целостности. Можно назвать, как пример, такие традиции: древние братства, суфизм в исламе, дзен-буддизм в буддизме, каббала в иудаизме, ордена розенкрейцеров и исихазма в христианстве и так далее. Но практика этих традиций никогда не становилась доступной для всех людей [103].

Любые психодуховные традиции, имели ли они тайный, эзотерический, закрытый характер или претендовали на доступность и открытость, являются отражением определенного принципа движения к целостности и бесконфликтности сознания. Существует непрерывный спектр принципов движения к целостности; одним из концов этого спектра является трансцендентный подход, другим – интегративный подход.

Трансцендентный подход (от латинского слова transcendere – выходить за пределы, проходить сквозь), принимая иллюзорность материального мира для достижения целостности, считает нежелательным взаимодействие с его структурами. При этом усилия человека концентрируются на прохождении сквозь материальный мир к целостности и минимальном с ним взаимодействии. Именно поэтому на протяжении всей эволюции человечества создавались некие эзотерические сообщества и закрытые религиозные социальные ниши (сангхьи, монастыри, братства, ордена, общины), чтобы создать определенную групповую субкультуру вне пределов профанической жизни.

Интегративный подход, принимая тотальную реальность нашего мира как объективную, подчеркивает факт того, что мы сами выбираем включенность в нее. До тех пор, пока этот выбор реализуется нашим сознанием, интегративный подход предлагает не бороться с материальным миром, а принять его полностью, тем самым достигая целостности осознания.

Крайним выражением интегративного подхода является «искусство безусловного принятия», которое мы культивировали на уровне методологического принципа в начале 90-х годов. При этом усилия человека сосредоточены на осознании конфликтов и напряжений в своем сознании и путей их интеграции. При достижении целостности внутренняя конфликтность исчезает сама собой, а человек осознает свое существование в целостности своего сознания, смотрит на мир из своей первичной целостности – индивидуального свободного сознания.

К началу 21-го столетия в интегративном подходе появилась одна особенность, которой раньше никогда не было. Современный человек имеет возможность самостоятельно повышать уровень целостности своего сознания, самостоятельно достигать интеграции, не передавая это основное право нашей жизни другому человеку: психотерапевту, жрецу, шаману, психологу, священнику – человеку, являющемуся носителем интегративных функций общества.

Мы можем предположить, что именно в начале третьего тысячелетия перед человеком появилась возможность выбора за пределами ограничений школ, братств, сект, появилась реальная возможность свободного выбора пути, в конце концов – **за пределами и самой психологии, которая часто представляет из себя систему верований и убеждений.**

Идея консолидации множества областей, школ, направлений, уровней знаний о человеке в смысловом поле психологии является на сегодняшний момент чрезвычайно актуальной. Одновременно мы убеждены, что понимание, оценку, использование частной научной парадигмы, психологической авторской или территориальной школы может дать только более общая теория («теория всего» по аналогии гипотетической объеди-

ненной физико-математической теории, описывающей все известные фундаментальные взаимодействия) [99].

Интегративная психология в этом смысле – это то, что указывает путь к «теории всего». По мнению выдающегося методолога России, профессора Мазилова В.А., на современном этапе развития психологии на первый план выходит разработка интегративной методологии общей методологии психологии как непротиворечивой концепции, трактующей проблемы предмета, метода, факта, объяснения, теории в их взаимосвязи [149].

Нами предложены подходы к разработке интегративной методологии психологической науки в начале 90-ых годов на уровне частной практико-ориентированной методологии – интенсивные интегративные психотехнологии [77].

В те времена мы считали, что смысл интеграции заключается в том, чтобы та область сознания, которая вытеснялась, подавлялась личностью, более не отвергалась. На уровне фрейдовской карты интеграция означала принятие и осознание того материала психической реальности, который изгонялся из сферы Эго в бессознательное при помощи защитных механизмов (подавление, вытеснение и т.д.).

В 90-ые годы общая потеря ценностных ориентиров, экзистенциональная, эмоциональная опустошенность жизни привели к распространенности (если не тотальности) явления, которое А. Маслоу назвал «депривацией высших ценностей», и с разрушением Советского Союза и «сумерками Богов» инициировали новый духовный поиск. Нормами межличностных взаимоотношений, макро- и микросоциальными институтами, цензурой предсознания индивидуумов устанавливалось и поддерживалось положение дел, которого тщательно, но тщетно добивались идеологи строительства коммунизма: доминирование материалистического мировосприятия, игнорирование духовного опыта и духовной практики из трудовой деятельности и повседневной жизни, механическое исполнение привычных ритуалов и традиционных мероприятий, символический, трансцендентный смысл которых был утрачен настолько, что не мог уже стать объектом переживания, рефлексии или обсуждения. Депривация высших ценностей (депривация нуминозного) –

главная (единственная) причина экзистенциальных фрустраций, внутренних конфликтов, депрессий, ноогенных неврозов, патологических попыток проникновения в глубинные регионы психики (алкоголизм, наркомания, участие в псевдорелигиозных сообществах), осознаваемая и изучаемая в том или ином виде многими учеными, мыслителями и практиками становилась, с одной стороны, предметом все более напряженного и вдохновенного дискурса в психологии, философской антропологии и теории психотерапии.

С другой стороны, стремление вырваться из тисков депривации высших ценностей привело к перестройке и неистовому духовному поиску в новой Российской реальности, импорту восточных и западных духовных идей, распространению технологий, расширяющих сознание. Попытки компенсировать отсутствие нуминозных компонент психической деятельности, необходимых для интрапсихической интеграции и успешного развития личности, пробудили практическое течение духовного роста, которое мы обозначили как интенсивные интегративные психотехнологии.

Процессуальным механизмом духовного развития по аналогии с юнгианской индивидуацией мы обозначили интеграцию. Целью такого процесса понималась высшая интегрированность – иерогамия (священный брак) между Анимой и Анимусом и достижение архетипа Самости – пробуждения, просветления, самадхи, переживания адвайи [86].

Прошедшие с той поры годы, произошедшие в теории и практике психологии и психотерапии события не способствовали радикальному избавлению неподготовленности социума и профессиональных сообществ к осмыслению духовного опыта. Исследования, проведенные за последние 30 лет, показали многочисленность и распространенность фактов спонтанного возникновения нуминозного опыта, и, с другой стороны, трудность его интеграции в психику современного человека постсоветского пространства. Переживаемые состояния и получаемая информация, чаще всего, не вызывают доверия со стороны психологов и психотерапевтов, с другой стороны, существует невозможность интегрировать эти переживания в профаническую жизнь. Таким

образом, необходимая для нормального течения процессов интрапсихического развития, ассимиляция содержаний глубинных регионов психики становится или трудной, или невозможной.

В 90-ые годы научно-практические сообщества оказались перед фактом неизбежности изучения нуминозных содержаний психики, духовных и квазидуховных феноменов, которое было возможным лишь в междисциплинарном проблемном поле, не умещавшемся в пределах пребывавшей в то время в состоянии глубокого кризиса материалистической психологии.

В 90-е годы, сначала в рамках гуманистического подхода, а затем как самостоятельное направление психологической науки и практики, в России выделилась и стала интенсивно развиваться трансперсональная психология, исследовательские интересы которой концентрировались вокруг проблематики интрапсихического развития личности и динамики сознания (расширения, трансформации, необычных / измененных состояний). Формированию трансперсональной парадигмы благоприятствовала не только необходимость преодоления последствий секуляризации социума и сознания, но и процессы глобализации, кросс-культурных взаимопроникновений и взаимовлияний, привнесших в ментальную атмосферу России паттерны восточных духовных традиций.

На первых порах трансперсональная психология представляла собой синкретическое смешение академических подходов психологии того времени, идей движения «Новый век» и импортированных с Востока религиозно-философских представлений и духовных практик, без которых ее возникновение было бы, скорее всего, невозможным. Идеи и учения Востока поначалу быстро и восторженно осваивались и внедрялись последователями трансперсональной парадигмы. Однако, по мере накопления сведений о неожиданных, странных и неутешительных результатах их применения в ментальном и социокультурном контексте России, восторг и поспешность сменились осмотрительностью, пониманием необходимости глубоких исследований психической реальности и места в ней воплощенных структур сознания, к которым адресованы восточные соматопсихические практики. Медитация обеспечивает стремящуюся к духовному самосовер-

шенствованию личность, воспитанную и живущую в коммунальной культуре восточных цивилизаций, необходимым для успешного завершения индивидуационного процесса компонентом: растворением в чистом сознании, ассимиляцией сверхпустоты.

Новый российский человек с хорошо развитым монетарным сознанием, индивидуалистичный, эгоистичный и эгоцентричный для эффективного хода этого процесса нуждается не в медитации, а в ассимиляции содержаний коллективной психики, освоении науки и искусства сердечного общения, соборности (проповедовавшийся как русской религиозной философией, так и суфизмом), молитвы, дружбы и бытийной любви. Невероятная на первый взгляд успешность обучения технике медитации в России в 90-ые годы обусловлена душевной опустошенностью человека, мутировавшей пустотой, заполняемой суетной деятельностью, которую не следует смешивать или путать с проповедовавшийся бл. Августином пустотой, подлежащей заполнению Богом. В России «Я – последняя буква алфавита», и когда-то эта поговорка отражала действительность. Но в последние 30-лет, на мой взгляд, «Я» постепенно становится «первой буквой в алфавите», судя по исследовательскому интересу в психологии и приоритетам развития образования и гуманитарных наук.

Приходится признать, что вектор интеграции тоже сменился в сторону богатой, здоровой и счастливой личности, успешной в социуме и самореализованной.

Наше понимание, вне сомнения, уже отличается от юнгианского и более поздних наслоений.

Интегративный подход (от латинского integratio – восстановление, integer – целое) нами разрабатывается уже в течение 30 лет. При первом приближении понятие интеграции мы можем раскрыть как объединение каких-либо элементов в целое, взаимопроникновение, процесс взаимного сближения и образования взаимосвязей между компонентами определенной системы [Козлов, 2007].

В общем определении интеграция – сторона процесса развития, связанная с объединением в целое ранее разнородных частей и элементов. Процессы интеграции могут иметь место как в рамках уже сложившейся системы – в этом случае они ведут к

повышению уровня ее целостности и организованности, так и при возникновении новой системы из ранее не связанных элементов.

С точки зрения жизни человека в среде, интеграция является процессуальной характеристикой функционирования личности, выражением ее экспансивной тенденции.

Чтобы жить и выжить, тем более доминировать и преуспевать, человек все время должен интегрировать энергию, информацию, новые знания, умения, навыки, новый жизненный опыт.

Интеграция является основой развития любой живой системы, тем более человека, это встроенный в сложную систему механизм, обеспечивающий развитие, эволюцию, адаптацию к новым условиям.

Интеграция является таким же системообразующим фактором, как целостность, структурность, открытость, динамичность системы.

На наш взгляд, способность к интеграции является таким же важным свойством, как активность и целеустремленность системы.

На уровне процессуальной характеристики личности интеграция является психологическим механизмом, обеспечивающим интроецирование нового интеллектуального, эмоционального, поведенческого опыта, основой развития, личностного роста и изменения.

На интрапсихическом уровне (уровень, вне сомнения, очень условный) интегративные способности человека являются чрезвычайно необходимыми, т.к. усилие по «восстановлению целостности» – постоянное. Самосознание человека все время борется с деструктивностью внутри себя и в том числе, со стремлением к саморазрушению и смерти. Человек все время превозмогает хаос и безразличие мира, страдание, свое космическое одиночество, все время превозмогает свою никчемность и бессмысленность бытия, сущностную пустотность своих целей и смыслов перед неотвратимостью болезни, старости, смерти и забвения…

Интеграция является основой самоорганизации психической реальности, начиная от витальных потребностей до духовных измерений. Интеграция как процессуальный механизм обеспечивает возможность личности справиться с фрустрацияи, стрессами,

внутриличностными и межличностными конфликтами. Именно встроенный в само человеческое существование механизм интеграции сохраняет целостность его психической организации.

Способность к интеграции, вне сомнения, является ведущей в структуре других способностей, т.к. обеспечивает гомеостазис личности как системного образования и реализацию его системообразующих функций.

Самый важный качественный признак здоровой личности – это стремление к интеграции, движению вперед, соединению и объединению, к росту и развитию.

Если на линейной стадии развития способность к интеграции является существенным для полноценного функционирования, то в кризисный период она является необходимым условием выживания системы как целостности.

Наш опыт практической работы показывает, что личностный кризис является всегда кризисом интегративных возможностей человека [96].

Если этих способностей и возможностей достаточно для разрешения многообразных жизненных ситуаций, то кризис невозможен.

Интеграция как системообразующий фактор личности, обеспечивающий ее целостность, гомеостазис, функциональную коммуникативную, поведенческую, эмоциональную и когнитивную активность, еще мало рассматривается в психологической науке. Мы предполагаем, это тема особых, отдельных перспективных исследований.

Под интегративными психотехнологиями («психе» – душа, «технос» – умение, навык, мастерство, «логос» – понятие, учение) нами понимается совокупность концепций, методов, умений, навыков для достижения большей целостности и непротиворечивости личности, сознания, поведения и деятельности, развивающие интегративные способности личности [94].

Мы можем предложить следующие аспекты понимания интеграции:

1) интеграция – системообразующий механизм процесса развития и изменения человека, способствующий благополучию на физическом, психическом и духовном уровнях;

2) интеграция – необходимый базовый механизм превозмогания и позитивной трансформации кризисных этапов человеческого развития;

3) интегративный подход ориентирован на развитие личности и достижение эвристических, высших, потоковых состояний, ассоциированных с самореализацией и самоактуализацией личности.

4) интегративная психология представляет целостную и непротиворечивую модель психической реальности, применимую на практике для стратегического развития личности, проявления ее способностей и ресурсных возможностей в жизни;

5) интеграция, как личностный и трансформационный процесс, направлена на консолидизацию, объединение, снятие напряжения:

– между различными личностными подсистемами (Я-материальное, Я-социальное, Я-духовное);
– категориальными и содержательными бинарностями (психическое – соматическое, сознательное – бессознательное);
– различными измерениями функционирования психического (персональное – интерперсональное – трансперсональное);
– способами реализации личности (когнитивное – эмоциональное – поведенческое);
– базовыми языками сознания (ощущения, эмоции и чувства, образы, символы, знаковые системы);
– нейропсихологической основы (правополушарная и левополушарная активность);
– основных отношений человека («так» – «не так» – «так тоже», принятие – отвержение – смирение);
– временного континуума (прошлое – настоящее – будущее);

(возможно выделение других аспектов интеграции, но перечисленных уже достаточно для демонстрации того, что интеграция является основным механизмом гармонизации человека во всех измерениях его бытия, обеспечивающим субъективное благополучие человека);

6) интегративный подход предполагает творческий синтез известной палитры методов работы, разработанных не только в прикладном русле базовых парадигм психологии, но и направленных на определенные аспекты функционирования личности (телесно-ориентированная терапия, арт-терапия символ-драма, практики трансперсонального подхода и др.);

7) интегративные психотехнологии при работе с клиентами строятся не только в пространстве «здесь и сейчас», но и в интерфейсе пространств персонального, интерперсонального и трансперсонального характера. Психотехническое пространство является сущностным со-бытием в мире, метафорическим пространством, интегрирующим одновременно внешнюю и внутреннюю реальности, прошлое, настоящее и будущее, включенность в мир и дистанцированность от него;

8) многомерное и полимодальное пространство интеграции позволяет интенсифицировать естественный процесс развития кризисных состояний, открывая возможность моделировать, активировать, интенсифицировать, проживать интегративный цикл в позитивном ключе самоисследования, нового необычного опыта, заинтересованности, что способствует формированию целесообразной активности субъекта, предупреждая негативную дезинтеграцию, создавая стойкий ресурс для развития и целостности;

9) развитие интегративных способностей и их практическое применение является стратегической задачей при взаимодействии с кризисными явлениями личности.

Таким образом, интеграция является общеметодологической категорией и одновременно принципом и механизмом построения современного теоретического знания психологии.

С другой стороны, интеграции на уровне методологии эмпирического исследования является средством для адекватного раскрытия предметной области.

С третьей – на уровне методологии воздействия на личность и социальных сообществ, частных методов, техник, технологий, интеграция является основной стратегией достижения целостности личности.

Интегративная психология реализовывается в аспекте метода в его триединстве:

- как способа теоретического исследования;
- как системы способов и приемов эмпирического изучения;
- как профессионального психологического, психотехнического, практического воздействия или взаимодействия с субъектом (индивидуальным или групповым).

Клиенты практической психологии обращаются к гуманитарным специалистам (к ним относится огромное количество людей, которые занимаются личностной проблематикой) в трудных жизненных ситуациях, которые они рассматривают как проблемные, кризисные состояния. Мы рассматриваем эти состояния личности как системы, которые находятся в точке бифуркации, дисбалансированные под воздействием внутренних или внешних факторов.

В точке бифуркации, нелинейной фазе своего развития, человек имеет огромное количество направлений – векторов своей дальнейшей эволюции, крайними стратегическими выражениями которых являются позитивная интеграция и негативная дезинтеграция.

Особенностью трудных жизненных ситуаций является возможность огромной и мощной трансформация личности, истинного возрождения, перехода на новый уровень самореализации. Именно в кризисном состоянии при умелом и точном воздействии психолог имеет реальную потенциальную возможность кардинально помочь личности. Одновременно возрастает и ответственность за это воздействие [96].

Существуют следующие требования к методам практической психологической работы.

1. Потенциал интенсивности и высокой скорости разрешения проблем личности и групп.

Это требование вызвано следующими обстоятельствами:

– огромным количеством кризисных состояний личности, высокой репрезентацией кризисных личностей во всех слоях общества с одной стороны, с другой – возникновением больших групп и сообществ кризисных личностей (наркоманы, алкоголики, гемблеры и др.);

– сжатием времени, убыстрением и уплотнением энерго-информационных процессов, скорости жизни в обществе и в индивидуальном сознании;

– проявленной потребностью быстрого и эффективного, точного и безопасного разрешения проблем личности за счет расширения витальных ресурсов, улучшения интегративных способностей, ресурсов самосознания и рефлексии [94].

2. Системность и многоуровневость.

Методы практической психологии должны работать на следующих уровнях:

– физическом и психофизическом (снятие соматических последствий стрессов и стрессогенных ситуаций);

– психологическом (разрешение внутриличностных проблем, личностная трансформация, психотерапия, достижение целей интеграции личности);

– разрешение социально-психологических проблем личности (проблемы коммуникации и социальной интеграции, социальной адаптации, проявленности и реализации в общественных связях и отношениях, лидерства, карьерного роста, материального благополучия);

– разрешение проблем самоактуализации личности (расширение личностной свободы выбора, открытие внутренних энергетических интеллектуальных и эмоциональных ресурсов, нахождение глубинной мотивации человека и приобретение права полностью проявлять свою индивидуальность);

– удовлетворение потребности личности в трансцендировании, нахождение психодуховных измерений личности, определение ответов на основные вопросы человеческого бытия.

3. Адаптивность методов практической психологии в социальном пространстве, которая обеспечивается следующими факторами:

– достаточной предысторией использования метода в трансформации и интеграции личности, психологической практике, эмпирической научной апробацией метода;

– тесной взаимосвязью с эмпирическими техниками самоинтеграции, которые используются людьми в обыденной жизни без теоретического осмысления;

– высокой мерой научности в теоретическом, методологическом отношениях, а также высокой динамикой, открытостью и тесной связью с практикой.

4. Обеспечение свободы клиента, которая выражается в следующих требованиях к психотехнологиям:

– экологичность метода практической психологии;

– психологическая дистанцированность психолога;

– формирование умений и навыков, достаточных и необходимых для решения личностных проблем самостоятельно самим клиентом.

5. Безопасность, которая выражается на всех уровнях существования человека:

– физическом;

– психологическом;

– социально-психологическом и социальном;

– духовном.

Поиск методов практической психологии, которые соответствуют требованиям, изложенным выше, – индивидуальная задача каждого психолога. Вне сомнения, трудно найти метод, который соответствовал бы всем требованиям, выдвигаемым социальной и психологической работой как специфической деятельности с личностью и группами. Но, как показывает наш опыт работы с тысячами клиентов за последние тридцать лет, это вполне возможно.

В современной практической психологии существует огромная палитра подходов и методов работы [94, 96]. Наша задача – предложить некое поле выбора. Если кто-то после самостоятельно сделает творческий синтез подходов – это будет великолепно.

Психологическая работа – особый духовный путь. А путь, как известно, вечный выбор и вечный поиск.

При работе с клиентами, мы в первую очередь сталкиваемся со следующими моментами:

1) сам клиент, кто он? Ребенок, взрослый, мужчина, женщина, каков социально-демографический статус, возраст, образование и др.;

2) проблемное поле: в чем трудности клиента? Внутренние психологические факторы, нарушения психического здоровья,

социальная дезадаптация в виде конфликта в семье, на работе, различные фобии и др.;

3) проблема выбора метода практической психологии: каким образом систему человеческой психики, которая находится в дисбалансе, привести в состояние гармонии, интегрировать проблему?

Первый и второй момент задаются, как правило, ситуацией психологической работы. Третий же момент является наиболее проблематичным и требует больших знаний и опыта психолога.

Для того, чтобы разрешение личностных проблем было эффективным, нужно соблюдать следующие условия:

- сонастроенность на состояние клиента;
- понимание, принятие и эмпатия;
- позитивная ориентация;
- незастревание на проблемном поле клиента.

При работе с клиентом есть одна очень существенная трудность, которая тормозит разрешение проблемы. Эта трудность связана с тем обстоятельством, что клиент уже нормально живет со своей проблемой, он прочитал много литературы о ней, некоторые даже наслаждаются сознанием собственной ущербности, и если резко разрешить его дискомфортную ситуацию, то он начнет искать в себе новую «болячку», чтобы сосредоточить на ней все свое внимание и часто дополнительное внимание окружающих людей. Поэтому здесь многое зависит от умения психолога создать притягательный образ жизни без этой проблемы, заставить клиента захотеть лишиться этой проблемы и забыть ее, но при этом получить все жизненные уроки от этой проблемы. В практической психологической работе особенно важно точно определить проблемное поле, не жалеть времени, чтобы вникнуть в проблему клиента, так как от этого зависит психическое и социальное «выздоровление» человека [105].

В то же время, как показывает опыт, часто интегративные и адаптивные возможности личности к трансформации Эго, изменению ценностных ориентаций, направленности, мотивационно-потребностных структур ограничены. Также ограничены возможности социальной ниши, в которой обитает клиент, к восприятию и адаптации его трансформации. Ломаются ста-

рые стереотипы коммуникации, ролевые ожидания, что часто приводит к частичной, а иногда полной дезадаптации личности. Человек уходит с работы, расстается с семьей и т.п.

Все это выдвигает требования к качеству взаимодействия специалиста с клиентом. Стратегия этого взаимодействия должна иметь системный характер и учитывать:

1) особенности личности клиента;

2) структуру и содержание материала, который интегрируется личностью;

3) возможности и ограничения методов практической психологии, используемых в процессе взаимодействия;

4) обеспечение обратной связи;

5) возможности системы поддержки и отслеживания в социуме.

Первый пункт выдвигает следующие требования:

- обязательное индивидуальное собеседование при групповой форме работы;
- соблюдение «закона восьми» при групповой работе (на одного специалиста не должно быть больше восьми клиентов);
- владение специалистом профессиональными психологическими знаниями и навыками для исследования личности.

Второй пункт обладает чрезвычайной важностью в стратегии взаимодействия. Если психолог не представляет сложной внутренней архитектоники материала, интегрируемого личностью, то это, как правило, приводит к методологическим ошибкам, потере эффективности трансформационной работы, а иногда даже к деструктивным изменениям в личности клиента.

Вне сомнения, можно надеяться на интуицию, спонтанность сознания и внутреннюю мудрость человеческой психики. Но опыт показывает, что опора на профессиональные знания и научные представления о психическом делают качество взаимодействия более гибкими, многогранными и, самое главное, соответствующими внутренней картине происходящего.

Третий пункт предполагает, что психолог имеет не только теоретические представления о методах, но и владеет ими. Мы

считаем, что прежде, чем психолог приступит к работе с использованием различных психотехник, он сам должен их пройти, испытать их во внутренней работе с самим собой. Это выдвигает требования к учебным программам в вузе и программам переподготовки в плане их особой практической психотехнической ориентированности.

Четвертый пункт предполагает то, что психолог должен иметь время и возможности для получения обратной связи от своих клиентов. В профессиональном отношении вуз обязан формировать навыки проведения рефлексивного, чуткого, открытого собеседования с клиентом.

Пятый пункт является чрезвычайно сложным в организационном аспекте в силу дефицита времени психолога и высокой плотности трудового графика. Одновременно он является определенным критерием эффективности работы и способом контроля над процессом социализации клиента.

Все пять пунктов в их синтезе открывают широкие возможности в повышении эффективности, корректности и точности практической психологической работы.

В современной практической психологии проблема обеспечения воздействующими методами не разрешена и находится на первых стадиях разработки. В этом аспекте психологической работы в настоящий момент больше вопросов, чем ответов. Существует огромное количество моделей и подходов, стратегий и методов психологической работы. Это показывает, что проблема методов в психологической практике является перспективной и весьма востребованной, а для научных исследований представляет не только познавательный интерес, но и простор для новых открытий.

Глава 4
СОЗНАНИЕ – ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД

4.1 Некоторые предварительные замечания

Сознание – одно из базовых понятий культуры человечества, с очень различными трактовками которого мы встречаемся не только в философии, духовных традициях, гуманитарных науках, но и в самой психологии.

В отношении сознания все понятно до тех пор, пока его не начинают анализировать, определять, описывать, классифицировать. Понятно для любого человека, так как сознание является фактом, реальностью и основой его существования.

В человеческом словаре сознание наряду со словом Бог – самое запутанное и неопределяемое слово. Если мы кратко рассмотрим материалы Википедии, то увидим, что сознание в общественной практике раскрывает себя в следующих аспектах:

- Сознание – это сам человек, то, что скрыто телесной оболочкой: характер, чувства, мышление. Не будет тела – останется сознание;
- Сознание – понимание. Осознать – понять. Без сознания – без понимания. Самосознание – понимание себя;
- Сознание – способность идеального воспроизведения действительности;
- Сознание, с точки зрения материального мира, – мера проявления Я в мире;
- Сознание – высшая, свойственная только человеку форма отражения действительности, представляющая собой совокупность психических процессов, позволяющих ему ориентироваться в окружающем мире, времени, собственной личности, обеспечивающих преемственность опыта, единство и многообразие поведения;
- Сознание – состояние человека в здравом уме;
- Сознание – способность адекватно отражать явления действительности;

- Сознание – свойственный человеку способ отношения к объективной действительности, опосредованный всеобщими формами общественно-исторической деятельности людей;
- Сознание – способность к рефлексии;
- Сознание – центр обработки информации и принятия решений;
- Сознание – субъективное соответствие активной, находящейся в фокусе внимания доминирующей зоны возбуждения мозга, выделенной системами внимания;
- Сознание – мысли и идеи человека, в их восприятии и ощущении, которые он способен изложить на языке;
- Сознание – высшая функция мозга, заключающаяся в обобщенном и целенаправленном отражении действительности;
- Сознание – элемент памяти, имеющий «ссылку» на себя;
- Сознание – состояние, при котором знаешь;
- Сознание – способность «видеть» себя со стороны, способность не быть собой;
- Сознание – поиск конечной истины любыми доступными для индивида способами, либо понимание отсутствия смысла в этом поиске;
- Сознание – противостояние рефлексу;
- Сознание – результат работы человеческого мозга, величина не материальная, а духовная;
- Сознание – состояние человека, позволяющее иметь собственное «Я» и относить себя к окружающему миру;
- Сознание = форма. Осознание = чистое внимание к форме;
- Сознание – это особая материя человеческого мозга для воспроизведения реальных образов;
- Сознание – развертывание непроявленного бытия;
- Сознание – способность человека целенаправленно и обобщенно отражать и воспроизводить действительность в идеальной форме;
- Сознание – рядовой механизм психики. Задача механизмов сознания довести воспринимаемую новизну значимость до автоматизмов;

- Сознание – совокупность человеческих знаний и ощущений, получаемых из всех возможных информационных источников (зрительных, слуховых, тактильных, интуитивных, энергетических), пропущенных через призму состояния мозга (грусть, радость, размышление, осмысление), учитываемых при рефлексии, поведении, устремлениях и намерениях, и зависящих от внешних и внутренних обстоятельств;
- Сознание – ощущение человеком себя как личности и своего места во вселенной, мире и обществе.

Разброс в определениях очень широк и по их объему, и по направленности, и по области применения и, самое главное – ни одно из них не выдерживает рациональной критики.

Следует согласиться с профессором В.М. Аллахвердовым, который писал: «Даже ключевое понятие психологической науки – сознание – имеет едва ли не сотню разных и противоречащих друг другу значений:

- как идеальное оно находится в оппозиции к материальному;
- как осознанное – в оппозиции к бессознательному;
- как проявление исключительно человеческой психики – в оппозиции к психике животных;
- как состояние бодрствования – в оппозиции к состоянию сна;
- как механизм, как процесс или как состояние – в оппозиции друг к другу;
- как выражаемое в словах (вербальное) – к словесно невыразимому;
- как осознание собственных переживаний и своей личности (самосознание) – в оппозиции к осознанию внешних явлений и предметов;
- ак нечто качественное: например, как способ маркировки имеющейся информации, как некий «луч», освещающий психические процессы, как «субъективную окраску», которой сопровождаются многие из этих процессов; как нечто количественное, подлежащее измерению: например, объем сознания, время сознательной реакции и пр.

Этот перечень, разумеется, далеко не завершен. Ведь еще говорят об уровнях сознания, об измененных состояниях сознания и т. д» [87].

Сознание – это сложное метасистемное явление. Оно строится на основе психических процессов, но не является аддитивным феноменом, т.к. все составляющие его «первокирпичики» уже осознаны. Сознание – это именно новое метасистемное качество, не сводящееся к проявлениям его составляющих более низкого уровня и одновременно интегрирующее все возможные уровни и феноменологию психического.

Сознание человека обладает рядом свойств, благодаря которым конструирование человеком окружающего мира носит субъективный характер.

1. Автономность и сепарированность – сознание каждого человека индивидуально и субъектно отделено от мира, самостийно, отличается от сознания других людей, что обусловлено и генетическими отличиями, условиями воспитания, жизненным опытом, социальным окружением и многими другими детерминантами.
2. Активность – сознание связано с деятельностью, с активным воздействием на окружающий мир и взаимодействием с миром, который субъективно формируется и конструируется из этой активности.
3. Селективность – сознание направлено не на весь мир в целом, а только на определенные его объекты. Селективность обусловлена нереализованными потребностями, субъективными ценностями, интересами, желаниями и страстями – с одной стороны, особенностями самих объектов как стимулов поля восприятия – с другой.
4. Обобщенность и отвлеченность – сознание оперирует не реальными предметами и явлениями окружающего мира, а обобщенными и абстрактными понятиями, символами, эмоциями и переживаниями, которые являются субъективными семантическими конструктами самого сознания.
5. Целостность – сознание человека обладает целостностью даже при существенных внутренних конфликтах ценностей или интересов, потребностей и мотивации.

6. Константность – устойчивость, неизменчивость и преемственность сознания во времени и пространстве, определяемое целостностью функционирования сознания во времени единства прошлого как памяти, присутствия в настоящем как восприятия, переживания и понимания в «здесь и сейчас», интернациональной направленностью сознания в будущее как целей, задач, планов.
7. Динамичность – изменяемость и способность сознания к непрерывному развитию, обусловливаемая кратковременными и быстро сменяющимися психическими процессами, которые могут закрепляться в состоянии и в новых свойствах личности.
8. Искаженность – сознание всегда отражает действительность в искаженном виде: часть информации теряется, а другая часть искажена индивидуальными особенностями восприятия и установками личности. Сознание функционирует в искаженной условной реальности, порожденной самим сознанием.
9. Способность к рефлексии – сознание обладает способностью к самонаблюдению, самооценке, самопознания, в том числе через понимание оценки себя других людей.

С.Л. Рубинштейн писал о том, что психическое *формируется*, но *не возникает* в процессе обучения. Т.е. существует некая предпосылка, на которую наносится фон психического, где сознание создает свой «узор», так что мы должны помнить, что подлинное человеческое сознание возникает только в случае подкрепления этой предпосылки возникновением самосознания, которое формируется в результате человеческого бытия в социуме. Только соединяясь, две эти предпосылки могут породить новую системность более высокого порядка – подлинное человеческое сознание как метапозицию. Другой вопрос в том, что это не просто сложение – это интеграция.

Сознание проявляется в языке, мышлении, внимании, самосознании, другой психической деятельности и феноменах, но не сводится ни к одному из них целиком. Сознание является основой целостности психологического опыта человека, который конструируется сознанием как переживаемый мир.

Еще в середине 90-х годов прошлого столетия во время научно-практического семинара на берегу великолепной красоты Алтайского озера Алтан-Коль мы решили сформировать исследовательскую программу, которая была обозначена «Проект Сознания». Проект являлся следствием глубоких эмпирических изысканий с применением методов, изменяющих состояния сознания и применяемых в духовных традициях тысячелетиями.

В то время мы решили направить свои усилия на исследование природы сознания – базовых состояний, механизмов возникновения и функционирования, языковых сред существования и др. Некоторые результаты наших исследований мы хотим привести далее.

Мы уже писали о том, что сознание является активным открытым пространством энергии, которое наполняет реальность смыслом, отношением и переживанием. Одновременно с этим прошлое, настоящее и будущее одновременно присутствуют в нашем сознании.

Сознание – основной фактор истории и эволюции человечества, без которого его движение слепо и туманно. И все, которые читают этот текст, это понимают абсолютно.

С другой стороны, с точки зрения интегрированности сознания, невозможно сохранить дихотомию внешнего и внутреннего, отождествлять внешнее с видимым, внутреннее с невидимым и на этом основании считать действие внешним, а образ, или сознание, внутренним.

Где мы, кто мы, кем мы являемся и даже концептуальный образ мира – это мир сознания.

Все, что мы можем обнаружить в этом мире – продукт сознания. Начинания от компьютера, на котором я печатаю текст, и заканчивая эволюционными космогоническими теориями.

Понятие самосознания связано с такими понятиями, как субъектность, «субъект», «субъективность», которые часто употребляются как близкие по смыслу и значению. Субъектом является человек, обладающий сознанием и волей, познающий и преобразующий окружающий мир. Понятие «субъективность» часто используется синонимом понятия «внутренний мир» и определяется, как нечто, относящееся к субъекту (всему его

психологическому состоянию) и отвечающее его склонностям, предпочтениям. Субъектность рассматривается и как специфика человеческого способа существования, и как активность, инициативность, преобразующие возможности человека, и как мотивационно-смысловая сфера человека и его психики. Исходной характеристикой субъектности является активность – способность сознательно, целенаправленно преобразовывать окружающую действительность. Субъектность, так же как и самосознание, характеризирует способность человека быть творцом собственной жизни и самого себя, осознанно направлять свою активность, быть ответственным за результаты своей деятельности.

В психологии культурный интерфейс личности интегрирован с его биологическими и физиологическими данностями в категории субъектности. Исследованию проблем субъекта посвящено огромное количество философских, психологических и психолого-педагогических работ. Идея субъектности получила развитие как в зарубежных, так и в отечественных психологических концепциях внутри проблем личностного подхода (А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, Э. Эриксон, К. Юнг, А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, В.В. Новиков, А.В. Карпов, В.В. Козлов, Н.В. Клюева, В.А. Мазилов, А.В. Петровский, В.А. Петровский, В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман, В.А. Татенко, А.У. Хараш и др.) [4, 69, 87, 150, 162, 178, 201, 253]. Идеи субъектности в психологии представлены в концепциях психологии личности, персонализации, индивидуализации, адаптации, деятельности, социализации, сознании, самореализации, творчества и др..

Понятие субъекта содержит в себе определение некоего активного начала в человеке. Согласно С.Д. Дерябо, если нечто выступает как источник, более того – как автор преобразований мира, оно является субъектом. Исходя из того, что акцент деятельности субъекта мы выносим внутрь, во внутренний мир человека, то будем рассматривать это с этих точек зрения. Вопрос внутренних преобразований имеет под собой рефлексивную основу.

«Субъект жизнедеятельности – это врожденный механизм развития, активное начало, отвечающее за прохождение человеком социального и жизненного пространств, за накопление

индивидуальных ресурсов, необходимых и достаточных для перехода в «себя другого», для начала развертывания жизнедеятельности после перехода в другое пространство. В качестве показателей развития или жизнеосуществления субъекта можно выделить следующие его характеристики: – самоактуализация – самоидентификация – развертывание сущностных сил (самодвижение) – игра сущностных сил (самоосуществление) – свертывание (складирование результатов самодвижения) – прорыв в «себя другого». Таким образом, мы можем определить, что субъект жизнедеятельности – это носитель целенаправленной преобразующей активности, источник самопознания, преобразования своей объективированной сущности. Формирование и развитие субъекта жизнедеятельности – это развертывание, объективирование сущностных сил человека» [51].

Знаков В.В. рассматривает «активность как фактор детерминации психики».

А.В. Брушлинский рассматривал активность с системных позиций, внедряя мысль о том, что и сознательная, и бессознательная активность на уровне психического как процесса являются способом формирования, развития и проявления человека как субъекта. «Важнейшее из всех качеств человека – быть субъектом, т.е. творцом своей истории, вершителем своего жизненного пути. Это значит инициировать и осуществлять изначально практическую деятельность, общение, поведение, познание, созерцание и другие виды специфической человеческой активности (творческой, нравственной, свободной) и добиваться необходимых результатов». Субъект трактуется как индивид, находящийся на соответствующем своему развитию уровне преобразовательной активности, целостности, автономности, свободы, деятельности, гармоничности и отличающийся своеобразной целенаправленностью и осознанностью [22].

Понятие «субъект», как отмечает Л.И. Анцыферова, обозначает «способность человека быть инициирующим началом, первопричиной своих взаимодействий с миром, обществом; быть творцом своей жизни; создавать условия своего развития; преодолевать деформации собственной личности и т.п.».

Мы можем ясно отметить, что субъектность является основой проявления жизненной энергии человека во всем многообразии сфер его активности в культуре и природе. Это именно то, что дает возможность объективировать сущностные силы человека, творить в той или иной сфере, необходимой или свободной, осмысленной или абсурдной, волевой или спонтанной формах.

Для более глубокого понимания сути развития и трансформации личности, рефлексия и интеграция могут быть рассмотрены как единый процесс, условно разделяемый на две фазы. Рефлексия есть глубокий метакогнитивный механизм, как процессуальный аспект сознания, дает возможность распознать и пронаблюдать себя, проявления и их характер. Это то, что при любом внутреннем процессе наблюдает этот процесс. В нас присутствует наблюдатель, который в 90-ые годы мы обозначили «индивидуальным свободным сознанием».

Интегративная грань рефлексии и выше по иерархии процессов сама интеграция дает возможность впустить в жизнь новые грани осознавания себя, «добытые» в неостанавливающемся процессе рефлексии, внутреннем диалоге-наблюдении. Постоянное функционирование этих процессов дает возможность интегрировать новые участки карты реальности в жизнь, новые модели мышления и поведения, расширив и изменив поле внутреннего и тем самым трансформировав внешне проявляемое. Это всегда выход «Я» на новые ступени осознавания себя, кристаллизация нового образа мышления и действия. И это есть заложенный природой процесс бесконечного самосовершенствования личности.

В процессе жизнедеятельности человека естественным образом функционируют метакогнитивные механизмы [69]. В этом же процессе образуется субъективная реальность, которая также носит названия – опыт, образ мира; строится удвоенное бытие. Это то, что является внутренним отражением внешнего. Надо признать, что в действительности мы «рисуем» карту реальности. И важно отметить, что карта не всегда соответствует картируемой территории, и уже после десятилетий экспериментов с психической реальностью могу сказать

более точно – никогда не соответствует. Субъектная реальность всегда является некоей концепцией потока жизни, всегда достоверной и полной на уровне личностного переживания, фактуальной для осознания, ясносветным объективированным бытием для себя, но всегда неким миражом реальности в эпистемологическом отношении.

Как мы уже неоднократно отмечали, самопознание и личностный рост, прежде всего, означает расширение горизонтов индивида, продвижение его границ вовне и вглубь. В процессе духовного поиска человек перестраивает карту своей души, расширяя ее территорию. Рост – это постоянное перераспределение, перезонирование, переделка карты самого себя, признание, а потом и обретение все более глубоких и всеобъемлющих уровней своего «Я».

Таким образом, психологические теории раскрывают не столько «объективную истину о психической реальности», а сколько являются преломлением субъектной реальности – индивидуального и уникального восприятия-представления-переживания-смысла бытия, которое формируется в процессе социализации и является интегративным образованием, определяющим эмоциональные, когнитивные и поведенческие особенности реагирования индивида на стимульное содержание внутренней и внешней среды.

В 1994 году мы предложили для обозначения субъектной реальности термин «карты психической реальности», основываясь на той идее, что вся реальность, данная нам в модальностях опыта, является продуктом самой психической организации, которую сознание наполняет структурой, смыслом, отношением и переживанием. Как известно, слово карта происходит от лат. charta «лист из папируса; бумага», из др.-греч. χάρτης «лист из папируса». На уровне метафоры мы считали, что на этом «листке бумаги» с одной стороны человек расписывает устройство своей души, с другой – как душа творит мир и жизнь.

Таким образом, в основе субъектности лежит индивидуальное сознание, которое определяется нами как активное, открытое, целостное, саморазвивающееся неструктурированное пространство энергии, способное наполнять внутреннюю

и внешнюю реальность смыслом, отношением и переживанием [87]. Это понимание справедливо как для онтогенеза, так и филогенеза сознания, как для личности, так и для малых и глобальных социальных общностей.

С другой стороны, сознание субъекта является открытым пространством пустотной энергии, обнаруживающей в личностно структурированных формах опыт индивидуальной биографии, рождения, а также безграничного поля сознания, трансцендирующего материю, пространство, время и линейную причинность. Осознание (как механизм субъектности) является интегрирующей открытой системой, позволяющей различные области психического объединять в целостные смысловые пространства.

Мы определяем субъектность как сложную, открытую, многокомпонентную систему, способную поддерживать гомеостазис, целесообразное взаимодействие со средой, способную к адаптации, саморазвитию и генерированию новых структур и подсистем в соответствии со сложившейся ситуацией и новыми условиями для существования.

Что касается уровневой организации субъектности и явлений сознания, при первом приближении нами выделяются персона, интерперсона и трансперсона, которые полностью охватывают возможную феноменологию человеческой психики, начиная от физиологических и соматических, материальных и биологических измерений, социальных и духовно-ценностных, до трансперсональных аспектов как в индивидуальной, так и в групповой формах.

С этими тремя подсистемами взаимодействует индивидуальное сознание, наполняя содержанием, проблематизируя ряд отношений между глобальными подсистемами или отношение и напряжение внутри самих систем.

Интегративная психология призывает к постижению субъективной реальности через анализ непосредственных переживаний в их максимальной конкретности и полноте, в их фактуальности для сознания. Бытие субъектности является единственным фактом сознания, и в любой момент оно обладает предельной полнотой.

Психология является изощренным логосом сознания, но ей в первую очередь следует избегать сведения реальности бытийного переживания к теоретическим, категориальным и логико-интерпретативным схемам, и она по своей изначальной сути должна целостного человека определить в качестве предмета науки.

Понимание субъектности в интегративной психология – зов к целостности – обнажение и описание антропологической сущности человека в ее нередуцируемой полноте.

В интегративной психологии человеческое сознание понимается как высшее завершение развития, замыкание круга, восхождение к полноте, совершенству, красоте. Сознание трактуется нами как центральная психологическая категория, синтезирующая в себе объективное и субъективное, а на уровне индивидуального свободного сознания она признается нами как высшая степень возможной интегрированности, соотносимой с реальностью Универсума.

Согласно интегративному подходу, высшая конкретная форма органической целостности – человеческая личность и субъектность, а стержень функционирования человеческой индивидуальности – сознание.

Субъектность личности – это индивидуальное и уникальное восприятие-представление о внутренней и внешней реальности, которое формируется в процессе социализации и является интегративным образованием, определяющим эмоциональные, когнитивные и поведенческие особенности реагирования индивида на стимульное содержание внутренней и внешней среды.

Проблема источника активности формирует достаточно примитивную классификацию субъектности:

сома-субъектность – активность детерминирована телесностью человека и потребностными состояниями – жажда, голод, секс, телесный комфорт и дискомфорт, боль, потребность в телесном наслаждении, потребность самопрезентации тела (красота, гибкость, скусульность, мощь, выносливость) и др.;

материальная субъектность – активность обусловлена вовлеченностью Эго в материальные ценности мира (деньги и все, что на них можно купить – дома, квартиры, машины, мебель, одежда, дагоценности и др.);

социо-субъектность – активность обусловлена статусно-ролевыми отождествлениями человека (мать, отец, столяр, профессор, певец, домохозяйка, проститутка, бомж, генерал, полицейский, начальник отдела, учитель). Наиболее важной (системообразующей, интегрирующей) в социо-субъектности является в иерархии детерминант активности интегративный статус;

духовная субъектность – активность детерминируется мета-ценностями (совесть, служение, любовь, смысл жизни, миссия, истина), переживанием внутренних необходимостей морально-нравственного порядка (гуманизм, добродетель, благородство, добро, правда), императивами долженствования в соответствии с традициями (религиозными, родовыми, кастовыми, национальными);

манас-субъектность (чистая субъектность инждивидуального свободного сознания) **–** активность обусловлена интенцией демиургова качества самого сознания, потребностью в наслаждении процессом творческой деятельности, трансцендирующей время, пространство, Эго [87].

Субъектность является центральным образованием личности человека, интегрирующим ее материальные, социальные и духовные измерения бытия и реализации в мире. В субъектности личности человек интегрирован и как субъект жизнедеятельности, и как субъект внутреннего психологического мира, как существо природное и культурное.

Субъектность представляет собой и целостность душевной жизни, психосоциальную реальность и содержание субъектного способа бытия, является условием актуализации и реализации самого себя, задающей способность изменять окружающую действительность и себя в отношении к ней, активно адаптироваться к среде и к самому себе.

Субъектность дает возможность развернуть экзистенциальные измерения человека, находить смысл своего бытия в мире, смысл и ценности со-бытия с другим, другими, пережить и преодолеть свою тварность и абсурд жизни.

Следует добавить, что содержание субъектности определяется реальным бытием, отношениями, жизнью людей и суще-

ствуют только как их сознание, как продукт развития указанной системы социальных отношений. В процессе социализации субъектность образует системы материального, социального и духовного Эго, основные тенденции и процессы. И здесь мы не можем рассматривать субъектность в разрыве от общей социальной системы отношений, культуры в целом.

Одновременно с этим именно в субъектности личность раскрывается в своей подлинной самобытности и самостоятельности, в уникальности мотивационно-смысловой, ценностной сферы и самосознания, в предельном вызове «Наглость быть» и претендовать на качество творца изменений в мире, в других людях, в себе.

Субъектность определяет степень свободы человека, уровень его самоэффективности, самодетерменированности, самоактуализации, автономности, зрелости, ответственности и обращено к процессам осознания собственной идентичности, субъективного мира переживаний, ценностно-смысловых основ совершения поступков и является высшей ступенью интегрированности личности, ее сущностью и самостью.

На обыденном уровне сознание является интимным и ясным переживанием того, что за всеми разными телесными, эмоциональными, вербальными, поведенческими реакциями, возникающими по самым разным поводам, стоит что-то постоянное, инвариантное, которое воспринимается как ощущение самобытия, ощущение «Я». Оно мыслит мыслимое, осознает чувство, телесные функции, мыслит поведение.

В современной психологии категория сознания является наиболее трудной для объяснения. Общее учение о сознании как высшей, специфически человеческой форме психики, является стержнем психологии человека. На современном этапе развития психологии уже нельзя смириться с положением, что ею в качестве исследовательского предмета является только разум – рациональный, рассудочный, лингвистический, воображающий ум. На мой взгляд, психологи уже созрели для того, чтобы возвратиться к душе как высшему, тонкому сознанию, архетипическому интуитивному уму, сущности и нерушимости нашего собственного бытия, которое всегда было предметом фи-

лософии, теологии, духовных традиций. Задача, которая стоит перед психологией, не в исследовании явлений и процессов на поверхности сознания, а в проникновении в его суть, внутреннее содержание. К сожалению, психологическая тайна сознания остается закрытой для любого метода современных наук о человека, но мы уже имеем возможность демистифицировать его природу.

Выдающееся психолог 20-го века Ж. Пиаже писал: «... понятие причинности неприменимо к сознанию. Это понятие применимо, разумеется, к поведению и даже к деятельности; отсюда и разные типы причинного объяснения, которые мы различаем. Но оно «неподведомственно» сфере сознания как такового, ибо одно состояние сознания не является «причиной» другого состояния сознания, но вызывает его согласно другим категориям. Из семи перечисленных нами форм объяснения только абстрактные модели [...] применимы к структурам сознания, именно потому, что они могут абстрагироваться от того, что мы называем реальным «субстратом». Причинность же предполагает применение дедукции к подобному субстрату, и отличием субстрата как такового от самой дедукции является то, что он описывается в материальных терминах (даже когда речь идет о поведении и деятельности). Более того (и это является проверкой наших предположений), трудности теории взаимодействия возникают именно от того, что она пытается распространить сферу действия причинности на само сознание» (Пиаже, 1966, с.190).

Вне сомнения, есть другие представления о предмете психологии – поведение, деятельность, ценности или психика как «свойство высокоорганизованной материи». Но, на мой уже искушенный взгляд, это является способом бегства от сложного к простому. И обозначение сознания как внеположного, как условия протекания психических процессов, метасистемной рефлексии, топоса трансцендентной объективации отражает то же стремление.

Это бегство имеет реальные причины. Какие бы то ни было психические состояния мы не находили в себе, какое бы эмоциональное, интеллектуальное или перцептивное содержание мы бы не обнаруживали в поле сознания, они относятся к со-

знанию как отражение солнца на водной глади к солнцу, и поэтому мы не можем познать сущности сознания.

Определяя сознание активным, открытым пространством энергии, которое наполняет внешнюю и внутреннюю жизнь смыслом, отношением, переживанием, действием, мы подчеркиваем, что сознание лишено собственной структуры, оно бескачественно, «пустотно». Для демонстрации идеи бескачественности, пустотности сознания в психологии давно используется метафора, в которой сознание сравнивается со сценой, где разыгрываются события душевной жизни. Чтобы события эти могли происходить, нужна сцена, но сама сцена не участвует в них. На наш взгляд, и это подтверждено огромным количеством экспериментов, «сама сцена участвует в них» – сознание обладает интенциональной активностью наполнять содержанием не только жизнь во всем многообразии, но и смерть.

С другой стороны, существование сознания представляет собой основной и предельно достоверный психологический факт бытия в мире для каждого человека. Более того, представленность сознания в субъекте и есть базовый факт человеческого существования.

На уровне Эго-сознания его содержание определяется реальным бытием, отношениями, жизнью людей и существуют только как их сознание, как продукт развития указанной системы социальных отношений. В процессе социализации Эго-сознание образует системы материального, социального и духовного Эго, основные тенденции и процессы, которые являются предметом современной психологии. И здесь мы не можем рассматривать сознание в разрыве от общей социальной системы отношений. Но при этом мы должны представлять, что мы имеем дело с неким «залипанием» индивидуального свободного сознания с конструктами Эго, в том числе и с социальными отношениями, статусами и ролями.

В соответствии с интегративным подходом, индивидуальное свободное сознание изначально задано.

Сознание предшествует существованию.

Но сущность Эго-сознания (как индивидуального самосознания) предшествует существованию в том смысле, что

ее наполнение новыми содержаниями уже предзадано. Первому вдоху младенца предсуществуют все социализирующие системы. Эго-сознание порождается обществом, оно воспроизводится системами социализации. И в этом качестве всегда выступало предметом конкретно - научного психологического исследования.

Но нас интересует возврат к душе-сознанию как идеи, формосозидающей силы, которая обладает смысловой полнотой, универсальностью и вечностью.

В своей книге «De anima» Аристотель рассматривал сознание и душу как разные сущности, из которых сознание является высшей; он говорил: «Мы до сих пор не располагаем никакими данными о сознании или способности мыслить; видимо, это совершенно иной вид души, способный отличать вечное от тленного; только сознание может существовать отдельно от всех других психических функций». Аристотель считал, что плод вначале наделен вегетативной душой, которая затем заменяется на чувствительную душу, и лишь перед самым рождением — на божественный дар, разумную душу [9]. Мысль Аристотеля пронизывает многие философские течения вплоть до наших дней, а подразделение функций человеческого организма на вегетативные, чувствительные и психические используется и поныне.

И потому – опять возврат к сознанию, исследованию которого среди прочих знаний Аристотель отводил одно из первых мест, так как «оно – знание о наиболее возвышенном и удивительном».

4.2. Трансцендентная природа сознания

В связи с логикой Аристотеля, тема сознания, заявленная в нашем исследовании, существует в предметной области утонченной рефлексии человека уже два с половиной тысячелетия, возбуждая все новые поколения умов к пониманию.

В истории изначально сознание было предметом изучения философии и духовных традиций. Занимаются эти дисциплины наукой сознания? Ответ на этот вопрос у многих психологов, нейропсихологов, психофизиологов, психофармакологов, психогенетиков и многих других представителей разных отраслей пси-

хологии будет отрицательным. Одновременно следует признать, что сами философские проблемы изучения сознания и психики были изначально философскими, и в настоящий момент они являются философскими, особенно в предметной области универсалий (от лат. universalis общий – общие понятия).

Именно в рефлексивном дискурсе универсалий, на наш взгляд, мы можем обнаружить трансцендентальную историю в философском анализе сознания.

Трансцендентальное (от лат. transcendens – выходящий за пределы) –связывающее части содержания, находящиеся по разные стороны некоторого предела. В психологическом отношении мы можем поставить проблему – какие содержания психического связываются, соприкасаются, интегрируются из разных сторон некоторого предела в природе сознания.

В строгом философском смысле трансцендентность означает пребывание за пределами возможного опыта (запредельность) и является исходом, результатом трансцендирования.

В психологическом отношении трансцендирование времени, пространства, Эго-самосознания, трансцендентная феноменология (звучит с одной стороны абсурдно) имеет строго психологическое содержание и обозначается последние 100 с лишним лет трансперсональным измерением психики, изучается трансперсональной психологией [40, 101, 103]. Одновременно, если мы «трансцендентальность» будем мыслить как имеющее отношение к познанию и к условиям нашего опыта, то мы можем предположить существование основ, предустановок, интенций трансцендирования в самой психической организации.

Трансцендентальное, в соответствии с философским дискурсом, в отличие от трансцендентного, имманентно нашему сознанию и матрично встроено в наше сознание, однако, оно не подлежит наблюдению. В качестве примера в философии И. Канта приводятся универсалии пространства и времени, которые характеризуют не столько мир, сколько нашу способность воспринимать мир, структурировать реальность, наше бытие. И эти способности «встроены» в нашу психическую организацию и имманентно ей присущи, являются неотъемлемым

свойством активности человеческого сознания, проявлением и качеством самой природы сознания.

Одновременно эти «неотъемлемые свойства активности человеческого сознания» хотя и фактуальны, они есть, они существуют, бытийны и все время присутствуют в психическом способе структурирования реальности, они не подлежат эмпирическому исследования. И при этом само мышление времени невозможно для сознания вне пространства, а пространство немыслимо вне времени, и универсалия едина – пространство-время.

Проблема нахождения первоосновы психического и сознания древняя, как сам мир и Бог. И сама первооснова находится за и до пределов мира и Бога, т.к. и то и другое – продукты сознания.

В этой ситуации самое легкое и, может быть, даже самое мудрое в философском анализе психики – это согласиться с Дамо, основателем чань-буддизма. В каноническом тексте «Рассуждения Бодхидхармы об отсутствии сердца» сказано: «Принцип (ли) можно выразить, и не говоря ничего – ведь Великое Дао не имеет ни формы, ни деяний» [120].

И если впасть в ересь «деяния не деяния» даосизма или шуньяту чань в оппозиции европейского активного смыслообразующего феноменологического начала сознания, то мы странным образом обнаруживаем себя в реальности «отсутствующего» или «реальности до отражения».

Как известно, умозрительные учения о первопричинах и первоначалах, о сущем как сущем были в большом количестве сформированы и до Аристотеля, и после. На мой взгляд, в любую эпоху существуют тысячи и тысячи человек, которые, обладая или совсем не обладая интеллектуальной избыточностью, обращаются к предельным проблемам человеческого существования и претендуют в своем понимании на ясность.

А если метафизику обозначать как опыт «сверхопытного, сверхфизического характера», то основная масса людей существуют именно в таком опыте, и их индивидуальное свободное сознание купается в текстах и символах, которые к объективной реальности имеют мало отношения.

Конечно, если мы будем осмысливать метафизику как знание-переживание трансперсональное, сверхопытное за преде-

лами самосознания, Эго, то мы должны признать, что встречается оно достаточно редко и связано с визионерским опытом.

В философии существование души и бесконечного мира вечных идей («эйдосов», трансцендентных по отношению ко времени и пространству) было личным переживанием великого философа, последнего энциклопедиста Платона. В диалоге «Федон» содержатся следующие слова: «Да, ибо, как говорят те, кто сведущ в таинствах, «много тирсоносцев, да мало вакхантов», и «вакханты» здесь, на мой взгляд, не кто иной, как только истинные философы. Одним из них старался стать и я – всю жизнь, всеми силами, ничего не упуская. Верно ли я старался и чего мы достигли, мы узнаем точно, если то будет угодно Богу, когда придем в Аид. Ждать осталось недолго, сколько я понимаю»…

Элевсинские мистерии, в которых Платон принимал участие, проходили в Элевсине, располагавшемся в 20 км от Афин.

Там, в храме Деметры, участники выпивали настойку – кикеон – в составе которой были ячмень, мята и вода. Многие убеждены, что кикеон содержал также и психотропный ингредиент. Ведутся широкие споры о том, что это было за вещество, но мало кто сомневается в его галлюциногенности. Выдающийся химик доктор Альберт Хофман предположил, что психоделический эффект кикеона был обусловлен паразитом ячменя, спорыньей (из него был выделен ЛСД) [87].

В затемненном храме участники должны были воскликнуть: «Я постился, я пил кикеон». В диалоге «Федр» Платон дает точное описание своего психоделического опыта: «Мы вместе со счастливым сонмом видели блаженное зрелище, одни – следуя за Зевсом, а другие – за кем-нибудь другим из богов, и приобщались к таинствам, которые можно по праву назвать самыми блаженными и которые мы совершали […] Допущенные к видениям непорочным, простым, неколебимым и счастливым, мы созерцали их в свете чистом, чистые сами и еще не отмеченные, словно надгробием, той оболочкой, которую мы теперь называем телом и которую не можем сбросить, как улитка – свой домик».

30-летний опыт эмпирической работы с измененными состояниями сознания автору этой книги позволяет описание Платона

идентифицировать с ординарным психоделическим путешествием. Но, в отличие от миллионов путешествий в это трансцендентное пространство других людей, это путешествие имело глобальные последствия для человеческой цивилизации.

Безусловно, Платон был гением по своей потенциальности и реализации. Но, на наш взгляд, именно мистерии в храме Деметры и кикеон были катализатором его пробуждения и его индивидуального психологического переживания космоса, полного божественного смысла, являющего собой единство идей, вечных, нетленных и пребывающих в своей лучезарной красоте. В этом переживании мир по природе двойствен: в нем различается видимый мир изменчивых предметов и невидимый мир идей. Мир идей являет собой истинное бытие, а конкретные, чувственно воспринимаемые вещи – нечто среднее между бытием и небытием: они только тени идей, их слабые копии.

В идеях обобщена вся космическая жизнь: они обладают регулятивной энергийностью и управляют Вселенной. Им свойственна регулятивная и формообразующая сила; они – вечные образцы, парадигмы (от греч. παράδειγμα – образец), по которым из бесформенной и текучей материи организуется все множество реальных вещей, в том числе и человек. Платон трактовал идеи как некие божественные сущности. Они мыслились как целевые причины, заряженные энергией устремления, при этом между ними существуют отношения координации и подчинения.

Для Платона душа человека до его рождения пребывает в царстве чистой мысли и красоты. Затем она попадает на грешную землю, где временно находится в человеческом теле, как узник в темнице. Появившись на свет, она уже знает все, что нужно знать. Она сама избирает свой жребий, ей уже как бы предназначена своя участь, судьба. Душа, по Платону – бессмертная сущность, в ней различаются три части: разумная, обращенная к идеям; пылкая, аффективно-волевая; чувственная, движимая страстями, или вожделеющая. Разумная часть души – основа добродетели и мудрости, пылкая – мужества; преодоление же чувственности есть добродетель благоразумия. Как и для Космоса в целом, источник гармонии есть мировой разум,

сила, способная адекватно мыслить самое себя, являясь вместе с тем активным началом, кормчим души, управляющим телом, которое само по себе лишено способности к движению. В процессе мышления душа активна, внутренне противоречива, диалогична и рефлексивна.

По мысли и внутреннему психологическому переживанию Платона, высшее благо (идея блага, а она превыше всего) пребывает вне мира. Стало быть и высшая цель нравственности находится в сверхчувственном мире. Ведь душа получила свое начало не в земном, а в высшем мире. И облеченная в земную плоть, она обретает множество всякого рода зол, страданий. По Платону, чувственный мир несовершенен – он полон беспорядка. Задача же человека в том, чтобы возвыситься над ним и всеми силами души стремиться к уподоблению Богу, который не соприкасается ни с чем злым; в том, чтобы освободить душу от всего телесного, сосредоточить ее на себе, на внутреннем мире умозрения и иметь дело только с истинным и вечным. Как писал Платон: «Всякая душа бессмертна. Ведь вечнодвижущееся бессмертно. А у того, что сообщает движение другому и приводится в движение другим, это движение прерывается, а значит, прерывается и жизнь. Только то, что движет само себя, раз оно не убывает, никогда не перестает и двигаться, и служить источником и началом движения для всего остального, что движется... Каждое тело, движимое извне, – неодушевленно, а движимое изнутри, из самого себя, – одушевлено, потому что такова природа души. Если это так и то, что движет само себя, есть не что иное, как душа, из этого необходимо следует, что душа непорождаема и бессмертна» (Платон, «Федр»).

В «объективном идеализме» Платона явное расщепление: мира души субъекта (индивидуальной психической реальности) и «царства чистой мысли и красоты» – мира вечных идей. Эта ошибка совершалась и совершается миллионами людей, которые занимались и занимаются духовным развитием и поиском пробуждения, просветления, растворения в Боге (Аллахе, Брахме, Яхве и др.), или путешествуя к духам.

Сакрализация, освящение объектов, которые встречаются в процессе визионерских опытов в измененном состоянии со-

знания и придание им «сверхчувственного», «сверхопытного» характера, создала сонм Богов и многоликий мир Сатаны.

Платон не понял, что он в Храме Деметры.

И мир Бога, мир вечных идей, хотя и переживался им как внешняя реальность, являлся чистым продуктом его сознания. Пусть переживаемого внетелесным «чистым» сознанием Платона, но сознанием.

Одно радует: «Верно ли я старался и чего мы достигли, мы узнаем точно, если то будет угодно богу, когда придем в Аид». Он сомневался. Это родное и близкое чувство для всех европейцев. Думаю, для меня и для читателей тоже.

Не так важно, как человек мыслит реальность и через какие линзы-очки он смотрит на нее и оценивает – мифологически-теологически, философско-метафизически, научно-эмпирически, или, как это происходит с основной массой современных людей – одновременно «надевая» все три. Важно, что он сомневается и не удовлетворен. Актуализируя и опредмечивая метапозицию основы сознания, мы изначально должны учитывать это экзистенциальное и инвариантное отношение человека любому знанию и пониманию, к любому нарративу. В начале любого акта объективации в процессе рефлексии стоит великий страж самосознания – Сомнение.

Проблема не в том, что все чтят Декарта с его: «Сомневайся во всем» – «Dubito, ergo cogito, ergo sum» («Я сомневаюсь, следовательно, я мыслю, и, следовательно, я есмь»). Сомнение является не только стражем самосознания, но и основной силой, которая активирует самосознание, пробуждая не только критику и оппозицию, но и попытку:

- или нивелировать, обезличивать, девальвировать объект рефлексии (чушь какая-то);
- или интегрировать «конструктивное содержание» в субъективный опыт, в содержание самосознания.

Таким образом происходит развитие и усложнение когнитивной карты реальности субъекта. И развитие – продукт второй стратегии.

Что касается метафизики как знания-переживания трансперсонального, трансцендентного, сверхопытного за пределами са-

мосознания, Эго, то мы здесь сталкиваемся в культуре с первой стратегией – отрицания и девальвации.

Метафизический опыт встречи с трансцендентным Богом принципиально отличается от всех других возможных эмпирических, феноменологических опытов. Он основан на сакральных отношениях с Богом, выстраиваемых как личный диалог, в котором Бог самораскрывается и возвещает адепту (Аврааму, Моисею, Христу, Мухаммеду) свою волю.

И именно такой (и только такой) опыт может служить основой предпонимания трансцедентального предела. Но вопрос о Боге и вопрос о человеке – это один и тот же вопрос. «Стяжающий от Духа святого» всегда является человеком, и, говоря о высшем – откровении не-Бытия, – мы всегда говорим о человеческом, очень человеческом переживании.

Если Бог и является «совершенно иным», то пробуждение, просветление, стяжание от Духа Святого является индивидуальным психическим состоянием, которому духовная традиция приписывает глобальный трансформационный характер: соприкосновение с вечностью, полнотой, сверхзнанием, сверхсилой, сверхвозможностями, трансцедентальным пределом раскрытия ино-Бытия, не-Бытия (то, что изначально приписано Богу). Это индивидуальное психическое состояние обладает предельной особостью, уникальностью, надчеловеческой способностью, которое позволяет раскрыть, услышать, понять откровение, раскрывающее тайну Бога, непознаваемого человеком, но представляющую собой божественную манифестацию (проявление).

Все мировые духовные традиции их называют «освобожденным». Это тот человек, который видит истину сквозь иллюзию противоположностей, бинарностей отрицания и утверждения. Так как он «свободен от двойственности» противоположностей, он свободен в своей жизни ото всех бессмысленных по своей сути проблем и конфликтов, вызываемых борьбой противоположностей, отождествленностей «я» и «не-я». Не добро против зла, а ницшеанский выход за пределы добра и зла. Не жизнь против смерти, а центр осознания, превосходящий и то и другое. Самосовершенствование и достижение целостности заключается не в том, чтобы структурировать бинарность и до-

биваться «положительного прогресса» в духовном пути. Смысл целостности в том, чтобы объединять и гармонизировать противоположности как положительные, так и отрицательные, открывая за пределами «я» и «не я» ту основу, которая превосходит и включает в себя обе полярности – индивидуальное свободное сознание [124]. И только предел внутреннего человеческого «не-Бытия» раскрывает предел «не-Бытия» онтологического субъекта – Бога.

Таким образом, раскрытие предела, сути сущности – разрешение войны противоположностей. Это требует отказа от всех границ, а не прогрессирующего жонглирования противоположностями в их борьбе друг против друга. Борьба противоположностей является симптомом границы, принятой за реальную, и чтобы соприкоснуться с пределом, источником, реальным знанием, мы должны прийти к корню самого предмета: нашим иллюзорным границам.

Это «освобождение от двойственности» в христианской мифологии является открытием Царствия Небесного на земле. В эзотерическом, сакральном смысле это открытие не является состоянием всего положительного и отсутствия отрицательного, но состоянием осуществления «непротивополагания» или «недвойственности». В «Евангелии от Фомы» написано: «Они сказали ему: Что же, если мы – младенцы, мы войдем в царствие? Иисус сказал им: Когда вы сделаете двоих одним, и когда вы сделаете внутреннюю сторону как внешнюю сторону, и внешнюю сторону как внутреннюю сторону, и верхнюю сторону как нижнюю сторону, и когда вы сделаете мужчину и женщину одним... тогда вы войдете в [царствие]».

Трансцендентный опыт встречи с Богом всегда является результатом (плодом) духовного пути.

В китайской культуре Дао как Путь, но это Путь трансцендентальный, с одной стороны, путь рока и судьбы, над которыми не властен человек, с другой стороны, – это Путь следования Дао как закону. Путь скитаний и страданий, который привел еврейский народ к земле обетованной, но этот путь символизирует и Путь целого народа к своему Богу. В христианстве и исламе Путь человека – это его судьба, предначертанная Всевыш-

ним, или же, сама жизнь человека должна быть его Путем к Богу. Исповедь Августина Блаженного – это путь метущегося духа к Истине, своему Богу. Тарикат – это Путь суфия в самосовершенствовании и достижении фаны. Восьмеричный благородный Путь Будды Шакьямуни – это Путь человека к нирване [86, 88].

Но при этом духовного пути мало: Бог ниспосылает Свою благодать человеку не в меру его заслуг, а туне, сообразуясь лишь с духовной восприимчивостью подвигающегося. Деятельный духовный путь существует только для того, чтобы подготовиться к восприятию благодати, к созерцанию. Другими словами, возможность стяжания «мистического опыта», трансцендентного переживания в православии зависит не столько от аскетики и личных качеств верующего, сколько от воли Божией. Спецификой православного мистицизма было также то, что о «мистическом опыте» не принято было говорить открыто. Более того, даже те, кто испытал это «единение с Христом» непосредственно, описывали свои переживания очень осторожно. Связано это было с тем, что подобные описания переживаний могли ввести в «искушение» и «прелесть» (обман) тех верующих, которые еще не были к этому подготовлены. Так, В. Лосский писал: «личный опыт великих мистиков Православной Церкви чаще всего нам неизвестен… Путь мистического соединения с Богом – почти всегда тайна между Богом и душой, которая не раскрывается перед посторонними, разве только перед духовником и некоторыми учениками».

В иудаистской традиции термин «мистика» как встреча с Богом понимается как постижение трансцендентного при полном отключении от физического мира, в результате чего человеку открываются реалии духовных сфер, с которыми он вступает в контакт. Мистическое познание абсолютно индивидуально, на него накладывает отпечаток личность человека, его опыт. При этом мистическое знание, в отличие от рационального, порождает сильнейшие переживания – ведь откровение связывает нас с самыми основами мироздания – и воздействует на все сферы нашей души, обогащая ее новым опытом. Этот «мистический опыт» выходит далеко за рамки повседневного опыта человека и касается тех областей, где автономный, казалось

бы, интеллект встречается со своим Источником – Высшим Разумом – и сливается с ним.

Показателен тот факт, что западные исследователи уже с начала XX века стали обозначать термином «мистика», «мистический опыт» те же самые феномены, о которых свидетельствовали представители религиозных конфессий. Более того, большинство исследователей в основу критерия различения «мистического опыта» от немистического, включили описания переживаний самих мистиков.

Но перед нами стоит вопрос – в чем отличие трансцендентного опыта в духовных традициях, в философии и психологии?

Анализ показывает, что существуют следующие различия.

1. Для философа и психолога трансцендентальное является предметом интеллектуальных усилий.
2. Трансцендентальное не является сакрализованным, ему не придается значимость божественного откровения.
3. Трансцендентальное как философский и психологический дискурс обладает качеством нарратива, вербального текста, но не является эмоциональным переживанием духовного откровения.
4. Трансцендентальное не имеет для личности философа и психолога трансформационного следствия, и они не становятся «пробужденными», «просветленными».
5. Трансцендентальное является фактом самосознания философа или психолога, который не становится верой в универсальную истину и всегда сопровождается сомнением.
6. Для философа и психолога трансцендентальный прорыв не сопровождается приобретением сиддхи (сверхъестественных сил, дающих способность творить чудеса), что является закономерным в духовном движении.
7. Соприкосновение философа и психолога с трансцендентальным не имеет значимых социальных и культурных последствий.

Во многих смыслах пальма первенства в возрождении интереса к духовной психотехнической культуре и к мистическому опыту человека в психологии принадлежит Уильяму Джеймсу

[52]. Он полагал, что различные модели могут объяснять различного рода данные, и более интересовался прояснением сути дела в каждом отдельном случае, нежели развитием единого подхода. Его философия оказалась предшественницей различных направлений в психологии: скиннеровского бихевиоризма, глубинной психологии К.Г. Юнга, экзистенциальной психологии, гештальт-теории, роджеровских представлений о самости, трансперсональной психологии.

Джеймс писал едва ли не обо всех аспектах человеческой психологии, от функционирования мозга до религиозного экстаза, от восприятия пространства до психического медиумизма. Он часто рассматривал противоположные стороны вопроса с одинаковым блеском.

«Все тенденции моего образования убеждают меня, что мир нашего теперешнего сознания – это лишь один из немногих существующих миров сознания, и что эти другие миры должны содержать опыт, который также значим для нас; что, хотя в основном опыт тех миров и нашего мира разделены, но в некоторых точках они соединяются, и высшие энергии проходят свободно» [52].

Уильям Джеймс ясно формулирует гипотезу, согласно которой разумное, рациональное сознание – это лишь одна из форм освоения мира. Несомненно, существуют и другие способы мироощущения. Они отделены от интеллекта тонкой перегородкой. Сегодня мы называем эти иные и «готовые и определенные формы духовной жизни» измененными состояниями сознания. Без них, по мнению Джеймса, представление о мире не может быть законченным. Более того, нельзя непогрешимо судить о других реальностях бытия только с позиции разума.

В своей книге «Многообразие религиозного опыта» Джеймс говорит о мистическом мироощущении и подчеркивает, что все корни религиозной жизни следует искать в мистических состояниях сознания. Он выделяет четыре главных характерных признака, которые служат критерием для различения мистических переживаний [52].

Первый из них – *неизреченность.* Иначе говоря, человек, прошедший через мистический опыт, будь то неожиданное об-

ретение знания Беме (Яков Беме – человек, который, будучи неграмотным, изложил полученную им в галлюцинаторном опыте картину мироздания и обосновал ее – прим. автора) или исповеди людей после клинической смерти, не может изложить собственные ощущения и обретенные впечатления на обычном посюстороннем языке. Джеймс выдвигает предположение, будто мистические состояния, скорее, принадлежат к эмоциональной сфере, нежели к интеллектуальной. Хотя неизреченность, как признак мистического опыта, связана вовсе не с тем, что этот опыт укоренен в чувственной природе человека. Скорее, можно говорить о том, что сам этот опыт не имеет конкретных аналогов в земной жизни. Специфика мистических переживаний иная, нежели обычные повседневные впечатления бытия.

Второй признак мистического опыта – *интуитивность.* Джеймс подчеркивает, что, хотя эти состояния относятся к сфере чувств, они тем не менее являются особой формой познавания. Человек проникает в глубины истины, закрытые для трезвого рассудка. Это своего рода откровения, моменты внутреннего просветления. Джеймс много размышляет об интуиции не только в связи с мистическим опытом. Он отмечает, что она идет вразрез с умозаключениями рассудка. Однако только сочетание нашей интуиции и разума могло создать такие великие мировые учения, как буддийская или христианская философии. По мнению Джеймса, непосредственное, интуитивное убеждение таится в глубине нашего духа, а логические аргументы – только поверхностное проявление его.

Третий признак – *кратковременность.* Мистические состояния не имеют длительного характера. После их исчезновения трудно воспроизвести в памяти их свойства. Однако после многочисленных возвращений они способны обогатить и расширить душу.

Четвертый признак мистического опыта – *бездеятельность воли.* Мистик начинает ощущать свою волю как бы парализованной или даже находящейся во власти какой-то высшей силы.

При выделении этих характерных признаков «мистических состояний сознания» У. Джеймс использовал многочисленные описания переживаний из жизни мистиков разных традиций.

Как показывают личные эксперименты автора этой книги, а также анализ нескольких десятков тысяч погружений в ИСС клиентов, посетивших тренинги по интенсивным интегративным психотехнологиям, мистические, трансперсональные переживания обладают вышеуказанными свойствами в полной мере [114, 116].

Переживания мистического опыта в настоящее время стали более доступными не только благодаря широкому употреблению различного рода психоделиков, но и распространением огромного количества психотехник, имевших еще в начале XX века сакральный характер.

Многие исследователи, избравшие предметом научных интересов измененные состояния сознания, индуцированные психотехниками или веществами, сообщают, что их испытуемые обретают нечто, что они называют религиозным, духовным или трансперсональным опытом. Этот вопрос касается и религиозных обществ. Религиозные обращения, опыт молитвы, видения, «говорения языками» – все это может иметь место в измененных состояниях сознания. Значимость этого опыта лежит в основе всех религиозных доктрин. Обнаружение и исследование психотехнической культуры, а также различных психоактивных веществ, употребляемых в религиозных ритуалах, пробуждает и среди теологов интерес к источникам и значению психологических механизмов религиозного трансцендентного опыта [77].

В отношении психосемантического содержания трансцендентный опыт соприкосновения с христианским Богом, Брахмой в индуизме веданты, Мировой душой пантеизма, Аллахом в исламе или философским Абсолютом не отличается друг от друга.

Во все времена загадочный и невероятный, непонятный и сверхъестественный, таинственный и чудесный, одновременно необъяснимый и скрытый трансцендентный метафизический мистический опыт в личностном отношении выступает как способ удовлетворения основных глубинных потребностей, возможность окончательного разрешения самостных, сущностных, экзистенциальных проблем человеческого существования.

Мотивация трансцендирования в некотором смысле проста – это разрешение 5 великих проблем и фактов бытия – аб-

сурдности, тварности, никчемности, одиночества и страдания с целью переживания (но не окончательного приобретения) смысла, бессмертия, могущества, слияния-единения, наслаждения [93].

Именно по этой причине философская трансцендентная метапозиция в изучении сознания имеет реальную перспективу в психологии.

Все понятия, которые используются в современной психологии: метапозиция сознания, метасистемная рефлексия, трансцендентная рефлексия и десятки других – имеют истоки в философских учениях и духовных традициях.

Ученому психологу не дано верить, что душа бессмертна, и пока не дано знать, что сознание человеческое вечно и бесконечно.

Ах, если бы знать!

Наверное, это единственное знание, которое могло бы интегрировать сообщество психологов в понимании своего предмета.

Предельная задача любого автора – сделать так, чтобы читатель задумался и начал осмысливать проблему самостоятельно. Пробуждение самостийности осмысливания бытия в мире, на наш взгляд, не менее важно, чем духовное пробуждение и просветление. Может быть, даже более важно – ведь только самостоятельность осмысления и понимания реальности делает человека человеком и обеспечивает эволюцию цивилизации. И только индивидуальное сознание может прожить трансцендентность как пребывание за пределами возможного опыта (запредельность).

Автор этой книги в последние 40 лет увлечен буддизмом – великой философией индивидуального сознания без Бога [108].

Мне вспоминается, как Будда, уже отживший и проживший все, к концу своего пути показал базовый ориентир – ТЫ ЕСТЬ ТО («Дигха-никая» II, 101): «Поэтому, Ананда, пребывайте на острове внутри себя, найдите убежище внутри себя; не ищите убежища ни в чем ином; обретите остров в дхамме, найдите убежище в дхамме; не ищите убежища ни в чем ином.

И как же, Ананда, пребывает бхикку на острове внутри себя, пребывает в убежище внутри себя, не пребывая ни в каком

ином убежище? Как пребывает он на острове дхаммы, как находит убежище в дхамме и не ищет убежища ни в чем ином?

При этом, Ананда, бхикку пребывает, созерцая тело, как состоящее из частей, ревностный, внимательный, владеющий собой благодаря сдерживанию алчности и недовольства, присущих мирским предметам.

Так же и в чувствах пребывает он, созерцая чувства, ревностный, внимательный, владеющий собой благодаря сдерживанию алчности и недовольства в мирских предметах.

Так же и внутри своего ума пребывает он..., и в состояниях своего ума пребывает он, созерцая состояния своего ума, ревностный, внимательный и владеющий собой, благодаря сдерживанию алчности и недовольства в мирских предметах.

Вот так, Ананда, бхикку пребывает на острове внутри себя, находит убежище внутри себя... И всякий бхикку, Ананда, который или сейчас, или после моей смерти пребудет на острове внутри себя, найдет убежище в себе и не будет искать убежища ни в чем ином, пребудет на острове дхаммы, обретет убежище в дхамме и не будет искать убежища ни в чем ином – такой бхикку, Ананда, выйдет из тьмы; и каким бы ни был этот бхикку, ему следует иметь желание учиться».

На мой взгляд, в этом тексте достаточно корректно показан путь решения философской проблемы изучения сознания в метасистемной рефлексии – реальное знание-опыт-переживание.

4.3 Структура сознания в духовных традициях

При разных способах классификации этапов постижения чистой энергии сознания почти все традиции объединяет идея многомерности реальности. Реальность представляет собой совокупность различных, но неразрывно связанных измерений. Идея многомерности реальности стара, как мир. Наиболее древней и одновременно точной и метафоричной характеристикой этого подхода является описание образа ожерелья ведического бога Индры: «В небесах Индры, есть, говорят, нить жемчуга, подобранная так, что если глянешь на одну жемчужину, то увидишь все остальные отраженными в ней. И точно так же каждая вещь в мире не есть просто она сама, а

заключает в себе все другие вещи и на самом деле есть все остальное» («Аватамсака-сутра», Ригведы). В европейской философской традиции аристотелевская энтелехия, идея многомерности реальности представлена монадологией Готфрида Вильгельма Лейбница. Он считал, что каждая монада обладает возможностью представить всю Вселенную внутри себя и является миром в миниатюре, микрокосмом, «живым зеркалом Вселенной»: «Каждое тело чувствует все, что происходит во Вселенной, так что тот, кто видит все, может прочесть по частице то, что происходит где-то еще и, более того, что происходило и будет происходить, воспринимая в настоящем то, что удалено во времени и пространстве».

В XX веке эта идея представлена «новой», холономной парадигмой науки, которая понимается как система научных принципов, теорий, методов, в методологическую основу которых положена голографическая модель Вселенной и человеческого сознания. Предполагается, что именно холономная парадигма, выросшая из передовых исследований последних десятилетий в математике, лазерной технологии, голографии, квантово-релятивистской физики, физиологии мозга, сможет явиться методологической основой философии и психологии [119].

Что касается степени раздробленности шагов в развитии и анализе психики и сознания, то эта особенность является более противоречивой и разъединяющей. Справедливости ради следует отметить, что любая сложившаяся традиция, будь то религиозная, философская или психологическая, предполагает определенный иерархический путь к целостности высшего порядка как чистой энергии сознания. Понятие иерархии мы будем понимать в том смысле, в каком оно было введено великим христианским мистиком св. Дионисием. Оно означало «управление своей жизнью посредством духовных принципов» (*hiero* – означает «сакральный» или «священный», а *arch* – «руководство» или «правило»).

Рассмотрим для демонстрации некоторые современные базовые духовные традиции: индуистскую, буддийскую и христианскую. Мы не будем затрагивать мусульманскую и иудей-

скую традиции в силу того, что ступени иерархии к «псюхе» в них аналогичны индуизму веданты и христианству.

Согласно ведантистскому индуизму, каждый человек состоит из пяти оболочек, уровней или измерений бытия (коша). Их часто сравнивают с луковицей, снимая с которой слой за слоем можно постепенно приблизиться к сущности. Низший из них (самый внешний) называется аннамайякоша, что означает «оболочка, сделанная из пищи». Это физическое тело. За ним следует пранамайякоша, оболочка из праны. Прана – это витальная сила, жизненная энергия, либидо во фрейдовском понимании. Третий слой – маномайякоша, оболочка манаса, или разума, рационального, абстрактного, лингвистического. За ним следует виджнянамайякоша – интуитивная оболочка, высший, или тонкий разум. Последний слой, анандамайякоша, оболочка из ананды, или духовного и трансцендентального блаженства.

В ведантизме эти пять оболочек группируются в три основных состояния: грубое, тонкое и каузальное. Грубое измерение включает низший уровень иерархии, физическое тело (аннамайякоша). Тонкое измерение состоит из трех средних уровней: это эмоционально-сексуальное тело (пранамайякоша), разум (маномайякоша) и высший, или тонкий, разум (виджнянамайякоша). И каузальное измерение содержит высший уровень, анандамайякоша, или архетипический дух, о котором также говорится, что он во многом (но не вообще) не проявлен или не имеет формы. В ведантизме эти три основные измерения бытия связываются с тремя основными состояниями сознания: бодрствованием, сном и глубоким сном без сновидений. За этими тремя состояниями находится абсолютный Дух, называемый иногда «турья», «четвертый», поскольку он превосходит (и включает) три состояния проявленности; он превосходит (и соответственно интегрирует) грубое, тонкое и каузальное [94].

В психологической модели буддизма махаяны различаются восемь «виджнян», восемь уровней сознания. Первые пять из них – пять чувств. За ними следует «мановиджняна», разум, управляющий сенсорным опытом. Затем идет «манас», который обозначает одновременно высший разум и центр иллюзии

обособленности «я». Именно манас ошибочно рассматривает «алайявиджняна» (следующий высший уровень, уровень сверхиндивидуального сознания) как отдельную самость или субстанциальную душу. За этими восемью уровнями находится их источник и основа – «алайя», или чистый Дух [108].

В буддизме Будда Шакьямуни выполняет самую важную функцию: эталона, образца, идеала реализации духовного пути. Он – совершенно Просветленное, всеведущее существо, достигшее духовных вершин бодхи и нирваны. Эталон Будды знаменует окончательное освобождение (мокша) и достижение высшей цели духовных устремлений в любой культуре.

Будда задает цель пробуждения, не сравнимую по силе и мощи, свободе и свету ни с одной индийской или другой духовной традицией (даосизмом, христианством, мусульманством и др.), любым другим культурным контекстом бытия.

Будда демонстрирует достижение такого уровня целостности, гармонии, освобождения и блаженства идентификации с чистой энергией сознания, который недоступен ни известным на земле Богам, ни святым других религиозных систем.

Он дает не только цель, но и способ достижения этой цели – Восьмеричный Благородный Путь. Его личность, его этика и поведение, речь и состояния при жизни являются образцовыми. Он сам является не только эталоном цели, но и идеалом пути, средств, стратегий, способов, методов достижения и стяжания плодов пути. Именно это делает Будду высшим авторитетом, вершиной возможного развития и реализации человека, потенциальности его сознания.

И поэтому дхарма Будды как учение является объяснением высшей истины, олицетворением идеи правильного поведения в жизни, поддерживаемые вселенскими законами. Вне авторитета Будды и вне эталонности личности пробужденного Дхарма – просто слова.

Вместе с тем, Дхарма Будды является Законом, смысловым ядром Вселенной, универсальной истиной, в соответствии с ним происходят все процессы вне и внутри человеческих судеб. С его помощью можно понять законы жизни и общества, взаимосцепленность и взаимозависимость всего.

Дхарма как Закон и моральный императив в буддийской традиции дает бхикшу, живущему в согласии с принципами Дхармы, возможность быстрее достичь нирваны (освобождения) и погружению в чистую энергию сознания, а мирянам – моральную доктрину о правах и обязанностях каждого человека и возможность накапливать кармические заслуги [108].

Обладание Дхармой (Дхаммой) как реальным знанием, чистым сознанием, универсальным законом бытия было результатом переживания нирваны шраманы Гаутамы под деревом Бодхи. Так он стал пробужденным – Буддой Шакьямуни.

Что касается нирваны для других людей, то она имеет четыре стадии, которые одновременно являются этапами трансформации и очищения сознания.

Первая – вхождение в поток, ведущий к нирване, уровень Сотапанна (санскр. Сротапанна – «**вошедший в поток**»).

Этот уровень ведет к полной смерти Эго, к прекращению всех его стремлений. Бхикшу становится вошедшим в поток в тот момент, когда он, возвратившись из своего первого входа в нирвану, начинает обдумывать это состояние. Он остается вошедшим в поток до тех пор, пока его проницательность не углубляется в степени, достаточной для достижения следующей стадии пробуждения. Это окончательное освобождение в соответствии с каноном должно обязательно прийти к нему в течение семи с лишним продолжительностей жизней.

Вошедший в поток утрачивает следующие черты своей личности: жажду к чувственным объектам, гнев такой силы, которая могла бы вывести его из себя, желание собственной выгоды, имущества или похвалы, неспособность делиться с другими, неспособность видеть относительную и иллюзорную природу, какой бы приятной и прекрасной она не казалась, ошибочное принятие непостоянного за постоянное (аника), видение самости в бессамостном (анатта), верность всего лишь обрядам и всякую веру в то, что то или это является «истиной», а также сомнения в полезности пути сосредоточения.

Вошедший в поток также не может больше вовлекаться в ложь, воровство, половые излишества, причинение физического вреда другим, не может жить на чужие средства.

Вторая стадия – последнее возвращение в этот мир перед достижением нирваны, когда идущий становится «сакадагами» – **«тот, кто вернется еще раз»**, кто будет полностью освобожден при этой жизни или в следующей. Интенсивность его чувств притяжения и отвращения уменьшается: теперь ничто не может побудить его к чему-либо или внушить отвращение. Тяга к сексу, например, ослабевает. Он все еще может иметь половые отношения для продолжения потомства, но не имеет в этом настоятельной необходимости. Беспристрастие характеризует его отношение ко всему и ко всем.

Третья стадия – невозвращение в этот мир, когда идущий по пути становится «анагами», – «**тем, кто не вернется»,** и будет освобожден от колеса становления еще при этой жизни.

Вдобавок к тому, от чего он отказался перед этим, уходят остатки алчности и чувства негодования. Всякое отвращение к таким мирским состояниям, как потеря, боль, позор или порицание, исчезает. Злонамеренность в побуждениях, воле или речи становится невозможной для «того, кто не вернется».

Он не может даже помыслить зло о каком-либо существе, и категория «враг» уходит из его мышления вместе с категорией «неприязнь». Подобным образом исчезает даже тончайшее желание каких-либо чувственных объектов. Например, сексуальное желание невероятно для него, так как чувство сладострастия покинуло его, так же как желание чувственных наслаждений. По отношению ко всем внешним объектам у «того, кто не вернется» преобладает равностность, невозмутимость.

Четвертая стадия – достижение нирваны после смерти, окончательная нирвана или **паринирвана**, о которой что-то внятное мы сказать не можем в силу того, что смерть как феномен не может мыслиться, и любая концептуализация данного известного предмета является изначально ложной [97].

Различные стадии просветления, которого добивается человек благодаря пути по садхане, глубокому созерцанию и полной отрешенности от внешнего мира, предельному внутреннему очищению, преследуют конечную цель – угасание всех чувств и отношений человека, уход из «мира страданий», и являются этапами на пути к нирване.

Основная стратегия буддизма – распаковывание полной потенциальности сознания человека, раскрытие татахагаты готра гарбхи – природы Будды в человеке, пробужденного чистого сознания как основы полноты ясности Реального Знания.

Если совсем кратко – путь буддизма – путь к чистой энергии сознания.

Христианская традиция интроецирована в нашу культуру, и путь к «псюхе» терминологически нам знаком: материя, тело, разум, душа и дух. Под материей подразумеваются физическая вселенная и наши физические тела (аспекты существования, которые подчиняются законам физики). Тело означает «животное», «страждущее» эмоциональное тело – секс, голод, жизненную силу и так далее (аспекты существования, которые изучаются биологией). Разум – это рациональный, рассудочный, лингвистический, воображающий ум (изучается психологией). Душа – это высший, или тонкий ум, архетипический интуитивный ум, сущность и нерушимость нашего собственного бытия (изучается теологией). И Дух – это трансцендентальная вершина нашего бытия, Божественное в нас (изучается созерцательным мистицизмом).

В христианской традиции просветление, независимо от конфессий, – это попытка осознания Божественной сущности, максимального приближения к Богу и выполнение Его воли [86].

Если рассматривать историю христианства, то к просветленным мужам веры относят таких святых, как Сергий Радонежский, Иоанн Златоуст, Серафим Саровский, Симеон Новый Богослов и т.д. Благодаря глубокому пониманию воли Бога и смирению эти святые смогли достичь просветления, которое проявило себя в виде пророчеств, исцеления больных, воскрешения умерших и в других чудесах. Просветление в христианстве многомерно и многолико. Люди, достигшие пробуждения, называются святыми, и к ним причислены тысячи и тысячи очень разных людей. Существует разделение святых по способу достижения.

В любой версии в соответствии с христианским каноном просветление неотделимо от крещения Святым Духом и связано с очищением человека от всего греховного и наполнением его сущности Божественной любовью [86].

Христианское познание Бога в метафизическом смысле – это познание Универсума, сути сущности, Истины и Знания.

Что касается ислама, то в каноническом мусульманстве последним метафизиком был Мухаммед, пророк и посланник Аллаха. Мухаммед всю свою жизнь искал Бога, и его возвращение к Аллаху завершилась фаной – мусульманским пробуждением – растворением и осознанием единства с Абсолютом. Растворившись в Аллахе (фана), Мухаммед получил часть Божественной мудрости и благодати (барака). Мухаммад – последний из пророков, после него не родится другой пророк, он завершает посланническую миссию и является печатью пророков [86].

Что касается метафизического опыта и откровений в дальнейшем развитии ислама – то их нет и не может быть в соответствии с традицией – последним пророком и святым является Мухаммед, и он «поставил свою печать» – «запечатал» список пророков в авраамических религиях принципом шахада.

Таким образом, духовные традиции – метафизические представления о первопричинах и первоначалах, о сущем как сущем – формировались в основном как растворение в Боге. Метафизический трансцендентный дискурс в авраамических духовных традициях представляется как опыт встречи с Богом, потусторонним, который не находится в сфере Бытия, но существует как ино-Бытие или не-Бытие.

Важно, что во всех традициях методология уровня анализа видов сознания представлена в виде иерархии в порядке возрастания их способности к целостности и интеграции. Каждый шаг вверх по пути означает увеличение единства и расширение идентичности – от изолированной идентичности тела, через социальную и общественную идентичность разума, к высшей идентичности духа, идентичности буквально со всеми проявлениями многомерной реальности, идентичности с Богом, опытом нирванического порядка.

Не так важно, сколько мы выделяем уровней (три – материю, разум, дух; пять – материя, тело, разум, душа и дух; 120 – в теории дхарм в буддизме). Важно понимание методологического принципа всесвязности между этими шагами, идентификации на духовном пути; важна идея роста и трансформации

личности по иерархической лестнице вплоть до самого Духа, Брахмана, Дао, онтологического Субъекта. При этом личность на высших стадиях интеграции «отбрасывается», приносится в жертву ради достижения или чистого эмоционального переживания (например – любви в христианстве), или проживания чистой энергии сознания (тишины и невовлеченности, равностности – упекхи и буддизме). То есть духовные традиции относятся к личности прагматически – как инструменту очищения и трансформации сознания.

4.4 Структура сознания в психологии

Р. Ассаджиоли, основатель психосинтетического подхода в психотерапии и психологии, преследовал конкретную цель – довести до сознания разнообразный материал бессознательного, интегрировать его и достигнуть синтеза этого материала с сознанием в процессе самопознания [10]. В строении человеческой психики Р. Ассаджиоли выделил следующие «слои»:

- слой бессознательного, который, в свою очередь, состоит из низшего бессознательного (координация телесных функций; главным образом, инстинктивные стремления; сновидения и образы наших типов; комплексы, связанные с интенсивными эмоциями и др.), среднего бессознательного (различные переживания, обычная ментальная и образная деятельность) и высшего бессознательного, или сверхсознательного (источник высших чувств, любви, гениальности, состояний озарения и экстаза);
- поле сознания как непрерывный поток ощущений, мыслей, чувств, которые поддаются наблюдению, анализу и оценке;
- сознательное «Я», главной характеристикой которого является способность осознавать себя и окружающее;
- высшее «Я», которое не затрагивается ни потоком разума, ни телесными состояниями. Личное сознательное «Я» должно рассматриваться как его отражение. Осознание «Я» может быть достигнуто путем использования определенных психологических методов, среди которых «процесс индивидуации Юнга», техника раджа-йоги и др.;

- коллективное бессознательное (примитивные архаичные структуры мира архетипов Юнга и высшая деятельность сверхсознательного характера).

В терминологии К.Г. Юнга есть понятие «Самости», центрального архетипа, первообраза упорядоченной целостности, центра и цели индивидуации, то есть становления личности, ее интеграции. На этом пути сперва человек снимает свои Маски – результат социального отчуждения человека. Юнг писал: «Есть опасность стать тождественным свой Маске, скажем, когда профессор отождествляет себя со своей кафедрой или тенор – со своим голосом. Маска – есть то, что человек, по сути дела, не есть, но за что он сам и другие люди принимают этого человека». В конечном счете достижение «Самости» происходит тогда, когда Анима и Анимус, мужское и женское соединяются в иерогамии – священном браке – интимном союзе или внутреннем согласии бессознательной женственной стороны мужчины с его духом [255].

Кэн Уилбер, один из основателей и ведущих теоретиков трансперсональной психологии, в своем Спектре сознания раскрывает в психологических терминах многоуровневость человеческой сущности, объединяющую различные уровни самоидентификации, самотождественности человека. Уилбер считает, что человек, отвечая на вопрос «Кто я?», объясняя, описывая или просто ощущая свое «я», проводит мысленную разграничительную линию через все поле своего опыта; все, что оказывается внутри этой границы, мы называем «я», все, что оказывается вне ее – «не-я», т.е. наша самотождественность всецело зависит от того, где мы проведем эту линию.

Низшим уровнем сознания является оппозиция «Маска – Тень», когда человек отождествляется исключительно со своей Персоной в терминологии Юнга, отрицая как «не-я» свои теневые аспекты.

Следующий за ним уровень «Эго – Тело» предполагает уже интеграцию Персоны и Тени, но оппозицию их своему телу, т.е. физическое тело рассматривается как «не-я», источник тревог, проблем и забот; затем человек воспринимает себя как целостное психофизическое существо, не отрицая и не подавляя свои

телесные импульсы. Это уровень организма, или Кентавра в терминологии Уилбера, ему оппозиционируется враждебная среда, как противостоящая целостному организму и принадлежащая сфере «не-я». Традиционная психология, как правило, имеет дело с перечисленными уровнями, но Уилбер идет дальше, описывая надличностные диапазоны и сознание Единства как высший уровень развития сознания, включающий в себя все предыдущие.

В его Спектре сознания представлено пять основных уровней.

1. **Уровень Ума (Mind).** Центральным моментом в философии вечного является представление о том, что «сокровенная» часть сознания идентична абсолютной и предельной реальности универсума, известного под именем Брахмана, Дао, Дхармакайя, Аллаха, Бога, – мы назвали только некоторых, в целях удобства мы будем называть их просто Умом. В соответствии с всеобщей традицией Ум является тем, что есть, и всем, что есть, находится вне пространства и потому бесконечен, вневременен и потому вечен, вне его нет ничего. На этом уровне человек идентифицируется с Универсумом, со всем, или, скорее, он есть Все. Согласно философии вечного, этот уровень не является ненормальным уровнем состояния сознания, скорее, он является единственным реальным уровнем сознания..., все остальные оказываются иллюзорными.
2. **Трансперсональные полосы.** Это сверхиндивидуальная область Спектра, здесь человек не осознает своей идентичности со Всем, и в то же время его идентичность не определяется границами индивидуального организма.
3. **Экзистенциальный уровень.** Здесь человек идентифицируется только со всем своим психофизическим организмом, существующим во времени и в пространстве, это первый уровень, на котором проводится четкая граница между личностью и другими организмами и окружающей средой.
4. **Уровень Эго.** На этом уровне человек непосредственно не идентифицирует себя с психосоматическим организ-

мом. Скорее, в силу различных соображений, он идентифицирует себя только с более или менее правильным ментальным представлением или картиной всего своего организма. Иными словами, он идентифицируется с Эго – своим образом.

5. **Уровень Тени.** При определенных обстоятельствах человек может отчуждать от себя различные аспекты своей психики, разотождествляться с ними и, таким образом, сузить свою сферу идентификации до части Эго, которое мы можем соотносить с персональностью. Это уровень Тени: человек идентифицируется с обедненным и неверным образом самого себя [221].

Расширенная картография Станислава Грофа [37, 40] включает в себя четыре основных уровня.

1. Эстетический опыт. Он не вскрывает бессознательное и не имеет никакого психодинамического значения. Наиболее серьезные аспекты этого опыта могут быть объяснены в физиологических терминах как результат стимулирования сенсорных органов.

2. Психодинамика. Переживания, относящиеся к этой категории, рождаются в области индивидуального бессознательного и относятся к той сфере личности, которая доступна в обычных состояниях сознания. Сюда относятся значимые воспоминания, эмоциональные проблемы, неразрешенные конфликты, вытесненный материал разных периодов жизни.

3. Перинатальной опыт. Основной характеристикой этого опыта и его центральным фокусом являются проблемы биологического рождения, физической боли и агонии, старения, болезни, немощи, умирания и смерти.

4. Трансперсональный опыт:

- временное расширение сознания, включающее, скажем, переживание предков, постинкарнационный опыт, филогенетический опыт;
- пространственное расширение сознания, включающее идентификацию с другими личностями, идентификацию с животными и растениями, планетарное сознание, сознание неорганической материи, внетелесное сознание и пр.;

- пространственное сужение сознания до уровня отдельного органа или клеточных субстанций;
- ощущение реальности, выходящей за границы «объективной реальности», – опыт переживания других вселенных и встреча с их обитателями, архетипические переживания и восприятие сложных мифологических сюжетов, интуитивное понимание универсальных символов, активация чакр, восприятие сознания Ума - универсума, восприятие сверхкосмической и метакосмической пустоты.

Безусловно, мы можем привести еще сотни подобных структурно-функциональных дифференциаций психического и иерархий, в которых личностный рост является или восхождением, или нисхождением по уровням и ступеням интеграции. Важно, что любая психологическая традиция, школа, так же, как и религиозная, философская или мистическая, предполагает определенный способ структурно-функциональной дифференциации психического и иерархический путь к целостности сознания высшего порядка.

4.5 Многообразие объяснения в психологии проблемы сознания и пути интеграции

Проблема объяснения как исследовательского метода феномена сознания для психологической науки обладает особой значимостью, поскольку не решен до сих пор вопрос о том, каким должно быть психологическое объяснение, адекватное объекту такой сложности.

Научное объяснение сознания сталкивается с фундаментальной эпистемологической проблемой принципиальной возможности (или невозможности) «познания познаваемого средствами самого этого познаваемого».

С общей точки зрения, толкование психологического феномена сознания одновременно должно быть и причинным (определять необходимые и достаточные условия возникновения), онтогенетическим (разъяснять предшествующие события, которые привели к его возникновению), восстанавливающим (его презентация в более простых или более фундаментальных терминах), конструктивной (разработка обобщенных принци-

пов и законов, которые устанавливают связь между исследуемым феноменом и другими).

Современный характер объяснения сознания в психологии во многом предопределяется традицией европейского теоретического мышления, которое стало доминирующим во всем мире как «научно-организованное».

Мы, вне сомнения, не можем утверждать, что это мышление целостно как объяснение сознания и психического. Мы уже не раз писали о том, что существуют базовые схемы объяснения, зависимые от парадигмы и представлений о предмете. Мы вычленили 5 базовых парадигм в понимании предмета психологии: физиологическая, психоаналитическая, бихевиористическая, экзистенциально-гуманистическая, трансперсональная [87]. Таким образом, при первом приближении в отношении объяснения сознания и психического мы можем вычленить 5 способов моделирования, конструирования психологии.

Безусловно, все они являются универсальными способами проблематизации сознания как предмета профессионального мышления психолога, способом втягивания в мир научного понятия категории сознания как невмещающейся в само научное понятие, как непонятой.

Эта непонятость и непонимаемость сознания создает предпосылку для порождения сложнейших теоретических построений как бы знания (незнания).

В эпистемологическом отношении все 5 способов проблематизации сознания как предмета психологии являются попыткой рефлексии некоторой территории психического как разумно охваченной непонятности.

И «нечаянная радость» знания существует как проблематизация и создание теоретической модели «понимания» в тумане искусственной категориальной системы парадигмы психологии. Но когда туман рассеивается – мы видим ту же территорию непонятности, с грустью открыв единственный научный факт, что туман не касался реального ландшафта, а может, закрывал, искажал реальную территорию психического, которую мы обозначаем сознанием.

Мы имеем дело как профессиональные психологи всегда на уровне субъектности целостное, абсолютно недифференцированное сознание, которое во многих смыслах не нуждается ни в каких объяснениях и которому вообще-то глубоко индифферентно, каким образом мы расчленяем саму психическую реальность и само сознание.

Неважно, какую свою непонятость мы создаем, и какие содержания по поводу психической реальности при этом формируются.

То ли это конструкции фрейдовские – Ид, Эго и Суперэго, или теория поля, или деятельностный подход, то ли мы вычленяем юнгианские архетипы, включая достижение Самости и путь индивидуации.

Сама психическая реальность и сознание при этом не меняются, и, самое главное, не меняются ни поведение, ни эмоциональные состояния и отношения личности, функционирование психики.

Содержание объяснения меняется, некий текст понимания-непонимания, но сама суть, сам предмет психологического объяснения не меняется.

В чем тогда смысл бесконечной дифференциации нашей науки?

В нахождении таких моделей объяснения, которые обладали бы целостностью, силой, простотой и интеллектуальной красотой.

С одной стороны, мы вроде бы заявляем интегративный подход, интегративную психологию, которая теоретически и практически должна воссоздать всецелостность и всесвязность сознания. И мы обозначаем некий путь, некую стратегию. С другой стороны, мы уже имеем факт – каждый человек, кто читает этот текст, и тот, который не читает, и который спит – все время мы имеем факт того, само сознание уже целостно и не требует никакого объяснения.

И по большому-то счету никуда стремиться не надо. Почему? Потому что цель уже присутствует здесь и сейчас, присутствует от первого вдоха до последнего выдоха – целостность и полная интегрированность сознания. По большому счету, мы смотрим на мир оттуда, куда мы стремимся.

Психология, которая исследует сознание – это попытка дифференцировать, расчленить предмет, который уже целостен. Но, с другой стороны, любая рефлексия, любое понимание, любое самопонимание строится на дифференциации, на расчленении реальности.

Интегративная психология – это попытка отрефлексировать сознание самое себя, объяснить сознанию, чем оно сущностно является. По большому счету, задача эта, если не пиковая, невозможная, то, в крайнем случае, очень трудно достижимая.

Самая, наверное, большая и окончательная попытка, которую мы совершаем, это попытка, чтобы нас поняли в этом мире. И когда это случается – а это именно случается, – мы как раз и испытываем самое глубокое удовлетворение от своего существования.

Чем вызвана интегративная психология? Она вызвана желанием, чтобы нас поняло больше людей.

Интегративная психология – это попытка встать над психологией, над полем психологии. Потому что, когда мы стоим на каком-то участке психологии (бихевиоризма, когнитивизма или психоанализа) то всегда рассматриваем другие участки или как враждебные, или как не свои. Это вызывает у психолога чувство собственности, идентификации, слияния с определенным объяснением в науке и чувство протеста, сопротивления другим пониманиям.

В современной психологии существуют две противоположные тенденции – интеграции и дифференциации.

Дифференциация связана не только с тем, что существует огромное количество теорий, школ со своими исследовательскими и объяснительными принципами, понятийным аппаратом. Не меньшая дифференциация происходит на уровне воздействующих методов – практики.

Эта тенденция приводит к отчужденности и претензии на автономность в обладании правдой, истиной в понимании психологии, индивидуальной или коллегиальной: «Я обладаю правдой!», «Мы обладаем правдой». Эти законы существования Эго и группового сознания трудно преодолеть, и освободиться от этой тенденции мы не можем, ибо такова природа Эго и группового самосознания.

В этой ситуации мы можем совершать героическую попытку:

- встать над психологическими теориями, одновременно рефлексируя, понимая и принимая все теории;
- сущностно представлять, обладать в умениях и навыках теоретическими, исследовательскими, практическими методами психологии. Любая ситуация психологической помощи требует особого психотехнического оснащения. Психолог просто должен обладать всеми технологиями для того, чтобы в трудовой ситуации иметь любой инструмент эффективного взаимодействия с клиентом.

Любой психолог ограничен в теории и в методе – в этом реальность профессионализации и личностной уникальности. При этом призыв интегративного подхода заключается в сохранении внутренней свободы рассматривать теории, технологии, практики, методы просто как инструменты для работы. Психолог всегда ограничивается тем, что он имеет на уровне теории и практического метода. Когда-то кроманьонец взял орудие, адаптировал его под себя и ограничил себя этим орудием.

Психолог уже не кроманьонец, но закономерность работает. Психолог ограничен содержанием теории и свойствами своего «орудия» – теоретического, исследовательского или воздействующего метода.

Мы, в некоторой степени, призываем к безграничности. В этом отношении интегративная психология одновременно является:

а) теоретической парадигмой, но парадигмой открытости знанию, многомерного и целостного представления о психической реальности;

б) глобальной системой методов исследования и воздействия, которая соотносима со сложностью самой психической реальности [98].

Интегративная психология в практическом приложении – это огромный операциональный стол, на котором мы можем найти любой инструментарий, необходимый, достаточный для разрешения проблемных ситуаций клиента и, что не менее важно, для самого психолога.

Будущее психологии в интеграции как объективной необходимости, которая связана с эволюцией человеческого самосознания и, особенно, с эволюцией самой психологии.

На мой взгляд, психология уже настолько расчленена, что при дальнейшей дифференциации потеряет смысл.

В современном мире нет ни одного человека, который может постигнуть психологию в ее содержательном отношении. Это касается не только истории психологии, но и ее категориального аппарата, смыслового пространства и предмета, начиная с психофизиологии и заканчивая трансперсональной психологией.

Тем более, психологи излагают свой текст настолько разным языком, что трудно не только «человеку с улицы» (по выражению А.В. Юревича), но и профессионалу понять излагаемые смыслы.

Приведем несколько примеров.

«Выбор является знаком духовного происхождения человека и его предельной свободы.

Человек – единственное избыточное существо во Вселенной.

Он свободен и избыточен в мыслях, в чувствах, в поведении.

Избыточность означает беспредельный выбор в мышлении, в поведении, чувствах.

Важно понимать, что прямо сейчас ты можешь выбрать в качестве объекта своего осознания любой предмет реальности.

Ты можешь думать о чашке, из которого прямо сейчас пьешь чай...

Ты можешь думать о Боге или метакосмической пустоте…

Ты можешь думать о свом ребенке или о проблеме когито Декарта…

Ты можешь быть в неге воспоминаний о первой встрече с любимым человеком, присутствовать в здесь и сейчас или погрузиться в мечтания о будущем…

При этом ты можешь впадать в ярость, в полную удовлетворенность бытием или тоску…

И заполнить свое мышление и чувствование любым поведением…

Ты можешь – это признак избыточности и свободы человека.

И если ты говоришь – не могу – значит, ты забыл свое происхождение и свою природу. (В.В. Козлов, Психолог как духовный наставник.// SIA «IZDENICIBAS NAMS UADZET», Рига, 2006).

«Основы теории гомеостаза групповой деятельности операторов включают в себя концептуальную теоретико-множественную модель функционально избыточной оргструктуры СУ ЧМК, устанавливающую расширение области гомеостаза за счет резервов живучести группы, понятийный аппарат описания функционально избыточных оргструктур, метод выявления (метод анализа) и метод использования функциональной избыточности для обеспечения гомеостаза деятельности группы» (В.М. Львов, «Основные категории механизмов регуляции групповой деятельности»).

«Понимание символа выступает как результат того, что «Я» оказывается в ситуации его понимания. Если «я» говорю, что я долго или много лет, или всю жизнь не мог что-то понять, то это не означает, что «я» постепенно понимал и, наконец, смог понять, а означает, что происходил переход «Я» из ситуации в ситуацию, ни одна из которых не являлась «ситуацией понимания». Понимание наступает тогда, когда «Ты» попадаешь в эту ситуацию. И, следовательно, эти ситуации по необходимости дискретны по отношению друг к другу, ни одна не возникает из другой и не переходит в другую. По-видимому, понимание может быть приурочено к той или иной из чередующихся ситуаций человеческих состояний сознания, и можно абстрактно предположить ситуацию «минимального понимания», подобно тому, как можно предположить ситуацию «максимального знания». Ибо знание как таковое является актом не дискретным, а процессуальным, то есть, описывая процесс, который мы, задним числом, методологически абстрагируем, мы можем его представить и как процедуру этой абстракции» (М.К. Мамардашвили, А.М. Пятигорский Символ и созна-

ние. Метафизические рассуждения о сознании, символике и языке. – М., Школа «Языки русской культуры», 1997).

«Проблема сознания и, соответственно, тот базовый теоретический конструкт, в котором она репрезентируется на уровне научного исследования (то есть сама категория сознания) обладают, как известно, рядом специфических и даже уникальных особенностей гносеологического плана. Эти особенности, будучи глубоко различными по содержанию, имеют, однако, один, так сказать, «общий признак» – все они так или иначе затрудняют научное исследование данного феномена, а иногда – и ставят принципиальные преграды на его пути» (А.В. Карпов «Категория сознания с позиций метасистемного подхода»).

«И когда-нибудь, прохладной и прозрачной ночью луна осветит притихшую в ожидании Землю лишь с тем, чтобы напомнить всем оставшимся и отставшим, что все это игра. Лунный свет воспламенит сны в их спящих сердцах, и вы снова будете втянуты в то, чтобы ответить на самые жалобные молитвы, и вы окажетесь прямо здесь, прямо сейчас, недоумевая, что бы это значило на самом деле, пока вспышка понимания не пробежит по вашему лицу, и все будет кончено. Затем вы возникнете, как сама луна, и будете напевать эти сны в своем собственном сердце; и вы возникнете, как сама Земля, и будете славить всех ее благословенных обитателей; и вы возникнете, как само Солнце, светящее в бесконечность и слишком очевидное, чтобы его нельзя было увидеть; и в этом Едином Вкусе первобытной чистоты, без начала и без конца, без входа и выхода, без рождения и смерти – все это предельно сбывается; и шум поющего водопада где-то вдалеке – это все из оставшегося, что может рассказать нам эту сказку ясной прохладной ночью, так прекрасно умытой в лунном свете, только так, и снова только так» (К. Уилбер, «Очи Духа»).

Вот пять языков пяти профессоров психологии. Кто прочитал, думаю, сделает вывод о правильности наших предположений.

На мой взгляд, чтобы не потерять сущность и смысл психологии, необходим следующий шаг – интеграция – интеграция тела психологии.

Существует красивый шаманский миф об инициации. Для того, чтобы получить тело сновиденья, тело духовных путешествий, нужно пройти процесс смерти-возрождения в нижних мирах. Физическое тело должны разорвать, разбросать голодные духи и затем склеить новое качество, тело шамана, тело путешественника в духовных измерениях бытия [110].

Шаманская инициация является абсолютно точной аналогией того, что происходит и должно произойти в психологии.

Тело психологии разорвано и растащено. Голодные духи – гештальт-психология, бихевиоризм, НЛП, дианетика, когнитивизм, психоанализ и множество других больших и малых хищников – даже перечислить не хватит ни времени, ни возможности. И если психология хочет пройти свою инициацию, приобрести новое качество целостной, стройной науки, которая имеет свой предмет и свое видение, то пора появиться новым магам, которые бы смогли «склеить» ее новое тело.

В Новом Завете сказано «Аминь, аминь, глаголю вамъ: аще зерно пшенично падъ на землю не умретъ, то едино пребываетъ: аще же умретъ, многъ плодъ сотворитъ (Иоанн, гл. 12, ст.24).

Если следовать евангельской мудрости, психология должна пережить смерть школьной автономности и возродиться в интегративном многообразии теории и метода.

И всем представителям разных школ психологии мы можем сказать только одно: умрите, чтобы возродиться в лоне бесконечной глубины мудрости Духа, целостном, интегративном видении реальности. Сделать шаг назад, впасть в ересь первичной чистоты души, когда приходит это понимание, как у Осипа Мандельштама, выраженное в его гимне естества:

Ни о чем не нужно говорить,
Ничему не следует учить,
И печальна так и хороша
Темная звериная душа:
Ничему не хочет научить,
Не умеет вовсе говорить
И плывет дельфином молодым
По седым пучинам мировым. (1908 г.)

Мы уже имеем пять базовых парадигм, которые объемлют возможную феноменологию психического от элементарного ощущения до представлений об Универсуме. В исламе существует пять религиозных обязанностей, пять ключей к тайному знанию, пять главных молитв и пять раз повторяемая священная клятва.

Как известно, Hieros gamos (священный брак) обозначался числом пять, так как он представлял собой союз принципа неба (три) с принципом Великой Матери (два).

Нам важна иерогамия пяти базовых форм психологии.

Пусть пентаграмма психологии светит, как пятиконечная звезда – символ целостности человека.

Если завершить излагать проблему на языке метафор и мифов, мы можем перейти на язык методологии науки и изложить ряд положений, на которых стоят и отстаивают авторы психосемантического подхода (Петренко, Супрун), тем более, мы формировали с начала 90-ых годов те же тезисы в понимании и интерпретации сознания [188].

В рамках методологии психосемантики авторы стоят на позиции альтернативистского конструктивизма, утверждающего плюрализм истинности и полагающего множественность возможных моделей изучаемого объекта.

В методологии интегративной психологии мы предлагали и предлагаем принцип многомерности истины. Этот принцип мы выдвинули в начале 90-ых годов в качестве инструмента понимания мультипарадигмальности и многомерности интерпретации предмета психологии.

Мы имеем достаточно предвзятое отношение к существованию абсолютной и относительной истины и тем более совершенно не уверены в конкретности объективной истины.

Более того, на наш взгляд, представления об истине всегда являются корпоративной договоренностью, весьма зависимой от социальных ценностей и познавательных мотивов в научном сообществе, культурной и экономической среды, степени открытости-закрытости научных коммуникаций.

В силу этого мы совершенно согласны с Петренко В.Ф., который считает, что такие понятия, как объективная дей-

ствительность или объективная реальность (независимая от субъекта восприятия), истина, как наличие единственно правильного мировоззрения, представление о том, что можно изучать нечто, как «то есть на самом деле», независимо от позиции интерпретатора, принадлежащие «корреспондентной теории истины» или «теории отражения» (ее отечественному аналогу) постепенно уступают место таким понятиям, как «жизненное пространство» (зависимое от системы отсчета), «жизненный мир» (подразумевающее наличие «пристрастного», «страдающего» человека), плюрализм или «множественность истины», адекватность и эротичность модели взамен самого понятия «истины» [189].

Несомненно, в начале 90-ых годов нас прельщала сама идея «обладания истиной» как пробуждения, переживания Реальности (в буддийском понимании), просветления и стяжания «от Духа Святого» (в христианском смысле). Фома Аквинский писал, что Истина для Бога гораздо полнее и объемнее, чем истина для человека. Наш замах на истину «полнее и объемнее» был вознагражден многими озарениями [113], но даже эти прекрасные устремления не смогли поколебать наше убеждение в том, что любое объяснение и понимание индивидуальной психической реальности, а также социально-психологических закономерностей групп и сообществ, обладает субъектностью.

Следует согласиться с мнением В.Ф. Петренко, который считает, что принцип множественности истины наиболее присущ постмодернизму (Фуко, Ж. Деррида, Р. Барт, Ж.-Ф. Лиотар), но его истоки можно найти как в религиозной философии Востока, так и Запада. Так, в буддизме, в частности, дается на эту тему поэтический образ: «То, что является рекой Ганг для человека, будет потоком гноя и нечистот для голодного духа и потоком амброзии для божества». Релятивизм познания можно найти уже у древних греков в высказывании Гераклита о том, что нельзя дважды войти в одну реку. Сопоставление картины мира людей разных культур привело К. Леви-Брюля к заключению об отличии мышления людей примитивных культур от мышления современного человека и введению поня-

тия «прологическое мышление». Различие мировосприятия, присущее людям разных эпох и культур, описано в работах О. Шпенглера, французской исторической школы «Анналов» (М. Блок, Л. Февр), работах А.Я. Гуревича. На формирующуюся методологическую парадигму конструктивизма, бесспорно, влияют теория относительности А. Эйнштейна и принцип «дополнительности» Н. Бора, учитывающие позицию наблюдателя (исследователя и интерпретатора) и постулирующие возможность сосуществования и взаимодополнения альтернативных теорий и моделей.

Петренко В.Ф. исходит из имплицитной включенности субъекта познания в конструируемую им картину мира, и невозможности вывести его (субъекта познания) за рамки изучаемой реальности, описав ее виде «объективной» и независимой от познающего «объективной действительности». На наш взгляд, имплицитна включенность субъекта познания в конструируемую им реальность заключается в том, что исследование, понимание и оценка учеными психологической науки зависит от очень многих переменных. Это и вера, и личностные убеждения, система представлений о науке и научности, и личностный контакт с представителями разных парадигм, это и особый эстетический вкус к красоте интеллектуальных построений, это и прагматичность теории, в конце концов, это пол и этническая идентичность, социальное происхождение и «приближенность» к отцам науки, степень идентифицированности и ангажированности системой ценностей парадигмы, монетарные интересы, лень и зависть…

В.Ф. Петренко взамен полурелигиозного понятия «истины» (или знания об «объективной действительности»), выделяет такие характеристики моделей нашего познания, как эвристичность (возможность порождения новых идей, фактов, открытий); необходимость семантической полноты описания феноменов, имеющихся у науки на данный момент времени (т.е. с учетом всех возможностей); конвергентная валидность (или внешняя непротиворечивость), заключающаяся во вписанности данной модели в широкий методологический и теоретический контекст смежных наук; внутренняя непротиворечивость

положений самой конкретной модели, того или иного объекта, процесса или состояния, ее ясности, простоты, лаконичности и даже красоты, говорящих об эстетической привлекательности данной модели или теоретического построения. С этим положением мы полностью согласны, но следует отметить, что для того, чтобы истина (переживаемая и понимаемая личностью) была услышана, недостаточно надежных научных аргументов, и даже решительные доводы не способны убедить многих, и уж точно нет такого аргумента, чтобы убедить всех. Ни жизнеспособность, ни прагматичность, ни правдоподобность, ни даже красота теории не способны убедить ученого, захваченного своим способом конструирования психической реальности.

Интегративность и интегративная психология могут стать универсальной моделью мира и, в конце концов, интегративным мировоззрением: без эпилептоидной ограниченности, без войн и чувства превосходства, без территориальных, идеологических, теологических, национальных и так далее противоречий.

В конце концов, за 50 лет дальнейшего воплощения интегративного антропологического проекта в человеческой цивилизации можно было бы сделать скачок, который длился бы десятки тысяч лет, в том числе и в культуре, и в экономике, и так далее, и так далее. Только с одной предпосылкой – если бы доминировало интегративное мировоззрение.

И, собственно, пиковая цель интегративного проекта – это реализация через механизмы и институты социализации интегративного мировоззрения.

Психология по своей сути всегда находится в состоянии поиска, напряжения и совершенствования. Интегративная психология выражает ее стремление вырваться из косной тюрьмы воплощенного существования школьной психологии к свободе над парадигмами и формами психологии [98, 105].

Нам хочется напомнить, что ни университетский, ни кандидатский, ни даже диплом доктора психологических наук не делают психолога.

Бог говорит Аврааму в Торе: «Иди к себе – от своей страны, от места жительства, от дома отца своего».

Психолог – это, прежде всего, Человек, основная функция которого в создании теплой эмоциональной атмосферы, эффективной поддерживающей среды, где человеку («великому другому») легче организовать свой внутренний, «феноменальный» мир и достигнуть целостности собственной личности, мира в душе, понять смысл своего существования, разрешить свой коан жизни и распаковать базовые ценности бытия в мире, заглянув в глубины своего сознания.

Глава 5
ЯЗЫКИ СОЗНАНИЯ

Концепция о языках сознания для нас является попыткой описать то сложное содержание феноменов, которое определяет индивидуальную ***субъектную реальность***.

Субъектная реальность – это индивидуальное и уникальное восприятие-представление о внутренней и внешней реальности, которое формируется в процессе социализации и является интегративным образованием, определяющим эмоциональные, когнитивные и поведенческие особенности реагирования индивида на стимульное содержание внутренней и внешней среды.

В 1994 году мы предложили для обозначения субъектной реальности термин «карты психической реальности», основываясь на той идее, что вся реальность, данная нам в модальностях опыта, является продуктом самой психической организации, которую сознание наполняет структурой, смыслом, отношением и переживанием [75].

Эксперименты, проведенные нами с экстраординарными состояниями сознания за последние 30 лет, показали, что термин субъектной реальности более подходит, так как объемлет не только способы отражения привычных модальностей опыта, но и феномены, далеко выходящие за их пределы интерперсонального и трансперсонального характера. При этом субъектность предполагает только одну значимую переменнную – существование ***индивидуального свободного сознания***, не обусловленную даже самой средой функционирования.

Но для того, чтобы показать специфические черты различных сред (пространств существования и реализации) сознания, мы и хотим предложить концепцию о языках сознания.

Несомненно, понятие среды реализации сознания более адекватно, чем уже ставшим привычным понятием «языками сознания». Энергия сознания опредмечивается, наполняется содержанием в определенной среде, в которой и приобретает качество языка сознания.

В силу того, что сама идея полевого преобразования энергии сознания в различных средах реализации хотя и является пионерской, но преждевременной, мы остановимся на термине «языки сознания».

Вначале обратимся к самой примитивной, на первый взгляд, классификации языков сознания. Тем более, в терминологическом плане именно эта классификация нам ближе и понятнее: **ощущения, эмоции и чувства, образы, символы, знаки.** Все это разные языки, обладающие внутренними законами и своей логикой.

В филогенетическом плане все эти языки сформировались в процессе эволюции жизни как способы отражения реальности и взаимодействия.

В онтогенезе усваивались нами именно в этой последовательности: сначала ощущения, затем эмоции и чувства, затем образы и, наконец, символы и знаки.

Еще раз напоминаем, что наша попытка вычленения и классификации языков является больше демонстрационной моделью, педагогическим приемом, так как в реальном потоке психического любой сенсорный стимул вызывает перцептивную организацию, эмоционально-чувственное реагирование и попытку категоризации. Анализ и исследования процессов функционирования сознания требуют рассмотрения этих образующих структур языков сознания в контексте целостного сознания, в их взаимосвязях и взаимопереходах.

Возвратимся к заявленной теме и рассмотрим эти стадии формирования языков сознания одновременно в аспектах онтогенеза и филогенеза [87].

5.1 Язык ощущений

Наиболее древний язык – язык ощущений. Мы можем вспомнить слова Владимира Ленина: «Самым первым и самым первоначальным является ощущение, а в нем неизбежно и качество...».

В психологии ощущение понимается как отражение субъектом отдельных свойств (признаков) предметов на основе субъективных чувствований от воздействий на органы чувств

отдельных стимулов (светового потока, звуковых колебаний, вибрации, химических веществ, механического давления, инфракрасного излучения, ультразвука и пр.). О наличии способности живого существа выделять признаки предметов в поле своего действия и ориентироваться на них можно судить и по результатам поведения (выбору поведения или его способа), не спрашивая субъекта поведения о наличии у него ощущения как отражения различительного признака предмета или ситуации в целом.

Субъективное переживание (чувствование) воздействий потоков энергии, возникающее как трансформация следов их взаимодействия с рецепторами, можно понимать как язык, на котором описывается внешний мир. Энергетические потоки либо идут от какого-то объекта и характеризуют его (звуки, запахи, тепло), либо служат посредниками между объектами и субъектом, отражаясь от объектов и попадая на органы чувств субъекта (свет видимого спектра, ультразвук, ультрафиолетовое излучение и пр.), выделяя при этом отдельные качества (признаки) этих объектов. Поэтому ощущение включает в себя и модальность чувствования как язык описания среды, и отражение отдельных свойств (признаков) объектов (цвета, температуры, гладкости – шероховатости и прочих качеств предметов) как результат особой активности субъекта по восприятию (конструированию) предметов с такими свойствами.

Первичными формами ощущений являются таксисы (греч. taxis – «расположение по порядку»), ориентирующие компоненты поведенческих актов, врожденные способы пространственной ориентации в сторону благоприятных (положительные таксисы) или неблагоприятных (отрицательные таксисы) условий среды. По модальности воздействия выделяют фото-, хемо-, термотаксисы и др. Таксисы одноклеточных и многих низших многоклеточных животных представлены ортотаксисами (изменение скорости передвижения) и клинотаксисами (изменение направления передвижения на определенный угол). У животных с развитой центральной системой и симметрично расположенными органами возможен активный выбор направления передвижения и сохранение этого направления (топотаксисы).

Таксисы, имеющие в основе примитивную раздражимость, уже являются условием выживания живых систем.

Классификация ощущений выстроена по критерию типа среды, с которой взаимодействуют рецепторы. Как и в любой классификации, выделение типов (классов) ощущений можно осуществлять по разным критериям.

Разделение ощущений по критерию принадлежности к специализированным анализаторам, ответственным за их обработку. Выделяют ощущения: зрительные, слуховые, тактильные, вкусовые, обонятельные, проприорецептивные, двигательные.

В зависимости от расположения рецепторов, все ощущения делятся на три группы. К первой группе относятся ощущения, которые связаны с рецепторами, находящимися на поверхности тела: зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые и кожные ощущения. Это экстерорецептивные ощущения. Ко второй группе относятся интерорецептивные ощущения, связанные с рецепторами, находящимися во внутренних органах. К третьей группе относятся кинестезические (двигательные) и статические ощущения, рецепторы которых находятся в мышцах, связках и сухожилиях – проприорецептивные ощущения.

В зависимости от модальности анализатора различаются следующие виды ощущений: зрительные, слуховые, кожные, обонятельные, вкусовые, кинестезические, статические, вибрационные, органические и болевые. Различаются также контактные и дистантные ощущения.

В каждом ощущении можно выделить два аспекта чувствительности: эволюционно древние переживания, аффективно окрашенные и плохо локализованные, названные английским неврологом и нейропсихологом Г. Хэдом *протопатической чувствительностью,* и переживания, точно локализованные в пространстве среды или собственного тела, дающие информацию о характере воздействия, которые получили название *эпикритической чувствительности.* Эти два вида чувствительности можно понять как две стороны ощущений – наличие чувствований и образа внешнего воздействия. В различных по модальности ощущениях соотношение протопатической и эпикритической чувствительности различно: в более эволюционно древних

видах (обоняние, вкус) доля протопатической чувствительности велика, а в более молодых видах ощущений (зрение, слух) она представлена в небольшой мере. И понятно, почему: боль, запах, вкус сигнализируют о вредных или полезных событиях, а зрительные или слуховые сигналы в большей мере являются ориентирами каких-то объектов. Поэтому одна составляющая ощущений дает эмоциональное переживание воздействий, связанное с побуждением субъекта к ответной активности, а вторая сторона ощущений обеспечивает ориентировку поведения в предметных условиях поля действия.

Что касается онтогенеза, то казалось доказанным, что новорожденный ребенок «не имеет» органов чувств.

Мир наполнен для него шумами и пятнами, но его органы чувств еще не служат ему: он не воспринимает еще отдельные впечатления, не узнает предметы, не выделяет ничего из этого общего хаоса. Первое, что ребенок начинает воспринимать и выделять из остального, – это положение своего тела, те раздражения инстинктивного порядка, которые до него доходят (например, голод), и то, что успокаивает их. В генетическом аспекте это очень похоже, по классификации Х. Хэда, на древнюю, протопатическую чувствительность, когда ощущения еще не дифференцированы, диффузны, не локализованы ни во внешнем, ни во внутреннем пространстве и отражают больше состояние.

Говоря языком поэтическим – ребенок растворен в бытии, еще нет отношений, нет субъекта и объекта, ни сна, ни бодрствования, только ощущение полной погруженности в жизнь. Нам очень хотелось бы в этой точке рассуждений вспомнить об «океаническом эго» Фрейда. Но, по данным Бауера (1966), у ребенка существует организованное пространственное восприятие, по существу, с момента рождения (как давно установлено у низших позвоночных). Активная, «реалистическая» социальная реактивность, демонстрируемая новорожденными, наряду с предпочтением конфигурации человеческого лица по сравнению с абстрактными геометрическими фигурами, слабо согласуется с академическими, психоаналитическими представлениями о недифференцированности восприятия младенца.

Таким образом, для младенца мир не просто наполнен шумами и пятнами. Уже на этом уровне феноменальные перцептивные константы организованы, и его органы чувств служат ему, и он воспринимает отдельные впечатления.

5.1.1 Изначальное состояние сознания как домодальное ощущение

В определенном смысле мы не можем говорить об изначальном состоянии сознания как младенческом в свете вышеуказанных данных. Изначальное состояние сознания – состояние первичной недифференцированности на субъектно-объектные отношения, когда индивидуальное свободное сознания не имеет содержания за счет энергетического или сенсорно-перцептивного преобразования в среде и реальность неструктурирована в модальностях опыта.

В силу указанных причин, регрессия к состоянию зародыша – будучи, *по самой своей сути,* гипотетической в настоящее время – как будто бы дает единственную, специфическую для жизненного цикла, «натуралистическую» матрицу для качеств изначального состояния сознания за пределами структурированного восприятия.

Одновременно, на наш взгляд, – это единственная возможность соприкосновения с той интегративной составляющей существования, которую по традиции называют душой, или что нами обозначается как индивидуальное свободное сознание. Не так важно, каков метод, который приводит к погружению сознания в среду этого пространства энергии: буддийская випассана, даосская пещерная медитация или утонченная интроспекция отца психологии Вильгельма Вундта.

Не так важно, как мы обозначаем эту среду: первичной чувствительностью (Спирман, 1923), прототаксической формой (Салливан, 1953) или онтогенетической регрессией в изначальное состояние (Козлов, 1995).

Важно, что, «снимая одежды сознания», мы сталкиваемся с той средой, где трансцендированы пространство, время, персона. Невыразимый ужас-восторг, который охватывает человека при приближении к этой среде, растворяется в состоянии безвременности и потери пространственного местонахожде-

ния, дереализации и деперсонализации, в ощущении слияния всем и вся, ни с кем и ни с чем в акте объективации рефлексивного оглядывания. Обозначая эту среду «индивидуальным свободным сознанием», мы ничего не добавляем в ее характеристики, так если обозначим душой или изначальным состоянием сознания, атманом или алая-виджняной. Явно понятно одно – это является переживанием чистой энергии сознания.

Впервые я столкнулся с этим пространством ощущений в 1991 году на своей второй сессии связного дыхательного процесса. Не понимая ничего в этом состоянии, я обозначил это состояние юнгианским термином «интеграция», подразумевая, что эта среда является высшей ступенью целостности человека – встречи с Самостью. До 1996 года я провел огромную работу по инициации людей в это пространство, глубоко практикуя изменение сознания при помощи дыхательных психотехник (ребефинг, вайвейшн, холотропное дыхание, свободное дыхание, шаманские и йоги практики). Данная работа оформилась в прикладное психологическое направление – интенсивные интегративные психотехнологии – как систему психотехник личностного роста и расширения сознания, достижения высших духовных переживаний.

В 1996 году во время медитации на водный поток в Тункинской долине (Бурятия) я вошел в ту же среду. Попадание в нормальном состоянии сознания (светило солнце, было ветрено, шумела тайга, и не было ни одного намека на галлюцинаторность окружающей реальности) в это пространство при помощи сосредоточения сознания на внешнем объекте для меня было полной неожиданностью.

Эксперименты со статическими медитациями, дыхательными практиками, другими методами индукции ИСС, проведенные в русле полевых тренингов «Духовные странствия» с 1991 по 2022 годы автором данной книги, показали достаточную ординарность и доступность этого опыта. Это позволило сделать вывод о том, что идентификация с «ничто», самадхи, восприятие-переживание шуньяты или апофатического являются не исключением, а закономерностью при корректном построении структуры фокусировки сознания и обеспечении условий отсутствия помех,

выступающих в качестве отвлекающих объектов и смыслов. То есть возможность переживания изначального состояния сознания как домодального ощущения реально существует.

Интроспективно-медитативный сдвиг, который осуществляется в условиях частичной сенсорно-перцептивной депривации, основанный на созерцательной ориентации «делании неделания» (вей у вей), позволяет погрузиться в среду ***архесенсорного слоя функционирования психики*** за пределами модально-специфического функционирования сознания [87, 93].

Таинственный на первый взгляд термин архесенсорного (от греч. «древнее ощущение») слоя функционирования психики раскрывает простое предположение, что есть наиболее примитивная форма домодального ощущения, которое в привычном состоянии сознания мы принимаем за базовое «ощущение существования», или «я есмь», не распаковывая и не дифференцируя его.

Онтогенетический и филогенетический регресс, который показывает инволюционный вектор достижения целостности, является научной метафорой, к сожалению, непонятной даже для огромного количества академических психологов и философов. Призыв «Будьте как дети и Вам откроются врата небесные», звучащий во всех больших и малых религиозно-теологических системах, тоже воспринимается достаточно потешной методической рекомендацией для зрелого позитивистского ума.

Но на самом деле они правильно отражают направление – назад к целостности – к архесенсорной среде – изначальному состоянию сознания, душе, индивидуальному свободному сознанию, алае-виджняне, атману.

Мы должны понимать, что «назад» существует прямо здесь и сейчас, более того, может быть, архесенсорное и является основной средой психического за пределами привычного перцептивного и интеллектуального структурирования, реальностью чистой энергии сознания, в которой потенциально есть все.

Мы можем обозначить архесенсорный слой как уровень универсального единства, изначально являющейся единой интегрированной структурой, в которой разделения по смыслам нет. Уровень универсального единства соответствует, по всей

видимости, одной из характерных волновых структур вселенной, имеющей наиболее древнее происхождение.

Важно подчеркнуть, что само представление о сущности сознания на уровне архесенсорного слоя как предперсонального (доперсонального) в онтогенетическом и филогенетическом плане является гипотетическом допущением. Таковым же гипотетическим предположением является достижение-переживание чистой энергии сознания как высшего трансперсонального феномена «за пределами объективной реальности» (Ст. Гроф), Mind (К. Уилбер).

Нам важно понимание, что «изначальное сознание», «душа», чистая энергия сознания, «архесенсорный слой психической организации», индивидуальное свободное сознание – являются основой субъектности и личностной активности прямо сейчас, некой метапозицией по отношению к самосознанию, топосом трансцендентной рефлексии потока бытия человека.

Все обозначения этого уровня условны, и этому уровню довольно сложно дать четкое вербальное содержательное описание. Часть людей может описывать взаимодействие с информацией этого уровня как общение с Богом, Вселенским разумом, Единой энергией Вселенной, Универсумом, Мировым Духом и т. д. В психологическом отношении эти метафоры являются попыткой объективировать само сознание как трансцендентное переживание [16, 42, 52, 65, 85, 93].

В Тибетской книге мертвых говорится, что в первый момент смерти каждый человек после некоторого замешательства, переживаний жара и холода, грома, ужасной боли связанных с тем, что освобождается энергия первоэлементов, из которых состоит его тело, зрит в первозданной ясности всю свою жизнь и все прошлые жизни с их типичными повторяющимися паттернами, и ему дается шанс – изначальный ясный свет. Нужно понимать все, что там пишется, как символ, который указывает на опыт за пределами слов. Сияющий ясный свет, полное отсутствие тьмы, полная освещенность, полная ясность, абсолютная всесвязаность и прозрачность – это символ изначального состояния, в котором нет даже качеств радужности, нет никакой конкретности. Есть что угодно, и в то же время, нет ничего. Всепроникающая ясность.

Наличие такого уровня во внутреннем пространстве индивидуума подтверждается как практическим опытом работы автора книги, так и целым рядом исследователей XX столетия: Р. Ассаджиоли, Ст. Грофом, А. Маслоу, Р. Моуди, Э. Кюблер-Россом, К. Уилбером, Идрис Шахом, К.Г. Юнгом [10, 38, 221, 255]. Это подтверждается также анализом религиозного опыта и положений мировых религий и восточных духовных практик.

Нам кажется одновременно, что именно архесенсорный слой является неким зеркалом, на котором индивидуальное человеческое сознание активно рисует различные формы трансцендентного и трансперсонального порядка. При этом содержание этих форм зависит не только от индивидуального опыта созерцающего субъекта, но и всего содержания более поверхностных языков сознания, их взаимодействия, культурно-социального контекста, в котором происходит «встреча с зеркалом».

Мы не можем не остановиться на понятии энергии, которое приобретает все большее значение в европейской психотерапии и психологии, одновременно не соотносится ни с какой модальностью опыта и задается как некая данность с различным содержанием.

Многие парапсихологические феномены, особенно связанные с экстрасенсорным чувствованием энергии (кожная чувствительность, свето- и цветовидение энергии, внутреннее ощущение энергии и др.), стали бы предельно понятны, если допустить, что восприятие энергии связано с особой формой рецепции, с особой модальностью опыта, который мы имели когда-то в древности, но затем утеряли или вытеснили как мировоззренчески неприемлемое.

На мой взгляд, первое модально-специфическое отражение архесенсорного слоя мы встречаем именно как модальное энергетическое ощущение, и подобное экстрасенсорное чувствование-восприятие является максимальным приближением опыта к архесенсорным стимулам, воздействующим на рецепторные поля, можно сказать – первым способом реконструирования, структурирования сознанием архесенсорного слоя психической реальности. Более сложные интермодальные кинестетические энергетические ощущения этого порядка

мы называем «приливом сил», «воодушевлением», «подъемом энергии» и др.

Ощущения обеспечивают во многих отношениях познание в чистом виде и регуляцию поведения на основе выделяемых признаков, важных для жизни живого существа объектов. За субъективными признаками объектов (ощущениями) стоят их объективные свойства, представленные на субъективном языке признаков как основной язык описания мира.

5.2 Язык эмоций и чувств

Следующий язык, язык эмоций, в процессе эволюции возник как средство, позволяющее живым существам определять биологическую значимость состояний организма и внешних воздействий. Самая примитивная форма этого языка – эмоциональный тон ощущений – существует уже в первые месяцы жизни ребенка (по некоторым новым исследованиям – уже во внутриутробном состоянии). Эмоциональный тон ощущений сопровождает непосредственные переживания, сопровождающие отдельные жизненно важные воздействия (вкусовые, температурные), и способствует их сохранению или устранению.

Чем дальше развивается ребенок, тем более дифференцированными становятся качества эмоций, усложняются объекты, вызывающие эмоциональное отношение. Ребенок постепенно учится контролировать эмоции, регулировать их внешнее выражение.

Эволюция языка эмоций, как в филогенезе, так и в онтогенезе происходит от менее простых к более сложным, от целостных состояний к все большей и большей дифференцированности.

Роль эмоций и чувств жизни определяется их функциями.

1. Функция оценки – эмоции непосредственно в переживании оценивают и выражают значимость предметов и ситуаций для достижения цели и удовлетворения потребности субъекта. Эмоции являются тем сигналом, посредством которого субъект узнает о потребностной значимости происходящего.

2. Функция побуждения – из оценки происходящего вытекает побуждение к действию. В зависимости от знака оценки («+», «-»)

действие может быть направлено либо на присвоение, либо на прекращение и выбор другого.

3. Функция организующая – способность эмоций осуществлять целенаправленную деятельность.

4. Функция подкрепляющая – эмоциональная окрашенность является одним из условий, определяющих непроизвольное внимание и запоминание. Эмоционально значимые и более интенсивно переживания события лучше запоминаются.

5. Функция регулирующая – прошлый опыт успешного или неуспешного выполнения действий позволяет человеку определить выбор действий в текущей ситуации.

6. Функция синтезирующая – обеспечивает возможность целостного и структурированного отражения различных действующих раздражений.

7. Функция активации – эмоции обеспечивают оптимальный уровень деятельности ЦНС и ее структур, что приводит к многочисленным изменениям в состоянии внутренних органов и организма в целом, т.е. происходит мобилизация органов и энергетических ресурсов.

8. Функция адаптивная – обеспечение возможности эффективно приспосабливаться к окружающим условиям.

9. Функция экспрессивная – эмоции сопровождаются органическими изменениями периферического характера. Благодаря выразительным движениям мимики, пантомимики мы точно воспринимаем и оцениваем изменения в эмоциональном состоянии окружающих. Обеспечение невербальной коммуникации.

Знание и тонкая рефлексия языка эмоций и чувств во внутреннем пространстве чрезвычайно значимы, так как они имеют важную регуляторную функцию в деятельности личности. Согласно информационной теории эмоций, роль этого языка в организации целенаправленного поведения заключается в следующем:

– стремление усилить, продлить ситуации, в которых возрастает вероятность удовлетворения потребности (витальной, социальной, идеальной, потребности в компетентности или в преодолении препятствий);

– тенденция к ослаблению, предотвращению в ситуациях падения вероятности удовлетворения потребности.

Существует тесная связь между эмоциональными, мотивационными, поведенческими и когнитивными сферами личности. В силу этого эмоции имеют глобальную регулятивную функцию и напрямую влияют на адаптации-дезадаптации к реальной жизни, процессы совладания, содержание и адекватность коммуникативной активности личности.

Способность человека тонко рефлексировать свои эмоции и чувства, а также эмоции и чувства других людей является личностной и социально-психологической предпосылкой для достижения собственных целей и качественной реализации деятельности.

Таким образом, с одной стороны, эмоции и чувства отражают важные личностные качества и состояния: чувство одиночества и автономности, независимости, эмоциональная рефлексивность (я осознаю, что я чувствую в себе) и умение, если не управлять, то контролировать интенсивность эмоций, устойчивость к стрессу, контроль над аффектами и импульсивностью, напористость и самоутверждение («иметь наглость быть»), оптимизм, чувство самореализации.

С другой стороны, эмоции отражают важные социально-психологические переменные: интерперсональную рефлексию (я осознаю, что чувствуют другой, другие), способность к сопереживанию и управлению эмоциями других в аспекте сдерживания негативных и стимуляции положительных чувств, социальная ответственность, гибкость в решении проблем и адаптивность.

Классификация эмоций и чувств в современной психологии многообразная и проводится по разным основаниям. По силе и продолжительности эмоции бывают длительные, но слабые (например, печаль); кратковременные, но сильные (аффект, радость). По субъективному переживанию эмоции делятся на положительные, которые связаны с удовлетворением потребности, и отрицательные, связанные с неудовлетворением потребности. С точки зрения влияния на деятельность, эмоции делятся на стенические (активные), повышающие жизнедеятельность человека, и астенические (пассивные), понижающие жизнедеятельность человека.

Существует достаточно подробная классификация чувств по формам протекания.

1. Эмоциональный тон – это то, что нас окружает и определяет наше самочувствие.

2. Собственно эмоции имеют отчетливо выраженный ситуативный характер, т.е. выражают отношение человека к складывающимся или возможным ситуациям.

3. Настроение – общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение значимого времени все поведение человека.

Длительное настроение может окрашивать поведение человека в течение нескольких дней и даже недель. Известны случаи, когда складывается настолько устойчивое настроение, что, перерастая в свойство личности, оно становится характерным, отличительным для человека.

Настроение всегда имеет причину. Ею могут быть окружающая природа, события, люди, выполняемая деятельность, состояние здоровья. Однако не всегда эти причины осознаются. Недаром говорят о безотчетном грусти, бес- причинном веселье. Настроения разных людей, вызванные одной и той же причиной, могут быть неодинаковыми, даже противоположны («Мне грустно от того, что весело тебе»).

Настроение накладывает отпечаток на поведение, окрашивает деятельность человека, стимулирует или подавляет активность личности. Если человек находится в хорошем настроении, то даже значительные трудности воспринимаются им как преодолимые, выполняемая работа кажется интересной, люди – отзывчивыми и приятными. Если же настроение подавленное, то та же работа кажется скучной и неинтересной, те же люди – раздражающими и плохо воспитанными, любая трудность – непреодолимой.

4. Аффективное состояние выражается в постепенно нарастающем эмоциональном напряжении. Аффективное состояние является динамическим и ярко выраженным. Если настроению свойственен стабильный уровень протекания, то аффективное состояние характеризуется нарастанием интенсивности. Аффективное состояние всегда имеет какое-то завершение. Оно может закончиться удовлетворением и удовольствием, востор-

гом и радостью, облегчением и энтузиазмом, когда нежелательное событие завершилось благополучно.

При чрезвычайно конфликтной ситуации аффективное состояние нередко разрешается в сильной вспышке – аффекте. Аффект – это кратковременная, бурно протекающая, чрезвычайно интенсивная эмоциональная реакция. Для аффекта характерна чрезвычайная сила проявления, она захватывает человека целиком. Огромная сила и яркость аффекта соединяются с кратковременностью его протекания. Это бурная взрывная реакция, быстро себя изживающая. Нередко в состоянии аффекта изменяются обычные установки личности, происходит ломка привычного поведения. В состоянии аффекта суживается объем сознания: оно направлено на ограниченный круг воспринимаемых предметов и представлений, связанных с переживанием.

5. Стресс – эмоциональное состояние, которое вызывается неожиданной и напряженной обстановкой. Стрессовыми состояниями будут действия в условиях риска, необходимость самостоятельно принимать быстрое решение при опасности, поведение в условиях неожиданно меняющейся обстановки.

В стрессовом состоянии может с трудом осуществляться целенаправленная деятельность, переключение и распределение внимания, может наступить даже общее торможение или полная дезорганизация деятельности. При этом навыки и привычки остаются без изменения и могут заменить собой осознанные действия. При стрессе возможны ошибки восприятия, памяти (забывание хорошо известного), неадекватные реакции на неожиданные раздражители и т.д.

У ряда людей незначительный стресс может вызвать прилив сил, стенические эмоции, активизацию деятельности, особую ясность и четкость мысли.

6. Фрустрация – это психическое состояние дезорганизации сознания и деятельности человека, вызванное объективно непреодолимыми препятствиями. Несмотря на многообразие фрустрирующих ситуаций, они характеризуются двумя обязательными условиями – это наличие актуально значимой потребности и наличие препятствий для осуществления этой

потребности. Необходимым признаком фрустрации является сильная мотивированность личности к достижению цели, удовлетворению значимой потребности и наличие преграды, препятствующей достижению этой цели. Поведение человека в период фрустрации выражается в двигательном беспокойстве, в апатии, в агрессии и деструкции, в инфантильной регрессии.

В состоянии фрустрации человек испытывает особо сильное нервно-психическое напряжение. Оно раскрывается как крайняя досада, озлобленность, подавленность, полное безразличие к окружению, самобичевание.

Если чрезмерное условие не может завершиться эмоциональной разрядкой, то фрустрация наступает в других неадекватных реакциях. Так, раздражительность и озлобленность могут разрядиться на совершенно невинных людях.

7. Чувства – устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности, отражающие значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами.

Существует следующая классификация чувств по содержанию.

1. Моральные чувства – это переживание человеком его отношения к другим людям, к правилам и нормам общежития, нормам общества. К моральным чувствам относятся, например, любовь к родине, чувство дружбы.

2. Интеллектуальные чувства – переживания, возникающие в процессе умственной деятельности. Любопытство, любознательность, удивление, уверенность в правильности решения задачи и сомнения при неудаче, чувство нового, побуждающее к поискам более глубоких знаний, примеры интеллектуальных чувств.

К интеллектуальным чувствам относятся чувства юмора и иронии, в которых выступает отношение человека к познанному и оцененному им объекту. Чувство юмора испытывают к явлению или лицу, которое расценивается положительно, но содержит такие недостатки, которые вызывают добродушный смех.

Чувство иронии – выражение остро критического отношения к миру, людям, себе. Ирония выступает в оценочных суждениях, которые беспощадно бичуют те или иные недостатки человека, промахи и ошибки, допущенные им в жизни.

3. Эстетические чувства возникают и развиваются при восприятии и создании человеком прекрасного.

Эстетические чувства возникают при восприятии физически прекрасного (природа, шедевры искусства и т.д.) и морально прекрасного: мы нередко восхищаемся проявлениями высокоморальной личности, живущей во имя блага окружающих.

4. Праксические чувства – чувства, вызываемые деятельностью, измене- нием ее в ходе работы, успешностью или неуспешностью ее, трудностями ее осуществления, ее завершения.

Трудовая деятельность, в зависимости от ее характера и способа осуществления, вызывает различный оттенок. Когда выполняется привычная несложная работа, то эмоциональный отклик относится в большей мере уже к самому результату труда, чем к его процессу, появляется удовлетворение, что все намеченное выполнено. Или же возникает неудовлетворение, что процесс труда очень прост, однообразен, вызывает утомление. Если трудовая деятельность более сложна, то праксические чувства связаны не только с результатом, но и с самим процессом деятельности. Появляются переживания возбуждения и напряжения во время работы, огорчения, подавленности при малоуспешном ее результате, удовольствия от самого процесса действия.

Интеллектуальная деятельность (например, деятельность ученого, изобретателя) порождает, по существу, именно праксические чувства, поскольку они являются откликом всей личности на процесс работы. Интеллектуальные чувства, возникающие при этом, являются только одним из компонентов целостного эмоционального отклика.

В сфере праксических чувств может быть выделен тот вид их, который связан с творческой активностью. Когда человек осуществляет деятельность, выполнение которой предполагает сознательное внесение в нее элементов нового, приводящее к повышению ценности создаваемого продукта деятельности, то это порождает переживания в виде творческих чувств, важнейшими из которых являются наслаждение, упоение процессом деятельности.

По силе стремления к объекту выделяются страсти и увлечения.

Страсти – сильные, стойкие, длительные чувства, наполненные энергией, направленные на достижение единой цели или предмета страсти. Предметом (или объектом) страсти могут быть самые различные области знания и деятельности человека. Объектом страсти может быть и человек другого пола, определенные вещи, вызывающие непреодолимое стремление к обладанию ими. Основным признаком страсти является сила и глубина, захватывающая сознание, волю личности и обуславливающую в качестве системообразующего фактора субъективную активность, поведение, деятельность. Страсти – выражение глубоко избирательного отношения личности к миру. Они характеризуют не только эмоциональную и волевую стороны человека, но и его интеллектуальную сферу. Страсть определяет направленность помыслов и стремлений человека.

Когда человек сегодня стремится к одному, а завтра – к другому, то следует говорить об увлечениях, а не страстях. Увлечение отличается от страсти не тем, что человек менее активно действует, а тем, что увлечение менее устойчиво и не связано с основными жизненными установками личности. Для увлечения типично господство эмоционального компонента, нередко в ущерб интеллектуальному.

Не каждый человек имеет предмет страсти, но любой увлекается чем- нибудь. Увлечение может перерасти в страсть и может сосуществовать с имеющейся у человека страстью, временно даже конкурировать с ней.

В духовных традициях отношение к эмоциям и чувствам чрезвычайно разнообразно: от полного аскетического отказа до полной включенности и проживания. Часто традиции относятся к ним селективно, культивируя одни чувства и подавляя другие.

Важно, что культивируемое чувство часто является настолько приоритетным, что находится за пределами морали и оценки или проявляет изнанку моральной индифферентности, является высшей добродетелью. Таковыми являются Великое Сострадание (махакаруна) в буддизме, любовь к ближнему в

христианстве, чувство священной борьбы (джихад – сердца, речи, руки, меча) в мусульманстве.

Это справедливо не только для духовных традиций, но и любой системы формирования личности и характера. Часто понятие национального характера ассоциируется именно с формированием определенной культуры эмоционального реагирования.

Мы не будем анализировать подробно данную проблему в этой книге. Но важно отметить, что чувства являются не только пиковым выражением высших достижений традиции, а некоторые признаком самоактуализации. Их культивирование является философским кредо и духовным путем.

Все метафоры духовного пробуждения, высших духовных состояний «слияния», «сияния», «полного растворения», «просветления» являются обозначениями пиковых состояний эмоционального экстаза или инстаза.

Стратегически следует отметить, что любое чувство при глубоком проникновении-проживании может привести к пиковым состояниям-откровениям. При этом мы говорим не только о фрейдовском катарсисе. Это является достаточно важным, но не высшим уровнем постижения содержания чувств. Проникновенная работа с чувством может привести к состоянию высшего покоя и целостности наподобие «шуньяты», проживания пустотности, равностности, невовлеченности ума, тишины осознания, как полноты бытия за пределами небытия и инобытия.

При работе с чувством (как предметом трансформации, личностного роста и терапии) нужно всегда иметь в виду несколько важных моментов:

– чувства и эмоции имеют очень динамичный и «текучий» характер, и часто работа с ними похожа на стремление наполнить водой сито;

– любое стремление проанализировать, отрефлексировать чувство или эмоцию приводит к перефокусировке осознания на само содержание мышления и к изменению самого чувства, часто к его гибели;

– любые достаточно сильные чувства (депрессия, чувство одиночества, любовь, сексуальное чувство и др.) полностью

«захватывают» личность, сознание человека и лишают его самостоятельности и возможности тонкой рефлексии. Индивидуальное сознание теряет субъектность, а чувство перестает быть объектом проживания. В данной ситуации мы можем говорить о полном и тотальном доминировании языка чувств на уровне глобального «мироощущения», о восприятии мира внутреннего и внешнего из чувства.

Из вышеназванных моментов мы можем сделать несколько тактических выводов:

1) необходимо опираться для стабильности и эффективности работы на наиболее сильные чувства, которые связаны с базовыми потребностями человека: секс, страх смерти, стремление к превосходству, эгоизм, жажда жизни и др.;

2) развивать в личности созерцательность и умение не терять состояние «вэй у вэй» – деяния недеяния. В традициях требование это заключается в «остановке внутренней болтовни», созерцательной внимательности, невовлеченности. Основная цель – научиться тотально проживать целостность чувства, не теряя ясности осознания, полного контроля и управления эмоциями.

3) формировать гибкий эмоциональный интеллект, эмоциональную осознанность для повышения социальной адаптивности и самоактуализации личности.

5.3 Язык образов

Язык образов является основным языком, в котором отражается картина как внутренней психической реальности человека, так и внешнего мира во всех возможных модальностях опыта. Язык образов является способом структурирования реальности не только в модальностях опыта при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности, что связывает их с языком ощущений, но и психологическими феноменами такой сложности, как «Я-образ», образ другого в социальной перцепции. Самым сложным в содержательном аспекте является Образ Мира (А.Н. Леонтьев) как целостная система представлений человека об окружающей реальности (физическая и социальная среда), так

и о себе, своей деятельности, спонтанной активности. Образ Мира, «представляющего собой индивидуальную для человека целостную субъективную картину окружающего его мира, опосредованную психическим отражением», строится на базе чувственных образов, которые, проникая в сферу сознания, трансформируются, приобретая новые характеристики.

Мы можем допустить высшую интегрированность языка образов в понятии «субъектная реальность», но в силу того, что она соединяет все многообразие языков сознания, это допущение нам кажется необоснованным.

В нашем анализе мы не будем заниматься столь сложными категориями в силу того, что уверены в метафоричности самого словосочетания «Образ Мира». Это почти то же самое, что «образ тумана» – мы, в некотором приближении, понимаем, о чем идет речь, но не более того.

С другой стороны, понятие «Образа Мира» отражает процессуально переживаемый факт целостности бытия в мире в самосознании личности.

Образ восприятия является частью сознания наблюдателя, и поэтому мы перцепты можем отнести к сфере мысленных образов как языка сознания.

Понятие языка образов мы будем рассматривать в пределах, ограниченных современной когнитивной психологией. В соответствии с этой логикой мы сделаем анализ образа по разным модальностям опыта: зрительной, слуховой, кинестетической, обонятельной и др., а затем проанализируем интермодальные образы сложного характера. Образ восприятия является частью сознания наблюдателя; поэтому в зарубежной психологии перцепты относят к группе ментальных, или мысленных, образов. В общем виде образ в психологии – это субъективная картина мира, включающая самого субъекта, других людей, пространственное окружение и временную последовательность событий. Образ является ведущим языком сознания, при помощи которого субъект активно формирует и конструирует объективный мир, трансформируя и интегрируя ее в психическую реальность.

В отечественной психологии все образы принято делить на первичные и вторичные по отношению к объекту реаль-

ности. Эта идея прослеживается в работах Б. Г. Ананьева, Б. Ф. Ломова, А.А. Гостева и других советских и российских ученых. Первичный образ возникает при непосредственном «контакте» с объектом, когда тот находится в поле восприятия субъекта. Говоря о первичном образе, подразумевают образ восприятия, или перцепт. Перцепт – феноменологическое или чувственное понятие, результат процесса восприятия, в котором уже присутствует субъект с его мотивацией и потребностями, психическими состояниями, установками и др. То есть в перцепте как феноменологическом понятии присутствует не только отражение объекта, но и активное его формирование.

Вторичный образ определяется как образ предмета или явления, представленный в сознании человека в отсутствие непосредственно воздействующего на него объекта. Для описания вторичного образа также применяются понятия репрезентативного образа, образа представления и «мысленного образа», центрального понятия современной когнитивной психологии, тесно связанной с проблемой представления знаний о реальности в сознании человека. При этом даже поверхностное рассмотрение этой проблемы указывает на ряд принципиальных отличий перцептивного образа от образов другого порядка. Во-первых, перцептивный образ всегда конкретен, в отличие, например, от таких обобщенных мысленных репрезентаций, как когнитивные карты. Когнитивная карта – это образ знакомого пространственного окружения, позволяющий нам ориентироваться и перемещаться в нем: например, когнитивная карта города или района, где человек живет.

Образ восприятия (перцепт, перцептивный образ) можно определить как отражение, активное формирование и воспроизведение в сознании человека внешнего объекта или сцены, доступных органам чувств.

Образы восприятия дифференцируются по разным модальностям: зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, кинестетические.

Образ представления – это образ воспринятых ранее предметов и явлений в памяти человека.

Образ воображения является фантастическим вымышленным образом, не имеющим аналогов в реальной действительности и никогда ранее не воспринимавшийся личностью.

Фантомный образ – переживание – образ утраченной части тела (после ампутации руки, ноги и т.п.) как синтез перцептивного и репрезентативного образов.

Схема тела – представление в сознании человека образа собственного тела (его контуров, размеров, границ, соотносительного положения частей тела), обобщенный образ, в котором содержатся как статические характеристики (схема тела в покое), так и динамические (схема тела в движении и при осуществлении действия, в том числе и предметного).

Послеобраз (последовательный образ) – феномен зрительного восприятия, возникающий после рассмотрения какого-либо объекта при строго фиксированном взгляде, следовое непроизвольное «восприятие» объекта, который уже не присутствует в поле зрения.

Фосфены (от греч. Phos – свет, phdino – показываю, обнаруживаю) – хаотические световые ощущения, обычно наблюдаемые в темноте или при закрытых глазах, возникающее у человека без воздействия света на глаз.

Фосфены могут иметь самую разнообразную форму и текстуру – от нескольких светящихся точек до сложных узоров, меняющихся во времени, ярких вспышек, абстрактных знаков, пятен, пунктиров, решеток и т.п. Фосфены могут быть разных цветовых оттенков (голубоватого, зеленоватого, красноватого, желтоватого). Фосфены могут вызываться электрической стимуляцией участков кожи около глазницы или различных отделов зрительного анализатора, действием психоактивных веществ (эстетический слой психического в терминологии Ст. Грофа), а также механическим воздействием на глаз (надавливанием на закрытое веко).

Эйдетический образ (от греч. *eidos* – образ, вид) – отчетливое, полное и детальное зрительное представление объекта или сцены в течение некоторого времени после прекращения рассматривания. Отличается от послеобраза стабильностью, и

человек может его рассматривать внутренним взором и действительно видеть.

Ниже мы рассмотрим роль образа в медитативных практиках: каким образом медитация на образ реутилизируется до архесенсорного опыта восприятия светимости, опыта восприятия исчезновения телесного образа, восприятие Дао или Шуньяты за пределами всех образных репрезентаций [11, 21, 34, 41,65, 81].

Таким образом, мы можем предпринять анализ от простых когнитивных структур восприятия к более сложным восприятиям – праобразам коллективного бессознательного, а затем к условиям их реструктуризации, от формы к ее исчезновению, от полноты бытия в образе к небытию и пустоте.

Одновременно с этим посылом нам хочется отметить, что язык образов является одним из самых мощных методов достижения высших состояний сознания во всех известных духовных традициях. Наверно, потому что человек – существо образное в реальности, в представлениях, в мечтаниях – в жизни и за пределами ее.

Сущностью интегративного представления о роли образа в сознании является недвойственность субъекта и объекта. Это означает, что индивидуальное сознание, которое воспринимает объект, и само воспринимаемое объект сознание не выглядят как две отдельные единицы (двойственное видение), но видятся как единое состояние. Нетрудно прийти к логическому выводу о том, что то, что мы видим, слышим и т.д., есть не что-то внешнее, но просто образ, вызванный чем-то внешним. Этот образ есть часть нас самих и не отличен от ума, который его (образ) воспринимает. Но, даже если рассудочно понимать, что то, что мы видим как человека, на самом деле есть просто наша собственная мыследеятельность, подобное понимание никак не меняет наших реакций. Мы продолжаем действовать и воспринимать так, как если бы данный образ действительно существовал как отдельная единица. Таким образом, можно рассудочно сконструировать идею недвойственного видения, но практически невозможно сконструировать с помощью умственных усилий его непосредственный опыт.

5.4 Язык символов

Говоря о языке символов, трудно не вспомнить слова Э. Кассирера, который называл человека «animal symbolicum» – «символическое животное».

По его мнению, символы обобщают множество культурных явлений, таких как язык, миф, религия, искусство и наука, посредством которых человек упорядочивает окружающий его хаос.

Язык символов, как утверждал выдающийся русский психолог Л.С. Выготский, возникает уже на первом году жизни человека. Человека характеризирует новый способ адаптации к среде – символический, который является для него новым измерением реальности.

Понятие символа в науке возникло очень давно, но оно по сегодняшний день не находит однозначного толкования. Это, наверно, обусловлено самим происхождением слова, в которое изначально вкладывалось разное содержание: а) *sumbolou* – соединяющее, предметный знак (для опознавания постояльца), удостоверение; б) *sumbolai* – правовое соглашение между греческими государствами (место встречи, сходка, conventio). То есть уже этимология указывает на двойственность – координирующий знак (символическое изображение) и некая договоренность об этом знаке (как понимать смысл этого символа).

Человек погружен не только в материальный, непосредственно воспринимаемый мир, но и запредельный, символический мир. Фольклор, мифы, искусство, религия – элементы этого мира. Человек погружен в пространство символических форм, мистических, эзотерических, ортодоксальных, мифологических, художественных, религиозных... Символ касается глубинных структур психики, он многозначен и многомерен, язык архетипов, общечеловеческих первообразов построен на языке символов.

Символ многомерен и включает в себя и смысл координации, и приметы, и качества. Как знаки координации, они отображают тот мир, о котором есть концессусная договоренность в культуре социального сообщества, и наполняют символ атри-

бутивными качествами. Символ всегда указывает, направляет в определенное семантическое поле, при этом имеет свое экспрессивное, эмоциональное содержание.

Как координация, так и атрибутика, как символическое обозначение, так и вкладываемое смысловое содержание зависят от полевой значимости в культурной среде.

Символ свастики для этнографа, занимающегося происхождением культуры, – это символ огня и жизни в архаических племенах, т.к. напоминает орудие добычи огня.

Для ведической философии – это древний символ веры, руна.

Для многих живущих в России и помнящих Великую Отечественную войну – страшный символ жестокости и бесчеловечности фашизма.

Будучи помещенными в определенном месте культурного смыслового поля, символы приобретают на карте реальности свою полевую ценность и содержание.

Язык символов, вне сомнения, более целостен и живописен. Он больше отражает архаические глубины человеческого сознания, удовлетворяет жажду наглядности и потребность в непосредственном контакте и общении с чувственно воспринимаемыми вещами. За символом сознание дорисовывает наглядно переживаемый миф, а обилие слов и знаков вызывает тоску по многомерности и мистическому чуду символического.

Мы можем прочитать сотни книг о смерти, но одинокий крест в поле не только возвращает нас от текстовой реальности к естеству бытия, но и распаковывает смерть в ее глубокой иррациональной сущности.

Одинокий крест возвращает стремление к полному охвату конкретного мира, пробуждает целостные переживания и открывает завесу к своему переживанию смертности, к своим смыслам и инсайтам.

Символ удовлетворяет нашу потребность в глобальных обобщениях и роднит нас с голосами вечности.

Созерцая символ, мы разрываем туман слов и возвращаемся к тому, что может непосредственно созерцать глаз, слышать ухо, ощупать рука, чувствовать живот.

Созерцая символ, мы находим путь назад, к простоте и ясности бытия в мире, интуитивный космос в неопределенности, трансцендентную суть в многообразии феноменального.

Иногда мне кажется, что человек больше символическое животное, чем существо, несущее индивидуальное свободное сознание с бесконечной избыточностью в мышлении, эмоциях и поведении.

Дополнительным аргументом для этого тезиса является то, что, кроме «знаков», названных символическими и обладающих репрезентирующей значимостью в культурном поле, существуют распространенные повсеместно символические действия, иногда достигающие такой сложности, что их усвоение требует многолетних упражнений для адепта (некоторые религиозные и светские ритуалы), но понятные только узкому кругу посвященных.

«Искусство, будучи интуитивным способом создания представлений, в целом носит символический характер» *(И.Кант).*

Вся культура и наука имеет выражение и свое бытие в языке символов.

Все символично – от символа сотворения мира до современной виртуальной реальности.

Начиная от прически маленькой девочки и заканчивая крестом папы римского, одеждой митрополита, архитектурой больших городов и памятниками на кладбищах.

Все время хочется зайти за пределы символа, обозначения, образа и найти глубину истины.

Найти за пределами янтр, мантр, икон и картиной символистов нечто вечное и незабвенное.

Если человек ищет и находит, происходит нечаянная радость или преображение в понимании и раскрытии трансцендентной самости.

Человек придумывает и живет в символах – начиная от того, что и как есть, и заканчивая тем, в каком гробу лежать – от начала до конца жизни и эволюции.

5.5 Язык знаков

Язык знаков является самым молодым среди языков сознания в филогенетическом аспекте. В онтогенетическом аспекте

ребенок только к годовалому возрасту начинает овладевать этим языком. В то же время это самый развитый и культивируемый язык современности. Язык знаков является высшей формой реализации сознания, так как осознаваемое мышление обычно сопровождается и формируется в речи (письменной и устной). Язык знаков как форма сознания – это сложная система кодов, обозначающая предметы, признаки, свойства предметов, действия и отношения.

Трудно обозначить единицу языка знаков. При первом приближении мы можем ей обозначить любой код, выраженный словом или словосочетанием.

Слово или словосочетание обозначают вещи, действия, качества, отношения. В этом и состоит их основная функция – их обозначающая роль. Тем самым мир как бы удваивается. С помощью языка человек может иметь дело с вещами, которые непосредственно не воспринимает, которые даже не входили в состав его прошлого опыта. Слово позволяет мысленно оперировать предметами даже в их отсутствие.

При этом слово-название подменяет, замещает, относит каждый предмет к определенному множеству. Таким образом, слово абстрагируется от предмета и становится орудием мышления.

Называя какой-либо предмет, мы в той или иной мере его познаем, проникаем внутрь его. Это происходит в силу того, что в словах запечатлен, сконцентрирован общественно-исторический опыт познания предметов, свойств, отношений. Слово (или словосочетание служит средством существования знаний), добытых в процессе познания соответствующих объектов. Сами же знания устанавливаются и передаются с помощью языка слов. В процессе социализации человек при помощи языка знаков не только приобретает знания, овладевая речью, но и учится определенным образом мыслить.

Словосочетание есть материальная оболочка мысли, оно как бы оформляет мысль. Без этой оболочки мысль теряется, «растекается», ей уже нельзя воспользоваться. Таким образом, налицо двойная связь: с одной стороны, то, о чем мы думаем, определяет выбор используемых нами слов, с другой стороны, используемые нами слова определяют то, как мы думаем [Burkhart R.C., 1994].

Другая важная функция языка и речи – коммуникативная. С помощью речи люди общаются друг с другом, передают определенные сведения, выражают свои мысли, чувства и тем самым воздействуют друг на друга.

Язык знаков является символической репрезентацией опыта. Это единственная система, которая может представлять все другие языки сознания, а также представлять себя. Этот опыт не связан непосредственно ни с каким сенсорным органом. Как и в других языках сознания, он не только отражает особенности формирования психической карты реальности, но также расширяет или ограничивает восприятие.

Именно в языке знаков проявляется высшая форма демиурга качества сознания – мы создаем свой мир во всех его индивидуальных ограничениях и одновременно неповторимости и уникальности. Одновременно язык знаков, оформленный в слова и их сочетания, создает ту конфигурацию концессусного сознания, которая существует в соответствии с требованиями общественного и физического порядка, и которую мы обозначаем миром повседневной жизни.

Что касается более глубинной конфигурации сознания на домодальном архесенсорном уровне, то она гораздо более сложная и абстрактная. Это полная репрезентация эволюции человеческого сознания и опыта с его архетипическими и трансперсональными пластами, стоящими за пределами смыслов обыденного мира – «профанической реальности».

5.6 Базовые обобщения

На уровне графическом мы можем отобразить эволюцию и соотношение языков в виде некоторых кругов, похожих на годовые кольца дерева (рис. 1).

Проведенный анализ может нам позволить сделать следующие кардинально важные выводы.

1. Эволюция человеческого самосознания как в онтогенетическом, так и в филогенетическом аспектах во всем культурном многообразии сводится к расширению и освоению определенных языков сознания.

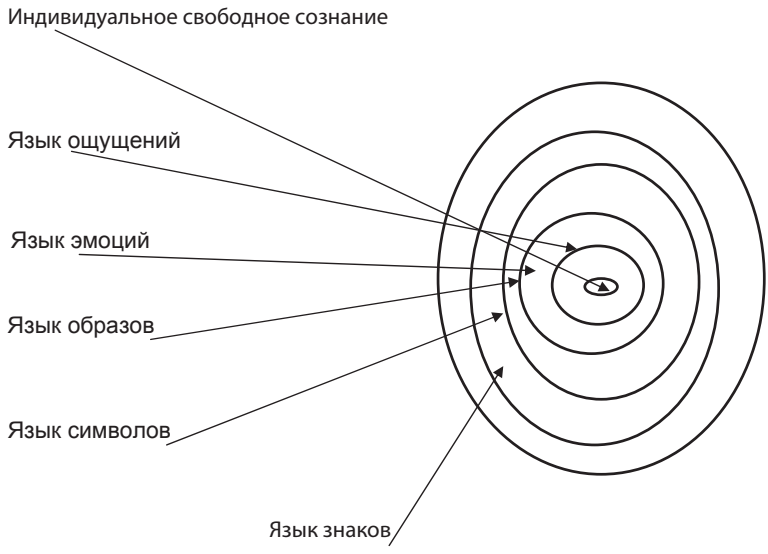

Рис. 1 – Языки сознания

2. Объем, структурная и когнитивная сложность, соотношение языков сознания отличаются не только на уровне индивидуально-психологическом, но и у различных современных культур, этносов, страт, профессиональных групп и религиозных конфессий.

3. Полнота жизни и удовлетворенность связаны с равномерным распределением энергии сознания во всех пяти средах языков сознания.

4. Инволюция и старение человека связано с обратным возвратом в переживание среды языка ощущений с минимальной выраженностью эмоционального тона ощущений, связанных с удовлетворением витальных потребностей.

5. Достижение высших ступеней интеграции («Самости», просветления, пробуждения, самадхи, идентификации с Дао и др.) стратегически является разотождествлением индивидуального сознания со всеми языками и фактом его соприкосновения с премодальным архесенсорным модусом бытия.

6. Архесенсорный слой является предельной гранью субъектности и одновременно предельным ее выражением. Под

субъектностью понимается идентификация с душой (душой-разумом, или индивидуальным Атманом, или индивидуальным свободным сознанием).

7. Психология на настоящий момент не может ни экспериментально, ни психотехнически, ни рационально-логически анализировать и исследовать архесенсорный модус бытия как первичную среду индивидуального свободного сознания [87, 96].

Безусловно, эти идеи имеют немалую научную перспективу, и в силу того, что они являются специальным предметом нашего исследования, мы хотим остановиться на них более глубоко и основательно.

Индивидуальное сознание, процессуально интегрируя пространственно-временной континуум, все время пребывает и наполняется содержанием среды, в котором ощущения, эмоции и чувства, образы, символы и знаки приобретают характер жизни, бытия в его субъектном переживании.

5.7 Основные эволюционные тенденции

В эволюции языков мы можем наблюдать, по крайней мере, три тенденции.

Первая тенденция является общебиологической и общесоциальной тенденцией. В биологическом аспекте она выражается в захвате новых ареалов жизни, расширении сферы питания и размножения живых систем. В социальном аспекте эта тенденция выражается в экспансии личности и сообществ не только в территориальном отношении, но и в социальном подавлении, и духовном, идеологическом расширении своего господства.

Тенденция к расширению является системным качеством самого сознания и выражается в дифференциации и фрагментации реальности не только на пять базовых форм, но и в большем структурном многообразии, большей раздробленности языков на каждом этапе эволюции. Тенденция выражается в «преумножении сущностей», реализации изобилия словарей языков и уменьшении многозначности их структурных единиц. В языке ощущений и чувств всего мы можем обнаружить десятки, в развитых рефлексивных системах – сотни структурных единиц, и границы между ними практически неразличимы. В языке

образов – их уже тысячи, и границы между ними становятся все более определенными. В словари современных знаковых языков входят уже сотни тысяч слов – смысловых, структурных единиц, многозначность семантических полей сведена к минимуму, а границы между словами и понятиями стали уже очень жесткими. Более того, чем научнее и социально значимее языковая среда, тем важнее ограниченность и однозначность содержания категорий [14, 98].

Таким образом, тенденция к расширению языков сознания, дифференциации, имманентно включает в себя **вторую тенденцию – уменьшения структурной энтропии**, увеличения жесткости, определенности и однозначности фрагментов сознания. Мы должны понять, что языки сознания представляют собой не только семантические поля разной степени сложности и дифференцированности, но и проявляют внутреннюю архитектонику самого сознания. Язык и способ мышления тесно связаны друг с другом и взаимно определяют друг друга. Невозможность адекватного перевода понятий, их дифференциации, приводит к сложности формирования целостного мышления и целостной картины мира. В процессе эволюции архитектоника сознания не только усложняется, но и возрастает степень жесткости границ семантических полей в языках соответствующего этапа.

Третья тенденция является, наверное, несколько абсурдной, так как говорит о **примате инволюции по отношению к эволюционным** процессам. Есть Экклезиастова мудрость: «… преумножая знания, преумножаем скорбь». Это более всего относится к проблеме языков сознания.

Приходится признать, что расширение смысловых пространств, фрагментации реальности и одновременно самого сознания только увеличивает раздробленность и конфликтность сознания.

Если бы языки сознания были чистыми энергоинформационными полями Вселенной, мы, наверно, даже не затрагивали эту проблему в этой книге.

Языки сознания встроены в реальное функционирование личности, они являются объектом отождествления, отношения

и переживания личности, являются смыслообразующими конструктами жизнедеятельности личности. Более того, человек и есть игра сознания, которое просто ищет, в чем еще воплотиться и во что еще поиграть, в чем понежиться.

С точки зрения интегративного понимания природы сознания, мы не описываем его как гомогенность, внутреннюю нерасчлененность в феноменологическом аспекте, а определяем как внутренне дифференцированную целостность. В этом отношении концепция о языках сознания раскрывает содержание основных «составляющих» сознания, а также то своеобразие, которое они приобретают при включении в целостность, то есть в само сознание.

Собственно, если разобраться в сущности сознания, то мы можем найти некие метафорические аналогии с океаном.

Так же, как у океана есть волны, а у солнца – лучи, так и собственное сияние сознания – это его пять языков сознания: у океана есть волны, но это не особенно беспокоит океан. Волны в самой природе океана. Волны возникают, но куда они исчезают? Обратно в океан. А откуда они возникают? Из океана.

Точно так же вся феноменология психического – ощущения, чувства, образы, символы, и мысли – одновременно является выражением самой природы сознания. Она возникает из сознания и растворяется в том же сознании.

Именно поэтому нам приходится констатировать абсурдный тезис – эволюция языков сознания необходимо увеличивает конфликтность и неопределенность самой личности, а русская поговорка «горе от ума» имеет всеобъемлющий смысл.

Современный человек более всего использует и оперирует языком знаков и образов, остальные он или забыл, или помнит фрагментарно, как слова из песни, уже давно не петой. В то же время жизнь разговаривает с нами на всех языках сознания, она все время целостна и уникальна, независимо от слушателя...

Таким образом, мы полагаем, что человеческое сознание прискорбно расщеплено и диссоциировано на конфликтующие фрагменты. Предельной целью психологических практик является интеграция, воссоединение целостной ткани сознания.

В развитии психологии XX столетия интересными являются наблюдения за использованием различных языков сознания.

Ранние аналитические школы ориентировались в основном на использование вербальных и ментальных инструментов в терапевтической практике и запрещали телесные проявления и взаимодействие в процессе работы.

Следующий этап в развитии психологии – юнгианский анализ (другие школы глубинной психологии и гуманистической психологии) – связан с акцентированием внимания на образных языках: работа со сновидениями, направленные визуализации, исследование и использование мифологических сюжетов, сказкотерапия и т.д.

Развитие гуманистической и трансперсональной психологии привело к появлению большого количества дыхательных, телесно-ориентированных, танцевально-двигательных, трансовых и других техник, использующих в основном языки чувств и ощущений.

Наконец, в самое последнее время в психологической теории и психотерапевтической практике наиболее актуальной является задача построения многомерной языковой среды, трансформационного пространства, в котором могли бы найти свое творческое выражение все состояния сознания и которое обеспечивало бы общение между различными его слоями, выстраивало коммуникативные сети между языками сознания. Классическими образцами данных подходов являются психосинтез Роберто Ассаджиоли, расширенная карта бессознательного Стэна Грофа и интегральная психология Кена Уилбера [10, 40, 221].

В России данный подход реализовывается в интегративной психологии, разработке которой мы посвятили последние десятилетия. Она представляет собой в предметной области возврат к интегративной организации самой природы сознания. При этом эта природа предполагает возможность и содержит условия интегративной метапозиции над своей собственной структурой, сконструированным миром феноменологии 5 языков сознания. Сознание одновременно **«присутствует в»** и **«оглядывает над»** ощущения, эмоции и чувства, образы, символы и знаки.

В психологическом дискурсе сознание всегда имеет контекст именно со-знания, т.е. совместное знание, знание разделенное-объединенное с кем-либо в профессиональном сообществе. С одной стороны, для нас ценно и значимо любое высказывание психолога, интегрировавшего «научный опыт» носителя сознания о сознании. Сопоставление и выстраивание основных обобщений, суждений, мнений, оценок и высказываний психологов может привести к обобщенной интегративной модели понимания сознания. Но для этого важна позиция открытости, диалога, способности и мотивация коммуникации и интеграции.

Глава 6
ВИДЫ СОЗНАНИЯ – ОБЩИЕ ПОДХОДЫ

Сознание и материя являются различными аспектами одной и той же реальности.
К. Вейцзеккер

Следуя эпиграфу, можно предположить, что в психике человека существуют элементы, соединяющие оба аспекта, некие первокирпичики, атомы психической реальности.

Как мы указывали выше, в буддийской традиции в этом контексте употреблялось слово «дхарма», обозначая целостные ситуации опыта. Существовал нормативный, поддающийся транслированию некий «алфавит» из 100 дхарм, в котором были зафиксированы канонические состояния, модальности опыта.

Говоря о глубоком сне, расширенных, гипнотических, измененных, психоделических, трансовых и иных состояниях сознания, мы не можем определять эту классификацию как некий алфавит, наподобие «алфавита» дхарм.

В настоящее время в европейской психологической традиции нет общепринятой классификации состояний сознания. Определения состояний сознания чрезвычайно размыты и не позволяют выделить качественной разницы между ними. Это наблюдается не только в континууме «необычных» состояний обычного (нормального) сознания, но и в таких дуальных его составляющих, каковыми являются здоровое и патологическое состояния сознания. Термины *необычные состояния сознания*, *неординарные состояния сознания*, *измененные состояния сознания* представляются излишне широкими, а в общении профессионалов – синонимичными для определения тех психических состояний, которые являются предметом этой монографии. Они включают в себя огромное число состояний, которые оказываются малоинтересны, либо вовсе неинтересны с терапевтической или эвристической точек зрения [115, 116].

Сознание может глубоко изменяться под воздействием самых разнообразных патологических процессов: мозговых травм, поражений химическими или биологическими отравляющими веществами, инфекциями, нарушениями мозгового кровообращения или злокачественными процессами в центральной нервной системе. Подобные случаи, конечно же, могут приводить к глубоким изменениям в умственной деятельности, которые могли бы способствовать тому, чтобы отнести их к категории «необычных состояний сознания». Однако такие повреждения, служащие причиной «обыкновенного бреда» или «органических психозов», – состояний, безусловно, важных с клинической точки зрения, не относятся к нашему рассмотрению. Люди, страдающие от подобных поражений, как правило, теряют пространственно-временную ориентацию, и их интеллектуальные возможности скудны [114].

В этой книге мы будем уделять внимание другой большой и важной подгруппе необычных состояний сознания, значительно отличающейся от остальных и представляющей собою неоценимый источник новых сведений о человеческой психике. Они обладают замечательными психотерапевтическими и трансформационными возможностями. Систематические включенные наблюдения, эксперименты, проводившиеся на протяжении тридцати лет мной и многочисленными моими учениками, убедили меня в исключительной природе, эвристической ценности *расширенных состояний сознания (РСС)*. Несмотря на то, что в России уже тридцать лет существует массовое использование практик, использующих РСС, в современной психологии и психотерапии на самом деле не представляют себе их специфического характера [76, 94, 111].

В силу вышеуказанных причин мы хотим сразу же по возможности четко и однозначно обозначить понятие расширенного состояния сознания (РСС).

Расширенное состояние сознания (РСС) – особое состояние измененного сознания, которое возникает при связном дыхании. Даже в среде профессионалов измененные состояния сознания (ИСС) и расширенные состояния сознания применяются как синонимичные. На самом деле эти термины не

идентичны как по объему, так и по содержанию. Понятие ИСС является родовым по отношению к понятию РСС. К ИСС относятся и медитативные, трансовые, гипнотические, психоделические и др. необычные состояния сознания. Процесс связного осознанного дыхания – это способ и средство достижения РСС. При этом возникающее РСС является естественным физиологическим и психологическим феноменом.

РСС характеризуется максимальной мобилизацией резервных возможностей человеческой психики, когда человек при помощи полного расслабления и осознанного связного дыхания получает расширенные возможности управления центральной и периферической нервными системами, работе с бессознательным материалом, организмом в целом.

Расширенное состояние сознания, которое возникает в процессе связного дыхания, качественно отличается от состояний, возникающих при глубоком гипнозе, трансе, медитаций и других способах достижения измененных состояний сознания. РСС – качественно особое психологическое и психофизиологическое состояние, отличающееся от сна, бодрствования, патологических нарушений сознания, нарушений сознания при приеме алкоголя, наркотиков и психоделических препаратов.

Процесс связного дыхания как способ и средство достижения РСС обладает такими качествами, как осознанность, контролируемость, управляемость, присутствие воли, намерения и возможностью в любой момент времени возвращения в обычное состояние сознания (ОСС).

РСС обладает специфической феноменологией (Козлов, 1992, 1994, 1998, 2001), отличается аутизацией сенсорной сферы, искажением восприятия времени, гипермнезией и некоторыми другими качественными изменениями психических процессов.

Наши исследования нейропсихологических механизмов индукции расширенных состояний сознания при помощи связного (циклического) дыхания показывают, что оно может быть использовано сознательно для вызывания ресурсных («потоковых», творческих, эвристических) состояний сознания [75, 76, 91, 94]. Они показывают, что ресурсные, творческие состояния

сознания спонтанно, неосознанно сопровождаются связным дыханием. Специальные настройки и осознанное использование связного дыхания позволяют открыть доступ к эвристическому ресурсу и может помочь реализоваться личности, самоактуализироваться при помощи самого простого и доступного для человека инструмента – связного дыхания.

6.1 Пространство состояний сознания

Чтобы более подробно очертить границы РСС и вычленить его специфические качества, мы предлагаем Вашему вниманию следующую карту уровней измененных состояний сознания.

Сразу хочется пояснить, что термины «измененное состояние сознания» (ИСС) и «необычное состояние сознания» мы употребляем как синонимичные, с логической точки зрения однозначные по объему и содержанию. Хотя понятие «измененные состояния сознания» достаточно обширно употребляется в науке, мы считаем, что сознание (индивидуальное свободное сознание) не меняется по существу. Можно корректно говорить об изменении содержания сознания в зависимости от среды идентификации. В этом отношении мы можем анализировать содержание самосознания, что в нашем понимании не одно и то же.

В соответствии с этой логикой, **измененное состояние сознания** (ИСС) – это специфическое психическое состояние, индуцированное различными физиологическими, психологическими или фармакологическими приемами, методами и средствами, которое субъективно, на уровне самосознания, распознается самим человеком (или его объективным наблюдателем) как достаточно выраженное отклонение субъективного опыта или психического функционирования от его общего нормального состояния, когда он бодрствует и пребывает в бдительном сознании. Степень отклонения в ИСС человека оценивается по неординарности, необычности изменений в интеллектуально-мыслительной, эмоциональной, сенсорно-перцептивной и поведенческой сферах.

При более подробном анализе мы можем вычленить следующие изменения.

1. Субъективное ощущение изменения мышления (проявляется в скорости интеллектуальных процессов от плотных мгновенных прозрений-переживаний в расширенных и психоделических состояниях до вязкости, отрешенности и «невозможности мыслить», «соскальзываний», «потери мысли» или сложности в вынесении суждений в трансовых состояниях).
2. Изменения в концентрации внимания: потеря произвольности и спонтанности переключения в трансовых состояниях; расширение объема и возникновение феномена послепроизвольного внимания («захватывание» сюжетом переживания, непроизвольная фиксация) в расширенных и психоделических состояниях.
3. Изменение мнемических процессов в сторону сужения в трансовых состояниях и проявление ресурсных возможностей памяти (особенно образной и эмоциональной составляющей) в расширенных и психоделических состояниях.
4. Изменения в субъективном восприятии времени: оценка длительных отрезков времени как коротких (проявляется в полном, трансовом, расширенном и психоделическом состояниях); «уплотнение» времени, когда за короткий промежуток времени переживаются масштабные сюжеты, равные по субъективному содержанию годам жизни или всей жизни (расширенные и психоделические состояния); «остановка времени», когда малые промежутки времени оцениваются как весьма длительные.
5. Страх потери волевого контроля над телом, эмоциями, движениями, поведением (расширенные и психоделические состояния), страх утраты эго-идентичности), ужас или восторг в процессе диссоциации (психоделические состояния).
6. Происходят следующие изменения в эмоциональной сфере:

- быстрая смена эмоционального тона ощущений;
- инфантилизация эмоций (прилив эмоций особой силы и чистоты, накала, тотальности);
- эмоциональная лабильность (быстрая смена эмоций по содержанию и интенсивности);

- появление сильных уникальных чувств (единения с миром, духовной любви, великого сострадания, радостности бытия в расширенных и психоделических состояниях), биполярных и амбивалентных динамических аффектов (в психоделических состояниях);
- трудность в выражении и вербализации эмоций, чувств, их неописуемость и непередаваемость.

7. Изменение схемы тела, в том числе образа Я, кинестетические иллюзии, галлюцинации в восприятии:

- веса тела: легкость (тело легкое как перышко, ощущение парения и др.), тяжесть (тело чугунное, будто свинцом налитое и др.); температуры: жар (тело «горит», жарко как в огне), холод (космический холод, как лед);
- давления: распирание – сжатие;
- бъема и границ тела: увеличение или уменьшение всего тела или его частей и органов.

8. Искажения в восприятии и переживании реальности, представляющие собой иллюзии в различных сенсорно-перцептивных модальностях, галлюцинации и псевдогаллюцинации одномодального и интермодального характера вплоть до истового переживания галлюцинаций в качестве базовой реальности, а также временное обострение остроты восприятия, синестезии (расширенные и в основном психоделические состояния сознания).
9. Появление новых бытийных смыслов, инсайтов разрешения задач жизни, а также изменение системы личностных значений и ценностей.
10. Трудности в вербализации переживаний ИСС.
11. Чувство обновления, возрождения, открывания новых просторов жизни (в расширенных и психоделических состояниях сознания) и при выходе из них.
12. Повышения гипнабельности, внушаемости, снижение критики (в трансовых состояниях), повышение автономности, поленезависимости (в расширенных и психоделических состояниях сознания), тенденция искажать или неверно интерпретировать различные стимулы (вербальные, звуковые, световые и образные, кинестетиче-

ские, вкусовые, обонятельные) на основе личностных установок и страхов [87, 94].

Для топологического обозначения РСС среди других ИСС мы предлагаем Вашему вниманию континуум уровней измененности сознания (рис. 2), в котором крайние шкалы следующие:

+1 – состояние четкого, ясного, полного сознания;

–1 – глубокое психоделическое состояние сознания.

+ 1	П С С
	О С С
	Т С С
0	Н С С
	Р С С
- 1	Пд С С

Рис. 2 – Континуум уровней измененности сознания

У нас нет уверенности в том, что состояние четкого, ясного, полного сознания является приоритетом обычного состояния сознания. Более того, у нас есть предположение, что это состояние полноты осознания бывает не столь часто в обычном (обыденном) состоянии сознания (ОСС).

Полное, четкое, ясное осознание связано с такими состояниями сознания, как инсайт (от англ. insight – «проницательность», «усмотрение») в гештальт-теории. В русском языке есть очень емкое слово «озарение», означающее сиюминутное охватывание сути, общих, существенных и необходимых свойств, отношений внутренней и внешней реальности. Это некое предельное, пиковое состояние сознания в смысле его полноты и ясности. Трудно даже предположить существование человека, который находится все время в состоянии «инсайта», или озарения.

Для обычного, **обыденного состояния сознания (ОСС)** более подходит название «плавающее осознание», по глубине

флуктуирующее в пределах от +1 до 0, т.е. в пространстве от полного осознания до «нулевого сознания», включая трансовые состояния сознания (ТСС). Обыденное состояние сознания в обывательском понимании связано с понятием «норма» (от лат. *norma* — правило, руководящее начало), которое характеризирует образец поведения человека, с помощью которого осуществляется взаимосвязь и взаимодействие в системе «человек – общество – природа». При этом такое поведение трактуется и как вербальная активность (внятная осмысленная речь), и как адекватное поведение, соответствующее ситуации (эмоции допускаемой интенсивности и содержания, мимика, пантомимика и др.). Человеческая активность в обыденном состоянии сознания обладает целенаправленностью, мотивацией, осознанностью, владением способами и приемами действий, эмоциональностью в стабильном, линейном отрезке своей жизни, которую мы можем обозначить **зоной комфорта.** В этой зоне ничего не происходит или просто происходит жизнь: время и пространство структурированы в соответствии с мотивационно-потребностной и ценностно-ориентационной системами личности. Смыслодеятельностные структуры самодостаточны и стабильны. В этой зоне наблюдается налаженность социально-психологических коммуникаций. Жизнь в комфортной зоне связана с привычным образом, стилем существования. А. Пятигорский жизнь в комфортной зоне называл профанической, обычной, обыденной.

Интенсивность жизненных обстоятельств такова, что личность своей деятельностью стремится только поддерживать некую фоновую активность существования. Нельзя сказать, что в этой зоне нет проблем, напряжений, конфликтов. Они, несомненно, существуют, но носят обыденный характер и являются некими характеристиками привычных способов взаимодействия с внутренней и внешней реальностью. В комфортной зоне нет вызова, ситуаций, фрустрирующих личность. У личности существует запас прочности, запас опыта, система знаний, умений, навыков, чтобы линейно проструктурировать смыслодеятельностное поле и при этом не встречаться с неразрешимыми ситуациями. В зоне комфорта доминирует обыденная мудрость с ее серой логикой «умный в гору не пойдет, умный гору обойдет»,

«тише едешь – дальше будешь». Именно такова основная стратегия личности как сложной системы, стремящейся к гомеостазису. Более того, многие психологические структуры на уровне восприятия жизни устроены таким образом, чтобы сохранить существование в комфортной зоне. Любая сложная система может функционировать, только имея порог чувствительности. Мы как бы не замечаем или не присоединяемся, не хотим вовлечься в эмоциональные состояния с ситуациями, грозящими комфортному гомеостазису. Все защитные механизмы устроены в соответствии с этой логикой. Порог чувствительности часто специально снижается именно нашим стремлением к жизни в зоне комфорта.

Существование в зоне комфорта и в обыденном состоянии сознания обеспечивается несколькими переменными:

а) бесконфликтностью между основными глобальными структурами Я-материальное, Я-социальное, Я-духовное. Несомненно, без всякого напряжения и конфликтов внутри этих сфер и между ними существование личности невозможно. Конфликты и противоречия являются источником функционирования личности. Важно, что эти конфликты не обладают травмирующей интенсивностью, не имеют стрессогенного заряда. Существование внутри комфортной зоны всегда связано с идеей правильности жизни, с идеей стабильности Я;

б) тотальной отождествленностью с Я и табу на взаимодействие с не-Я;

в) снижением порога чувствительности и высокой селективностью к выражениям не-Я за счет увеличения внутренней жесткости и ригидности Я;

г) активность личности отличается реактивностью как обусловленностью предшествующей ситуацией, полезависимостью, адаптацией как ограниченностью действий рамками заданного, пассивностью, как тенденцией непротивления обстоятельствам, с которыми надлежит встретиться в будущем.

С одной стороны, мы должны признать, что для характеристики «плавающего осознания» более подходят метафоры Н. Гурджиева, который предполагал, что элемент неосознания в жизни людей велик. По его мнению, почти все люди представ-

ляют из себя «машины», не осознающие себя. Поведение и деятельность их автоматизированы, алгоритмизированы, заданы социальными программами и генетическим потенциалом. Одновременно признавая некоторую метафорическую точность Гурджиева, требования к «нормальному» состоянию сознания достаточно жестки и однозначны – определенность в самоидентичности, четкая пространственная и временная ориентация, предметность и осмысленность взаимодействия личности с окружающими миром и с самим собой (осознанность).

С другой стороны, мы должны признать естественность «плавающего осознания» и его самодостаточность в потоке обыденной реальности, в которой приобретенные навыки, автоматизмы социального взаимодействия и внутренней работы имеют положительный смысл в аспекте экономии психической и физической энергии.

Чтобы более конкретно обозначить карту пространства «плавающего осознания», мы хотим более подробно описать те состояния сознания, которые мы обозначили как «трансовое» (ТСС) и «нулевое» (НСС).

Определяя трансовые (франц. transe – оцепенение) состояния сознания, мы сразу хотим обозначить объем этого понятия как необычного состояния обычного сознания. В психотерапии и психиатрии транс понимается как вид сумеречного помрачения сознания с нарушением ориентировки в окружающем.

Трансовые состояния сознания мы можем обозначить как особую отрешенность сознания, вызываемую произвольно (при аутогенных тренировках, с помощью разнообразных ритуалов (мистерии, религиозные обряды, камлания шаманов), на сеансах самовнушения и гипнотического воздействия (направленных визуализациях, медитациях) или возникающую спонтанно при «застревании» внимания на объектах интроспекции или качествах восприятия внешних предметов. К спонтанным трансовым состояниям мы можем отнести также суженные состояния сознания, возникающие в результате развития психического заражения (коллективных трансов, массовидных психических явлений), состояния под влиянием частичной сенсорной депривации и монотонии [34, 36, 39, 40, 45, 47, 51].

В трансовом состоянии повышается внушаемость, происходит перераспределение внимания и спад функций планирования. Как при целенаправленном вызывании транса, так и при спонтанном «выпадении» в транс происходит усиление репродуктивной активности сознания, могут возникать яркие зрительные образы прошлого, и проявляется повышенная способность к фантазированию, усиливается тенденция к устойчивому искажению реальности. При этом человек может не замечать перехода от ОСС к ТСС и обратно.

В трансовом состоянии сознания сужение сознания особенно заметно в психотерапевтических сессиях (сеансах релаксации, направленных визуализаций, настроек, эриксонианского и прямого гипноза и т.д.), особенно при фиксации на каком-либо ощущении, символе, образе, то есть ограничении круга воспроизводимых ситуаций, цикличности воспроизведений, а также регулярном возврате к ним. Безусловно, при хорошо отработанной технологии, сужение сознания усиливается, снижается количество и качество осознаваемых явлений, уменьшается число анализируемых вариантов, возникает феномен «буквализма» и заметно увеличивается суггестивность.

Качественной характеристикой **«нулевого» состояния сознания** является полное отсутствие всякого осознания. При этом наблюдается полная аутизация сенсорной сферы, воспоминания о периоде «нулевого» состояния сознания отсутствуют. Это «выпадение» осознания по ощущениям очень похоже на глубокий сон.

При этом еще раз хочется подчеркнуть, что эти состояния сознания являются нормой для ОСС. В любой момент времени возможен быстрый переход к состояниям, близким в континууме к +1 с адекватной оценкой и взаимодействием с внешним и внутренним миром в «здесь и сейчас».

Об особенностях РСС мы уже говорили выше. Хочется отметить дополнительно, что в РСС так же достаточно часто встречаются «нулевые» состояния сознания.

Под психоделическими состояниями сознания (ПдСС) мы понимаем изменения сознания, вызываемые введением в организм психоделиков или глубокими психофизиологическими

сдвигами, которые появились в результате большой длительности, а также высокой интенсивности применения других способов вхождения в ИСС. Психоделические состояния сознания могут быть индуцированы реальными жизненными обстоятельствами. Таковыми являются предсмертные состояния, описанные Р. Моуди, состояния, характеризующиеся повышенными психическими и физическими возможностями (сверхбодрствование, сатори, проявления различных сидхи), трасперсональные переживания, вызванные болевым или психологическим шоком и др. К естественным психоделическим состояниям мы можем отнести также осознаваемые (ясные) эмоционально насыщенные сновидения, «просоночные состояния сознания». Расширенные и психоделические состояния оставляют особую группу глубоких изменений в сознании, граничащих (но не включающих) с множеством паталогических состояний, являющихся областью деятельности психиатрии.

Психоделические и расширенные состояния характеризуются особыми трансформациями сознания, связанными с изменениями во всех сферах восприятия, с сильными и зачастую необычными эмоциями, а также с глубокими переменами в мыслительных процессах. Нередко они сопровождаются множеством сильных психосоматических проявлений и неординарным поведением. В сознании происходят чрезвычайно глубокие качественные изменения, но, в отличие от бредовых состояний, в нем не наблюдается грубых нарушений.

В психоделических состояниях мы переживаем вторжение других измерений бытия, которые могут быть очень интенсивными и даже ошеломляющими. Но при этом мы все же не теряем пространственно-временной ориентации и отчасти остаемся в контакте с повседневной реальностью. Как пишет Ст. Гроф, мы одновременно присутствуем в двух разных реальностях [18].

Весьма важным и характерным аспектом психоделических состояний являются необычные изменения в чувственном восприятии. Если глаза открыты, формы и краски внешнего мира обычно резко преображаются, а когда мы закрываем глаза, у нас могут возникать и видения различных природных явлений, космоса, мифологических сфер. Иногда все это со-

провождается широким диапазоном переживаний, в которых задействованы различные звуки, запахи, физические и вкусовые ощущения. Эмоции, связанные с психоделическими и расширенными состояниями, охватывают очень широкий спектр и простираются далеко за пределы нашего повседневного опыта – от чувств экстатического восторга, небесного блаженства и непостижимого покоя до чудовищного ужаса, неудержимого гнева, бездонного отчаяния, гложущей вины и других крайних проявлений эмоционального страдания. Интенсивность этих переживаний сопоставима с описаниями адских мук в великих религиях мира.

Аналогичным образом поляризованы и сопутствующие физические ощущения – в зависимости от содержания переживания это может быть как ощущение необычайного здоровья и благополучия, оптимального физиологического функционирования и необычайно сильного сексуального оргазма, так и крайний дискомфорт, например, мучительные боли, давление, тошнота или чувство удушья.

Особенно интересным аспектом расширенных и психоделических состояний является их воздействие на процессы мышления. Как показывает наш экспериментальный опыт, интеллект не получает повреждений, но работа его весьма отличается от обычного функционального режима.

Как отмечает Ст. Гроф, хотя в таких состояниях мы не можем положиться на свои суждения по обычным практическим вопросам, на нас может буквально обрушиться поток удивительной новой информации, касающейся великого множества других моментов. Нас могут посетить глубокие психологические прозрения, проливающие свет на нашу личную историю, на бессознательные силы, которые движут нами, на наши эмоциональные затруднения и межличностные проблемы. Мы можем также испытать необычайные откровения, затрагивающие различные аспекты природы и космоса и намного превосходящие нашу образовательную и интеллектуальную подготовку. Большинство этих интереснейших прозрений, которые открываются в холотропных состояниях, сосредоточено вокруг философских, метафизических и духовных проблем [37, 87, 93, 103].

Мы можем перечислить несколько переменных, которые адекватно отражают качество глубины измененности сознания:

1) уровень аутизации сенсорной сферы:

– min = +1,

– max = –1;

2) время выхода из ИСС:

– 0 или несколько секунд – ТСС,

– несколько минут или часов – РСС,

– несколько часов или суток – ПдСС;

3) степень психологической «включенности», «проживания», эмоциональной вовлеченности в происходящее:

– max = +1 – в хилотропную или объективную реальность;

– max = -1 – в холотропную или реальность «истых галлюцинаций».

6.2 Способы вхождения в измененные состояния сознания

Особенности вхождения в ИСС во многом определяются способами, при помощи которых человек исследует свою внутреннюю картографию. Далее мы очень схематично опишем эти способы. Тем более, человечеством накоплен богатый, великолепный арсенал как естественных, базирующихся на ресурсных возможностях самой психики, так и искусственных, с использованием различных веществ, способов вхождения в измененные состояния сознания [40, 51, 75, 81, 84, 94].

Самое интересное, с чем мы столкнулись, анализируя истоки применения расширенных состояний сознания, это тот удивительный факт, что во многих культурах любая духовная практика была связана с необычными состояниями сознания. Истоки использования необычных состояний сознания находятся в глубокой древности, на заре возникновения человеческой цивилизации. Шаманизм насчитывает, согласно археологическим исследованиям наскальных рисунков и мест древних захоронений, около 40000 лет [84, 123, 132]. Системы медитации хатха-, лайя-, раджа-йоги сформировались не позднее 10 тыс. лет до

н.э. Исследования антропологами более половины мировых культур, существовавших в течение пяти последних столетий, показали, что 90% из них имели некоторые институциализированные формы измененных состояний сознания. Необычные состояния сознания и по сей день являются центральными для эзотерических течений канонических религий: исихазма и многих сектантских течений в христианстве, суфизма в исламе, различных йогических практик в индуизме, школ Дзен в буддизме и Каббалы в иудаизме.

В разных культурах и религиозных системах использовались различные способы достижения измененных состояний сознания.

Многолетняя работа с изменными состояниями привела нас к самому примитивному способу классификации методов и техник изменения состояния сознания. Мы можем вычленить некий континуум распределения плотности стимульного поля жизни во времени и пространстве. Изменение сознания всегда является или искусственной или спонтанно естественной (заданной ситуацией жизни) манипуляцией интенсивности стимульного поля. Для более детальной демонстрации нарисуем схему.



Рис. 3 – Методы изменения сознания

Крайние полярности:

+1 – максимальная интенсивность стимульного поля – гиперстимуляция.

–1 – минимальная интенсивность стимульного поля – гипостимуляция в вариантах различных депривационных практик.

В обоих классах происходит транцендирование Эго-сознания вплоть до идентификации с индивидуальным свободным сознанием, случаев астральной проекции и «выхода за пределы тела», а также переживания продуктов сознания трансперсонального и интерперсонального уровней.

6.2.1 Гиперстимуляционные методы

Гиперстимуляционные методы включают множество измененных состояний сознания, которые содержат целый ряд архаических «технологий священного». Эти технологии, так или иначе, сочетают в себе барабанную дробь, звуки трещоток, колоколов или гонгов, танцевальные марафоны до физического изнеможения, мощные дыхательные сессии в варианте гипервентиляции.

Издревле и до начала третьего тысячелетия танец был и является необходимым средством проявления чувств, мыслей, которые нелегко перенести в слова. На протяжении тысячелетий в разных культурах существовали ритуальные танцы для празднования побед, оплакивания мертвых или празднования смерти, лечения больных. Простейшую форму танца для отогнания или умилостивления демонов представляет австралийский танец вокруг деревянного идола. Давид совершал религиозную пляску перед Ковчегом завета. Необходимым элементом греческих вакханалий были танцы. В древней Мексике во время больших жертвоприношений в честь бога солнца плясали вокруг жертвенного огня. Древние германцы танцевали вокруг весенней фиалки (запах которой имеет наркотическое действие). Трансовые танцы были в ходу у древних славян. Дервиши, буддийские монахи, шаманы предаются пляске. Гаитяне впадают в транс во время танцев, когда участники оказываются одержимыми своими богами. Бушмены Калахари также используют трансовые танцы. В современном мире танцевальные технологии являются не только осознанным методом вхождения в ИСС, но и трансформационным и самоисследовательским способом в танцевально-двигательной терапии. Метод очень эффективно используется во всех культурах как мощная техника эмоционального и физического катарсиса [117].

Песнопение как звуковибрационный гиперстимуляционный метод выступает самостоятельно в качестве метода достижения измененных состояний сознания. Таковы, например, молитвенные песни балийских монахов (кенджак), эскимосские и тибетские горловые многоголосые пения, суфийские молитвенные песнопения (киршанс, бхаджанс), песни-плачи в русском фольклоре [116].

В России весьма популярен такой способ достижения ИСС, как крайние температурные воздействия. У американских индейцев «свет-лоджи» (что-то вроде очень горячей парной) является местом воздействия чрезвычайной жары, а погружение в холодную воду использовалось как экстремальный холод. В России применяются более мощные и жесткие способы. С одной стороны, горячая парная сочетается с битьем вениками, с другой стороны, вместо прохладной воды используется снег, а иногда и окунание в проруби [103].

К ним мы можем отнести также обезвоживание и крайние физические вмешательства, такие как кровопускание, применение сильных слабительных средств и причинение сильной боли (различные варианты бичевания и самобичевания), а также преодоление сна.

Гиперстимуляционные методы преодоления сна и бичевания были достаточно хорошо распространены во всех духовных традициях. Преодоление сна использовалось во многих ритуалах (шаманские ритуалы перехода, бдение в христианских, дзен-буддийских, буддийских традициях), включая визионерские поиски индейцев прерий [103].

Бичевание во многих религиозных и философских традициях более известно как «умерщвление плоти». Способы были очень разные: отказ от одежды, когда природные условия явно предполагали ее ношение; ношение неудобной или истязающей одежды типа власяницы; ношение кандалов, вериг, пудовых крестов; погребение себя заживо в различные чрезвычайно неудобные каменные мешки, самобичевание плетками в христианской монастырской традиции и др. Некоторые американские индейцы хлестали себя и переносили такие физические и духовные испытания как «танцы солнца».

Вне сомнения, многие сексуально-эротические оргии, имеющие вулканический оргазмический характер (некоторые ритуалы перехода, левотантрические практики и шиваистские культы, храмовые мистерии Изиды и др.), можно отнести к гиперстимуляционным методам. К совершенно новым гиперстимулиционным методам мы можем отнести музыкальный грохот (рок-концерты, рейв, техно, психоделическая музыка на дискотеках и др.), а также информационное перенасыщение [50].

Особый класс «технологий священного» представляют ритуальные употребления растений, их производных и веществ группы сома (психоделические вещества) и суры (вещества, содержащие алкоголь).

Среднеамериканские и предколумбийские культуры использовали грибы из рода псилоцибе, кактус пейотль. Ацтеки применяли псилоцибиновые грибы при совершении ритуальных обрядов. Эти грибы были известны жрецам майя в древней Мексике, которые использовали их при религиозных церемониях. В Центральной Америке псилоцибиновые считаются божественными грибами с давних времен, и даже найдены каменные изображения грибов. В Гватемале найдены каменные изображения гриба, в ножку которого врезана голова или фигурка бога или демона, наиболее старые из них выполнены более трех тысяч лет тому назад (культура майя). Им индейцы поклонялись как божествам.

В настоящее время большинство людей совершенно не знакомы с грибами. Грибы совсем не соответствуют обычному представлению о растениях. Они размножаются не из семени, им не надо света для роста, у них нет листьев. Иногда они вдруг появляются после теплого летнего дождя, встают ночью в полный рост на каком-нибудь неожиданном месте или образуют известные ведьмины круги, где на земле кругом растут сотни грибов.

На газоне их не видно, и при попытке истребить грибы успеха не будет, они всегда возвращаются. Большинство знает об этих растениях не более того, что лисички, шампиньоны и боровики очень вкусные, бледные поганки смертельно ядовиты. Поэтому многие люди не решаются сами собирать и готовить грибы, они опасаются спутать опасные ядовитые грибы со съедобными.

На самом деле их опасения не напрасны. К психоактивным грибам мы можем отнести две основные группы.

1. Грибы, содержащие псилоцибин и псилоцин. Основное биологически активное вещество – псилоцибин и псилоцин. Очень часто еще химически подобные вещества Baecystin и Norbaeocystin. Все вместе – соединения триптамина (так же как буффотенин и серотонин). Как все дериваты триптамина, псилоцибин и псилоцин также схожи с ЛСД. Все они относятся к соединениям индола.

Виды, содержащие псилоцибин и псилоцин, прежде всего, можно спутать с видами родового названия Inocybe (рваные грибы, волокнистые головы), Conocybe (бархатный чепчик), Mecena (хемлинги) и Bolbitus (навозные грибы). Psilocybe coprophilia схожа с Inocybe lacera и Inocybe geophylla. Однако оба вида встречаются в лесу, в то время как Psilocybe coprophilia растет на навозе (coprophilia – «любящий дерьмо»). Inocybe geophilia фиолетового оттенка и дает коричневый отпечаток спор. У Inocybe lacera белый спороносный слой, и этот вид дает серо-коричневый отпечаток спор. Оба вида Inocybe содержат пилокарпин – сильный яд, который действует подобно мускарину.

2. Группа Amanita (в простонародье – мухоморы). Грибы, которые содержат в качестве действенного принципа иботеновую кислоту, мускимол, мусказон и гиоскиамин. К сожалению, в этой группе грибов встречается опасное биологически активное вещество мускарин (один из мощных биологических ядов).

Европейцы узнали о применении псилоцибина в XVI веке н.э. вскоре после проникновения в Мексику испанских завоевателей, когда появились сообщения о том, что индейцы используют этот гриб для религиозных обрядов, в том числе для того, чтобы вызывать видения, позволяющие, по их мнению, предсказывать будущее (Столяров Г.В., 1964).

Под влиянием католической церкви употребление гриба было запрещено, это считалось дьявольским наваждением. Но на самом деле культ гриба не исчез, но стал тайным и пропал из поля зрения официальной науки. И только в начале 50-х годов XX века американские путешественники муж и жена Вэс-

соны обнаружили, приняв участие в ритуале, что индейцы продолжают употребление «священного гриба».

Кактус пейотль не менее популярен. По сегодняшний день в Америке сохранился культ этого кактуса и существует церковь Пейотля, где официально разрешено применение психоделиков. Известно, что первое описание употребления пейотля было сделано францисканским монахом Бернардино де Сахагун. В его «Общей истории Новой Испании» (1546) написано, что пейотль «вызывает у тех, которые едят или пьют его, ужасные или смешные видения». Состояние продолжается два или три дня, а потом проходит. Пейотль считался также средством, предохраняющим от опасности, придающим храбрость, устраняющим голод и жажду. Католическая церковь официально запретила употребление пейотля, действие которого объясняли вмешательством дьявола. Однако запрещение не дало желаемого результата, и пейотль до настоящего времени употребляется североамериканскими индейцами и перуанцами, среди которых и сейчас распространено убеждение в том, что это растение излечивает от многих болезней, очищает тело и душу, обеспечивает долголетие, приносит удачу, зашитое в пояс – обращает в бегство медведя и делает ручным оленя (Столяров, 1964).

В последние 20 лет на рынке психоделических веществ наиболее популярна аяуáска (*айауаска*, *айаваска*, *аяваска* – «лиана дýхов», «лиана мертвых»; *ауа* – дух, душа; *waska* – лиана), которая традиционно изготовливалась шаманами индейских племен бассейна Амазонки. В течение многих столетий она использовался местными жителями для «общения с духами» в целях получения практических знаний об окружающей природе и достижения организмом человека целительных способностей. Основной компонент этого напитка – лиана Банистериопсис каапи, содержащая гармин и гармалин. Популярность обеспечивается не только длительным ярким галлюцинаторным трипом (до 10-ти часов), но и разрешенностью этого вещества и употреблением в Европе и Азии, а также в Америке [94].

В народной медицине Востока и Северной Африки, а также при совершении религиозных ритуалов, издревле применялись препараты конопли – гашиш, грапха (инд.), киф (североафр.).

Препараты из конопли включены в древнейшую в мире китайскую фармакологию. В индийской «Ригведе» прославлен напиток Сома-Раса – божественный напиток вечного наслаждения. Питье сомы, в отличие от суры (хмельного напитка), вызывало экстатическое состояние. Сому жертвовали богам, особенно Индре, полагая, что она дает бессмертие и силу для подвигов. Ритуализировано было не только жертвоприношение сомы, но и даже приготовление этого напитка. Поклонение Соме (одноименному божеству в «Ригведах») имеет более древние корни в древнеиранской традиции.

Существует много предположений о растении, из которого мог быть приготовлен напиток сома – кузмичева трава, конопля, гриб мухомор, ревень, эфедра и др. В последнее время специалисты склонны утверждать, что он изготовливался из красного мухомора. Тем более, именно этот гриб находил большее предпочтение у шаманов северных народов и Сибири, хотя на этих территориях растет совершенно безвредный и мощнее действующий как психоделический препарат – гриб псилоцибе полуланцетовидная. С другой стороны, псилоцибе полуланцетовидная растет и на территории Индии, правда, крупнее по размерам, но менее сильное по психоделическому воздействию [103].

В течение многих столетий у жителей Перу и Гаити был в употреблении порошок «Кохоба», приготовленный из семян дерева Piptadenia peredrina (содержит буфотенин и диметилтриптамин). Порошок они втягивали в нос. Еще в доколумбийский период он употреблялся с целью колдовства и для религиозных церемоний. Он вызывал состояние внешней обездвиженности и яркие видения – богов, демонов, отсутствующих людей и др.

Из психоделических средств, полученных из растений, нужно упомянуть гармин и гармалин, содержащиеся в степном азиатском растении Peganium harmala и южноамериканском ползучем растении Binisteria caara, йохимбин, близкий по строению к резерпину. Активный принцип, содержащийся в большинстве этих растений, в грибах Amanita muskaria, употребляющихся некоторыми народами Севера для получения рауша, неизвестен. С другой стороны, можно предположить, что они содержат какие-то достаточно сильные психомиметики.

Что касается современных гиперстимулирующих веществ естественного и искусственного происхождения, то даже их точное перечисление заняло бы внушительную часть этой книги. По этой причине мы остановимся только на ссылках на классы этих веществ. Наиболее часто употребляют препараты конопли. К этим препаратам относятся высушенная или невысушенная зеленая травянистая часть конопли, которую также называют «марихуана». Это похожие на табак, обычно – светлые зеленовато-коричневые мелко размолотые сушеные листья и стебли. Бывает плотно спрессована в комочки, тогда называется «анаша» или «план». Также используется прессованная смесь смолы, пыльцы и мелко измельченных верхушек конопли («анаша», «гашиш», «план» или «хэш») – темно-коричневая плотная субстанция, по консистенции напоминающая пластилин (но менее пластичная), на бумаге оставляет жирные пятна. Действующим (активным) веществом конопли является алкалоид тетрагидроканнабиол. Опиатные наркотики (кустарного изготовления и синтетические) занимают второе после производных конопли место по распространенности в нашем регионе. Могут встречаться в виде «маковой соломки» (мелко размолотые (иногда до состояния пыли) коричневато-желтые сухие части растений: листьев, стеблей и коробочек), «ханки» (застывший темно-коричневый сок маковых коробочек, сформированный в лепешки 1-1,5 см), «марли» (пропитанная опием-сырцом хлопчатобумажная ткань), а также «героина» и «метадона». Все они содержат алкалоиды опиатного ряда – морфин, кодеин и др. [51, 85, 103, 115].

Современные снотворно-седативные средства также при высокой дозировке или большой сензитивности к этим препаратам со стороны клиента могут выступить в качестве индукторов ИСС. К ним мы можем отнести производные барбитуровой кислоты (барбитураты) типа барбамила, фенобарбитала, а также феназепам, радедорм, реланиум, элениум.

К современным индукторам ИСС относятся также психостимуляторы – довольно разнородная группа веществ, имеющая один объединительный признак: в результате их употребления ускоряется темп мышления. Часть препаратов этой группы имеет также способность искажать восприятие окружающего, поэ-

тому граничит с психоделиками. Существуют психостимуляторы растительного происхождения (кока, эфедра, кола). Среди психостимуляторов искусственного происхождения наиболее известны эфедрин, псевдоэфедрин и эфедрон – производные эфедрина, амфетамин, «Экстази», «ХТС» – группа производных амфетамина (метилен-диокси-метамфетамин МДМА, метокси-метилен-диокси-метамфетамин ММДА), кокаин [103, 116].

В группу галлюциногенов входят очень разные по химическому составу продукты, некоторые из них – натурального происхождения. О грибах рода Psilotsibum мы уже рассказывали выше. На данный момент, видимо, он один из наиболее распространенных галлюциногенных препаратов в России и ближнем зарубежье (особенно в Белоруссии). Доступны они только в конце лета. Выглядят как маленькие коричневые поганки на тонкой ножке, шляпка имеет фиолетовый оттенок. ЛСД (диэтиламид лизергиновой кислоты) – самый мощный, «эталонный» психоделик. ЛСД встречается в виде прозрачного раствора, порошка и в виде разноцветных марок, напоминающих почтовые (их основа пропитана раствором психоделика). PCP или фенциклидин также может вызвать мощные ИСС [44, 103] .

К большому сожалению, мы не можем обойти вниманием ЛНДВ – Летучие Наркотически Действующие Вещества – бензин, ацетон и клей «Момент», интоксикация которыми тоже ведет к ИСС, но, правда, с самым печальным исходом для здоровья и психики людей, их употребляющих.

Мы не будем останавливаться подробно на таком известном гиперстимуляционном методе изменения сознания, как интоксикация алкоголем. Многие из наших читателей достаточно хорошо представляют феноменологию и механизмы воздействия этого вещества. Хочется напомнить, что даже одноразовое употребление высокой дозы алкоголя приводит к гибели 20000 нейронов головного мозга.

В наше время многообразие гиперстимуляционных приемов изменения сознания значительно расширилось. Как мы уже указывали выше, клинические методы включают применение чистых растительных алкалоидов с психоделическим воздействием или синтетических психоделических веществ. Сущест-

вуют также мощные формы эмпирической психотерапии, такие как гипноз, первичная терапия, высвобождение, холотропное дыхание, Свободное Дыхание, ребефинг, психотехнология ДМД (авторская психотехнология профессора В.В. Козлова «Дыхание-Музыка-Движение»). Существует множество специальных электронных приборов, использующих принцип «управления» мозговыми волнами при помощи различных акустических и оптических стимулов [100, 116].

6.2.2 Гипостимуляционные методы

К гипостимуляционным методам мы можем отнести огромное поле психотехник, в которых ИСС разной глубины вызывается или монотонией, или частичной сенсорной депривацией.

С психологической точки зрения, процесс входа в ИСС при помощи гипостимуляционных методов представляет собой процесс отключения сенсорных систем и внутренней речи, являющихся источниками шума относительно объекта фокусировки сознания.

В качестве объекта сосредоточения могут выступать как внутренние, так и внешние объекты.

В качестве внутреннего объекта может выступать какая-либо мышца или группа мышц, которые мы хотим расслабить, или образ (при направленных визуализациях), символ (медитация на чакры), знак (размышление над коаном). При сосредоточении на телесное ощущение должны быть отключены зрение, слух, тактильные, обонятельные и вкусовые рецепторы, а все внимание сконцентрировано на кинестетической системе. В остальных случаях сознание должно быть отключено и от кинестетической системы, но сконцентрировано на объекте сосредоточения медитации. Внутренняя речь должна быть остановлена в обоих случаях [11, 34, 65, 77, 86, 94, 101, 120].

В качестве внешних объектов могут выступать как внешние природные (луна, дерево, цветок, поток воды и др.), так и различные искусственные объекты (янтры, мандалы, изображения богов и др.).

Монотонное пение (мантр, молитв, произношение различных других звукоформ, не имеющих смысловой нагрузки), ритмичные танцы (имеющие характер ритуальных двигательных

паттернов) являются наиболее древними способами изменения сознания.

Они могут также включать длительную изоляцию от общества, сенсорную изоляцию, пост, лишение сна. Эти приемы изменения сознания сыграли важную роль в обрядовой и духовной истории человечества.

Индукция ИСС при помощи гипостимуляционных методов была неотъемлемой частью шаманизма, ритуалов перехода и других церемоний архаических культур [110]. Они представляли собой и ключевой элемент древних мистерий смерти и возрождения, которые проводились в разных концах света и особенно процветали в Средиземноморье.

Столь же важную роль гипостимуляционные методы сыграли в мистических ветвях великих мировых религий. Эти эзотерические традиции разработали специфические методы индуцирования ИСС при помощи монотонии и сенсорной депривации. Сюда относятся различные формы йоги, буддийская медитация и сосредоточение, многоголосое монотонное пение, кружение дервишей, христианский исихазм, или «Иисусова молитва», и многие другие методы [116, 123, 159].

Самым популярным из лабораторных методов вызова ИСС стала сенсорная изоляция – прием, основанный на лишении человека в той или иной степени сенсорных стимулов. Другим известным методом является биологическая обратная связь, позволяющая использовать информацию об изменениях электрических мозговых волн в качестве сигнала, направляющего к особым состояниям сознания.

Более интеллектуализированным гипостимуляционным способом вхождения в ИСС является медитация. Можно добавить, что молитвы, которые во многих современных религиях занимают центральное место в ритуальном пространстве, являются особой формой медитаций. Молитвы составляли неизменную принадлежность всякого религиозного культа и играли весьма важную роль при всех выдающихся событиях частной и общественной жизни у древних индусов, греков и римлян. Медитация в восьмеричном пути йоги – это совокупность трех последних ступеней: дхараны, дхьяны, самадхи, – в расширен-

ном понимании, и предпоследняя ступень, дхьяна, – в узком смысле. Предыдущие три ступени: асана, пранаяма, пратьяхара, – считаются подготовительными и рассматриваются как вход в медитацию [65].

Медитация как гипостимуляционная практика – это слитный процесс применения техник, изучаемых на всех ступенях пути, включающий вход в медитативное созерцательное состояние и собственно медитацию – длительное поддержание концентрированного внимания на объекте медитации внешнего или внутреннего содержания.

Иногда медитация представляет из себя синтез монотонии и депривации (например, коленопреклонная молитва в исихазме или мулатантра в правой тантре).

Следующим способом вхождения в ИСС, который был известен с очень давних времен, является голодание, или депривация пищи. Как известно, почти все основатели мировых религий прошли этот способ аскезы. Иисус Христос постился почти 40 дней, почти столько же продолжался пост Будды Шакьямуни. Святость многих пророков и чудотворцев испытывалась постом или в пустыне, или в горах, или в лесах. Американские индейцы совершали в таком состоянии визионерские поиски.

Среди искусственных гипостимуляционных методов очень известен гипноз, временное измененное состояние сознания, характеризующееся сужением его объема и резкой фокусировкой на содержание внушения, что связано с изменением функций индивидуального контроля и самосознания. Гипноз вызывается и развивается в тех же условиях и по тем же законам, что и нормальный сон, но индуктором ИСС при гипнозе всегда является монотонная стимуляция (голос, звук метронома, блеск молоточка и др.).

Важно подчеркнуть, что эпизоды измененных состояний сознания различной глубины и продолжительности могут возникать и спонтанно, когда индукторами выступают средовые факторы, естественная гипо - и гиперстимуляция. Они могут возникать и против воли самого человека. Мистические и духовные состояния, которые переживаются при этом людьми, часто слабо встраиваются в контекст профанического мыш-

ления и миропонимания. В таких ситуациях мы видим функцию психолога как духовного наставника и профессионального гида, который может эффективно интегрировать опыт такого рода в обыденную жизнь и модель мира клиента.

На наш взгляд, каждый человек, достигший зрелости, имеет определенный опыт переживания измененных состояний сознания. В жизни возникают обстоятельства, когда ИСС возникают спонтанно: угроза для жизни, клиническая смерть, интенсивные сексуальные переживания, тяжелые физические заболевания, стрессы, экстатические эмоциональные состояния, новый необычный опыт и т.д. Жизнь иногда заставляет наше сознание функционировать в необычных режимах. Мы думаем, что это она делает вполне обоснованно и в этом есть глубокий смысл.

Наиболее физиологичным, с современной точки зрения, а самое главное, целенаправленным и осознанным способом достижения измененных состояний сознания является дыхание.

Теснейшая связь между дыханием и психикой известна с древнейших времен и зафиксирована уже в первых письменных текстах мировых философско-религиозных традиций. И это заложено в общей семантике слов «дыхание» и «дух» («душа»). Не только на русском языке эти два понятия имеют общие корни. В иудаизме еврейское слово «руах» имеет несколько значений – «дыхание», «дух», «ветер». Аналогично в «Ригведах» и «Авесте» слово «ваю» (древнеиранское «вайю») имеет тоже несколько значений: «прана», «ветер», «воздух». В ведийской и индуистской мифологии, что особенно характерно, подчеркивается связь «ваю» с «сомой». В европейских языках наблюдается та же тенденция. На латыни «respirare» – «дышать», «spiritus» – «дух», «anima» – «дыхание», «душа». На греческом языке «pneuma» – «дуновение», «дыхание», позднее – «дух», «psyche» – «душа», «дыхание», на французском «esprit» – «дыхание», «ум», «сознание». Этот список можно продолжать еще очень долго, так как эту тесную связь между сознанием и дыханием мы можем обнаружить во многих древних текстах, а также мировой этнографической литературе.

С древних времен было не только глубокое осознание связи между состояниями психики и дыханием, что отразилось в

языке, поговорках, мифологии, но и проникновенное использование этой связи на практике самопознания, духовного просветления.

На протяжении тысячелетий йоги использовали пранаяму. Специальные методы, основанные на ускорении, замедлении, остановке дыхания, применялись в шаманизме, кундалини – в сиддха–йоге, дзэн–буддизме, ваджраяне, дзогчене, даосизме, суфизме, школах хинаяны и махаяны и во многих других духовных практиках.

6.3 Особенности вхождения в ИСС в зависимости от способа

Заканчивая описание пространства измененных состояний сознания, хочется отметить тот факт, что каждый способ вхождения в ИСС имеет свой паттерн, свой рисунок в координатной сетке «Глубина-Время». Рассмотрим только несколько способов: применение психоделиков, дыхание, медитации.

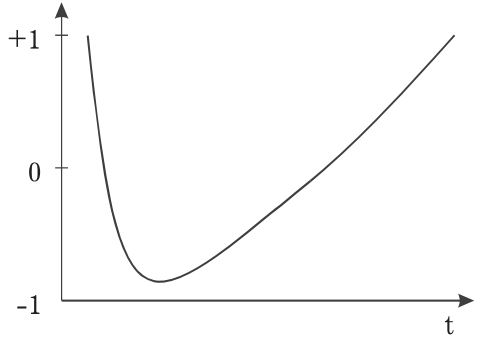

График 1 – Характеристика кривой вхождения в ИСС и выхода при применении психоделиков

Мы можем выделить следующие характеристики кривой ПдСС:

– быстрое и неотвратимое вхождение в глубину измененности сознания за малый промежуток времени (от нескольких секунд до нескольких десятков минут в зависимости от дозы и способа введения вещества);

– необходимость достаточно длительного промежутка времени для выхода и полного физического и психического восстановления (от нескольких часов до нескольких суток).

Когда мы формировали тексты этого раздела, мы очень слабо представляли практическое использование психоделиков. Основным материалом анализа были книги Ст. Грофа. В начале 90-х годов использование психоделиков в психотерапии для нас больше было фактом историческим и научно-теоретическим. Настолько реальным, как деятельностный подход Рубинштейна или проблема когито Декарта. Собственно, употребление психоделиков было для нас проблемой чисто теоретической, не здесь и сейчас, а где-то, когда-то в другой реальности с кем-то.

С тех пор прошло всего 30 лет. Употребление психоделиков стало реальностью для многих людей на территории бывшего СССР. Несмотря на запреты, введенные государством и уголовную ответственность за хранение, и распространение, употребление их стало модным, особенно в молодежной среде. На мой взгляд, существует несколько «**НО»** против психоделиков.

1. Употребление психоделиков может вызвать значимый психологический или психодуховный кризис с полной **дезинтеграцией** личности, когда она не готова к опыту высокой интенсивности трансперсонального характера [37, 38, 84, 90].

2. Необходимы табу использования психоделиков в групповой форме, так как это способствует взаимной индукции психических состояний, а также индукции наиболее мощных эмоциональных состояний одним из участников на других, что является негигиеничным в психологическом отношении. Участникам тренингов личностного роста давно пора привыкнуть к идее, что нужно иметь не только зубную щетку индивидуального пользования, но и трепетно относиться к своему личностному пространству.

3. Нужны абсолютные запреты использования психоделической терапии в отношении нижней возрастной границы. Психоделики являются методом прорыва зрелой и взрослой личности за пределы своего Эго в поисках ответов на вечные вопросы человеческого существования. Именно надежная укорененность Эго в социуме, в человеческих взаимоотношениях, материальных и духовных ценностях является гарантом интег-

рации трансперсонального опыта в канву обыденной жизни. Когда Эго незрело – этой гарантии нет.

4. Для проведения психоделических сессий всегда нужен надежный гид – проводник в трансперсональные области психического. Он должен не только обладать знаниями о картографии человеческого бессознательного, но и иметь хороший опыт путешествий по территории психической реальности. Кроме того, в нем должна быть хорошо развита чувствительность по отношению к тому, что происходит с клиентом психоделической терапии. Более того, он должен в совершенстве владеть навыками экстремальной и адекватной помощи ему.

Гиды такого качества встречаются чрезвычайно редко.

Я считаю, что психоделическое состояние достижимо более естественными путями, чем применение психоделиков. Но и при этом должны соблюдаться все те условия, которые я перечислил выше.

Вы можете соглашаться с ними или не соглашаться, но опыт подсказывает мне, что надежность, эффективность и психогигиеничность предельного изменения сознания обусловлены именно этими четырьмя основными предпосылками.

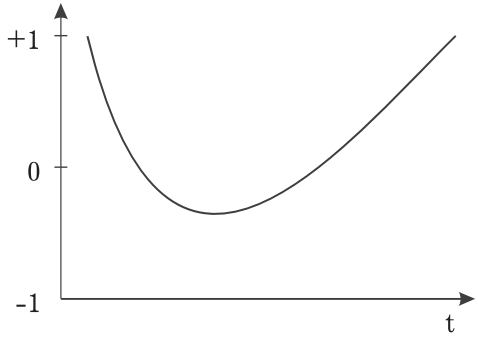

График 2 – Характеристика кривой вхождения в ИСС и выхода при помощи дыхания

Отметим следующие особенности:

– плавность входа в ИСС и выхода;

– возможность выхода из ИСС в любой момент при волевом усилии.

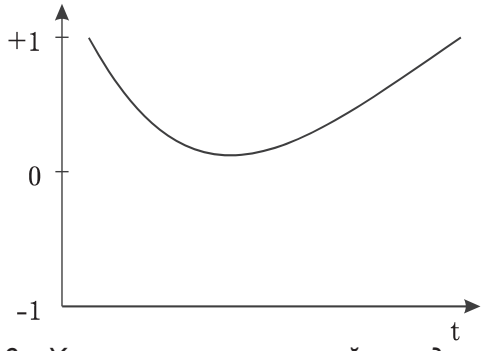

График 3 – Характеристика кривой вхождения в ИСС и выхода при использовании медитации

По нашему мнению, при помощи медитаций трудно достигнуть глубоких уровней измененности сознания, хотя и возможность флуктуации кривой в пространстве ИСС от +1 до - 1 при высокой интенсивности и длительности реальна.

Мы предполагаем, что флуктуация зависит от нескольких переменных:

– тренированность, уровень организованности внимания-осознания. Мы думаем, что клиенты, прошедшие многомесячный курс по випассане или «Тренинг осознания», могут намеренно и достаточно плавно продвигаться в пространстве измененных состояний сознания независимо от способа вхождения, то есть спонтанные, неуправляемые, неосознанные, аффективные проявления будут сведены к минимуму;

– «освоенность «территорий ИСС»». Знание возможных переживаний, ощущений, состояний в разных глубинах ИСС позволяет сохранить «беспристрастность» внимания-осознания;

– физическое, психическое состояние и личностные особенности клиента;

– уровень психологической готовности и сформированность установок к изменению сознания;

– степень психологической открытости, доверия пространствам ИСС и способность к релаксации;

– социокультурные установки, ценности и табу по отношению к измененным состояниям сознания;

– распространенность психотехник, методов и способов изменения состояния сознания в социальной среде.

6.4 Ресурсные и расширенные состояния сознания в русле интегративной психологии

Актуальность исследования ресурсных («потоковых», творческих, эвристических состояний сознания) формируется несколькими причинами.

Во-первых, возникла необходимость теоретического осмысления психологии и феноменологии пиковых творческих состояний сознания.

Во-вторых, в настоящее время требуется определить условия продуктивности активного творчества.

В-третьих, в психологии существует необходимость исследования такого состояния, которое, безусловно, являлось бы оптимальным при выполнении человеком различных видов деятельности.

Главной целью этой части книги является всестороннее исследование ресурсного состояния сознания и его влияние на продуктивность деятельности. Работа опирается, в том числе, на эксперименты и наблюдения [114, 116].

Необходимо сказать о том, что до настоящего времени тема была мало изучена, несмотря на актуальность ее проблематики. Аналогичных исследований в России и в странах СНГ не проводилось, а потому феноменология ресурсного состояния сознания с психофизиологической и психической точек зрения теоретически не анализировалась, их влияние на психологические, социально-психологические закономерности функционирования личности не рассматривалось.

Теоретическое значение выбора темы исследования заключается в том, что при изучении внутренних механизмов, содержания и феноменологии ресурсного состояния сознания («потокового состояния сознания» – ПСС) выявляется воздействие на психику, личность. Практическое же значение работы – на основе ее результатов наступает возможность внедрения феномена ресурсных состояний сознания в каждодневную деятельность для повышения эффективности ее результатов.

Наиболее яркий пример того, сколько радости, подъема чувств, глубокого удовлетворения приносит само совершение действий, а не их результат, являет собою игра. Существует, однако, и целый ряд разнообразных форм трудовой деятельности, которые ориентированы в первую очередь на процесс, а не на результат [91,100, 268].

На возможность отделения мотива от цели и перемещения на саму деятельность указывал еще С.Л. Рубинштейн (2012). В его работах в рамках его школы разрабатывается теория «психического как процесса». Эта теория, с одной стороны, специально указывает на дифференциацию психики на процесс и его продукт; а с другой – исходит из отношенческого единства этих составляющих, изучая тем самым продукт только в соотношении с психическим процессом. «Психическое существует прежде всего как процесс – живой, предельно пластичный и гибкий, непрерывный, никогда изначально полностью не заданный, а потому формирующийся и развивающийся… только в ходе непрерывно изменяющегося взаимодействия индивида с внешним миром» (Брушлинский, 1984).

«В ходе непрерывного и изменяющегося взаимодействия внешнего и внутреннего возникают все новые, ранее не существовавшие продукты, средства, способы осуществления процесса и другие детерминанты, которые сразу же включаются в дальнейшее протекание процесса в качестве его новых внутренних условий» (Брушлинский, 1979). Эту непрерывную взаимосвязь процесса и продукта, когда продукт, предшествующий деятельности, выступает одновременно и как внутреннее условие последующей, А.В. Брушлинский считает главной характеристикой психического как процесса и видит в ней основу действительного психического развития, то есть развитие характера и способностей человека.

Работы американского психолога М. Чиксентмихали исходят из той же научной парадигмы, так как они прямо нацелены на экспериментальное изучение деятельности, мотив, в первую очередь, ориентирован на процесс, а не на результат (Csikzentmihalyi, 1975, 1990). Продукт такой деятельности автор видит в развитии навыков и способностей человека, в ро-

сте и становлении его личности. Анализ его работ позволяет выявить главные свойства и механизмы деятельности, ориентированной на процесс.

Для уточнения психофизиологических механизмов, вызывающих ПСС, нами были проведены экспериментальные исследования, в которых приняли участие 42 оператора в возрасте от 24 до 45 лет [78].

Внимание обследуемых не акцентировалось на целях эксперимента.

Исследования выполнялись в рамках оценки профессиональных качеств, что обеспечивало высокий уровень мотивации обследуемых.

В течение примерно одного часа они выполняли привычную для себя операторскую деятельность, моделирующую отдельные элементы управления летательным аппаратом и представляющую собой решение типовых модельных задач по сбору и обработке визуальной информации, которая требует реализации наглядно-образного и вербально-логического ее преобразования.

Результаты опроса обследуемых позволили выявить среди них группу из 4 человек, у которых наиболее четко можно было выявить основные элементы ПСС. Анализ результатов тестирования показал, что все обследуемые этой группы входили в число лиц, показавших значимо лучшие результаты, чем остальные. Уровень их профессиональной подготовки позволял им довольно легко справляться с предлагаемыми тестами, однако, непривычность условий проведения и соревновательность с другими обследуемыми требовала поддержания непрерывного внимания, высокого уровня концентрации и мобилизации.

Как показали результаты исследования физиологических параметров, в процессе эксперимента у всех обследуемых происходили выраженные изменения в деятельности ряда физиологических систем, что подтверждают многочисленные данные, имеющиеся в литературе по физиологии труда (Ж. Шеррер, 1973). Наблюдалось увеличение ЧСС, повышалось артериальное давление. Об увеличении потребления кислорода миокардом свидетельствует повышение индекса Робинсона

в 2-2,8 раза. Значительное нервно-эмоциональное напряжение, сопровождающее процесс тестирования, приводило к снижению вариационного размаха ритмокардиограмм до 0.1 с. Потребление кислорода увеличивалось в 2-3 раза. Кратно возрастала частота дыхания и минутная вентиляция легких. О возникновении признаков гипервентиляции свидетельствует возникновение дисбаланса между потреблением кислорода и выделением углекислого газа, который составил в среднем по группе за время исследования 510 ± 67 мл.

Особенность лиц, имевших признаки состояния «потока», состояла в значительно меньшей физиологической цене деятельности.

Но наиболее значимое отличие заключалось в значительно большей величине дефицита CO_2 за время исследования, которая существенно превышала средние значения по группе и составляла 1250±83 мл. Происходило и снижение напряжения CO_2 в крови, о чем свидетельствует значимое уменьшение РЕТ CO_2 (с 41±2 до 30±3 мм.рт.ст.).

Анализ результатов оценки параметров внешнего дыхания показал, что причиной выраженной гипокапнии у обследуемых явилась относительно мало выраженная гипервентиляция во время выполнения операторской деятельности. Сравнение с другими обследуемыми не выявило значимых различий величины минутной вентиляции легких. Более детальный анализ параметров внешнего дыхания показал наличие явных признаков повышения эффективности газообмена в легких. Увеличивалась альвеолярная вентиляция, снижалась вентиляция мертвого пространства, увеличивался коэффициент использования кислорода.

Причина указанного парадокса прояснилась при изучении ритма и временных характеристик фаз дыхательного цикла. Оказалось, что характер дыхания у выделенной группы лиц имел признаки «связности». Можно сделать вывод из значений вариативности дыхательного ритма, который был более чем в 2 раза ниже, и продолжительности выдоха, которая была на 65-90% выше, при практически прежней частоте дыхания.

Интересные закономерности выявлены нами при анализе электрической активности головного мозга. После периода по-

давления альфа-ритма, появление признаков десинхронизации и высокочастотной активности, имевших место у всех обследуемых, таково: у лиц в состоянии «потока» наблюдалось парадоксальное для ситуации активной операторской деятельности нарастание медленноволновой активности.

Известно, что в состоянии расслабленного бодрствования у большинства здоровых взрослых людей на ЭЭГ регистрируется регулярный альфа-ритм максимальной амплитуды. Этот ритм может изредка прерываться, очевидно, в связи с реакцией активации за счет внутренней психической активности обследуемого.

При занятии человека каким-либо видом деятельности, которая вызывает повышенное эмоциональное напряжение или требует высокой степени внимания, на ЭЭГ возникает состояние, называемое десинхронизацией. Представления о связи «уплощения» ЭЭГ с повышением активации и нарастания амплитуды альфа-ритма со снижением уровня функциональной активности достаточно хорошо согласуется с данными исследований зависимости ЭЭГ от психических процессов. Показано, что при умственной нагрузке, визуальном слежении, обучении, то есть в ситуациях, требующих повышенной психической активности, закономерно снижается амплитуда ЭЭГ и возрастает ее частота (Becker-Carus Ch., 1971, Mori F., 1973).

Считается, что наличие медленноволновой активности в обычных условиях является показателем патологического режима работы мозговых систем и даже при отдельных периодах высоко амплитудных разрядов дельта- и тета-волн отмечается снижение уровня внимания, бодрствования и точности слежения (Л.Р. Зенков, М.А. Ронкин, 1991). Вопреки представленным выше литературным данным, в наших исследованиях отмечалась выраженная медленноволновая активность при высоком качестве деятельности и меньшей ее физиологической цене, которая увеличивалась к 15-30 мин. исследования параллельно с нарастанием дефицита CO_2 и степени гипокапнии.

По своей энцефалографической картине деятельность в состоянии высокой концентрации и собранности на выполняемой задаче, то есть в «потоке», имеет весьма большое сходство

с неглубокими медитативными состояниями (Hirai T.A., 1981, Murphy M., Donovan S., 1988).

В контексте данной проблемы следует отметить происходящее завоевание западного рынка электронными приборами для биологической обратной связи и подпорогового программирования. Предыстория вопроса такова.

После цикла исследований медитации дзенских монахов было установлено, что в состоянии «дза-дзен» резко возрастает интенсивность альфа-ритма и происходит синхронизация частот биоритмов мозга обоих полушарий (обычно эти частоты несколько различны).

Вскоре после этих исследований в русле идей биологической обратной связи были разработаны портативные приборы, осуществляющие стимуляцию мозга через электрические датчики, наушники и светодиоды.

Оказалось возможным навязывание мозгу человека ритмов, характерных для разных состояний сознания.

Например, низкий бета-ритм частотой 15 Гц интенсифицирует нормальное состояние бодрствующего сознания. Высокий бета-ритм частотой в 30 Гц вызывает состояние, сходное с тем, которое возникает после употребления кокаина. Альфа-ритм частотой в 10,5 Гц вызывает состояние глубокой релаксации. По ряду предварительных данных в этом состоянии мозг производит большое количество нейропептидов, повышающих иммунитет. Тета-ритм частотой в 7,5 Гц способствует возникновению состояния, характерного для глубокой медитации.

При низком тета-ритме частотой в 4 Гц возникает иногда переживание, получившее в литературе название «путешествие вне тела». При частотах ниже 4 Гц возникает сильное стремление заснуть, трудность сохранения бодрствующего сознания. С помощью современных портативных приборов легко вызывается состояние «сверхобучения» или «подпорогового программирования». Оказывается, в этом состоянии человек является чрезвычайно восприимчивым к запоминанию новой информации.

На современном рынке имеются тысячи всевозможных разновидностей аудио-кассет для подпорогового программирования (для изучения языков, отучения от курения, снятия

стресса, избавления от лишнего веса, настройки на различные жизненные ситуации).

Таким образом, используя терминологию нейролингвистического программирования, можно сказать, что связное дыхание служит при этом для «якорения» ресурсного состояния сознания, состояния «потока», а часто, судя по многочисленным наблюдениям на тренингах по интенсивным интегративным психотехнологиям, базовым триггером этих состояний.

Более того, существует реальная возможность создавать физиологические и нейропсихологические предпосылки для вызывания ресурсных, творческих состояний личности – процессы осознанного связного дыхания.

Кроме того, детальная физиологическая проработка указанной концепции на более представительном статистическом материале может потребовать кореннного пересмотра фундаментальных положений психофизиологии труда, в частности, нормирования нагрузки, ибо серьезная и ответственная работа в состоянии «потока» может приносить большее наслаждение, чем любая самая «крутая» форма досуга, и наполнить человеческую жизнь большим смыслом. Самое важное – помочь реализоваться личности, самоактуализироваться при помощи самого простого и доступного для человека – связного дыхания (Козлов, 2002).

Несмотря на то, что при описании опыта «потока» одни акцентируют его аффективное измерение (чувство глубокого удовлетворения), другие – мотивационное (насколько сильно желание его продолжать), третьи – когнитивное (степень и легкость концентрации), можно выделить ряд характерных свойств и признаков этого состояния, которые проявляют высшую степень его интеграции [91, 116, 268].

1. Растворение сознания в деятельности («слияние процессов действия и осознания»).

В этом состоянии человек настолько вовлекается, погружается в то, что он делает, что у него исчезает осознание себя как чего-то отделенного от совершаемых им действий.

Вспомним К. Маркса: сознание не параллельно реальному миру, оно – часть его. Возникает феномен *ясновидения* – «гибридного, полисемантического мышления». В этом «потоке

сознания и деятельности» нет нужды в рефлексии (осознавании своих результатов) – результат каждого действия мгновенно интерпретируется, причем часто на психомоторном уровне («живое созерцание»), а уже потом – на психосемантическом (интеллектуальном и духовном).

Тело соединяет «Я» и внешний мир – оно становится местом взаимопроникновения пространств, энергий, вещей, «движений души». Известно, что сознание «человека целостного» отражает мир через живое тело и «живые движения». По А.Ф. Лосеву, тело является «живым ликом души», а «судьба души есть судьба тела». Для расширения сферы сознания не существует орудия более совершенного, чем человеческое тело.

Физическая «телесность, восчувствованная изнутри», становится инструментом взаимодействия человека с миром вещей, природы, миром людей. Одновременно это и инструмент его «Я», который совершенствуется душой и духом души. Шелдон (американский ученый, заложивший основы теории «психологии телесности») рассматривал тело человека как слово, произнесенное душой. В семантическом мире личности возникает подлинная полифония моторных и умственных процессов, контрапункт понятий, образов, мироощущений, диалогическое сознание как механизм онтологического отношения человека к самому себе и к миру. Всякая мысль и всякое чувство вовлекаются в ситуацию решаемой задачи, воспринимаются как позиция личности в контексте этой ситуации.

2. Полная управляемость ситуацией (на основе единства души, интеллекта и деятельности).

«Движения оказываются умными не потому, что ими руководит внешний и высший по отношению к ним интеллект, а сами по себе». Координация движений, как отмечает В.П. Зинченко, осуществляется не извне, а средствами самого действия. Данное состояние переживается личностью как «владение ситуацией», как возможность всецело управлять своими действиями, «раствориться» в них, одухотворить их душой. О таких действиях Пушкин писал: «Душой исполненный полет». Заметим, что в подобных ситуациях «Я» является наблюдающим началом, глубинная «самость» человека – наблюдаемым.

Таким образом, в «живых» движениях человека интегрированы две «ипостаси» – *мир, который находится в человеке* (психосемантический предметный мир), и *мир, в котором находится и действует человек* (предметная физическая среда). Деятель, творящий свое действие, выходит из объективного пространства среды в свой предметный мир личности. Предметный мир – это, по существу, духовное ядро многообразной культуры личности, ценности и идеалы, определяющие бытие человека и его деятельность по решению тех или иных проблем и задач.

Важно иметь в виду, что творческое решение имеет конструктивно-порождающий характер. Оно вырабатывается на основе логико-семантической реконструкции мира, а не в результате механического перебора (выбора) средств решения. Последнее характерно для сложных технических систем, например «искусственного интеллекта, принимающего решение».

В деятельностной онтологии нивелируется граница между объектом и субъектом, между тем, *что есть,* и тем, *что есть для субъекта*. Отыскание единства человека и окружающей среды являлось целью еще у древнеиндийских философов, последователей Веданты. Этимология слова «Вселенная» подчеркивает исконную и имманентную вселенность человека в окружающий мир. Выдвинутый нами ранее принцип единства личности и предметного мира отражает не столько отношения между вещами, сколько *отношения между отношениями* (душой и духом, добром и злом и т.п.). Вполне понятно, что не может быть Духа Творящего без Духа Воспринимающего (они могут воплощаться в одном человеке). Бытие в мире – это совместное бытие разных людей. Это совмещенность «Я» и «Я другой». Это соборность и со-одухотворенность многих людей.

Человек, как известно, многовыборное, избыточно свободное существо. Система его личностно-смысловых установок образует «внутреннее зрение», позволяющее рассматривать, как выглядит движение изнутри (Н.А. Бернштейн). С нашей точки зрения, воспринимать объект – это значит, видеть, что с ним или по отношению к нему можно сделать.

Правомерно утверждать, что человек познает объект в той мере, в какой он его преобразует в соответствии со своими

намерениями и замыслами. Но верно также и то, что субъект способен преобразовывать объект в той мере, в какой он его отображает, понимает и интерпретирует. Понять нечто означает построить модель этого нечто для себя, придать смысл вещам и событиям. Истину, как известно, невозможно познать, в ней надо быть (С. Кьеркегор). Постижение истины представляет собой, по сути, процесс интеграции всех предметных значений, смыслов, позиций и диспозиций мыслящего и действующего человека.

В творческом состоянии сознание и мышление полностью вовлечены в организацию деятельности. Решаемая задача реорганизует воспринимаемый им мир в терминах действий и свои действия в терминах и смыслах решаемой задачи. Вполне понятно, что больше видит тот, кто меняет свою позицию, способы «внутреннего зрения». Сам предмет мысли и объект познания как бы «поворачивается» к субъекту своей новой стороной. Тем самым расширяется «мир позиций и точек зрения» мыслящего и действующего человека. Он начинает видеть мир более полно и находит для себя больше вариантов самореализации посредством своих двигательных действий и деятельности в целом.

3. Трансценденция Эго («чувство себя» теряется, как правило, на высшей точке управления ситуацией).

Отсутствие «Я» в сознании не означает, однако, что человек потерял контроль над своей психикой или над своим телом. Его действия становятся средством выражения и реализации своего «Я» как системы отношений к действительности. Человек как бы расширяет свои границы, растворяется в природе или в других людях, становится частью действующей системы, большей, чем его индивидуальное «Я», происходит интеграция всех языков сознания и чувственного отражения в единую когнитивно-ментальную структуру сознания человека.

Образно говоря, возникает «мыслительная ткань из смешанной пряжи» – синтетические способы познания и интерпретации мира, при которых задействованы всевозможные виды чувственно-логического опыта, где этос (чувство) и логос (ум) совпадают в едином творческом акте.

Здесь человек действует как субъект своих сущностных сил – и значит *осваиваемая* и *порождаемая* им предметная среда

предстает как адекватное, истинное отражение этих сил, самого человека, его меры.

Здесь человек существует в предметной среде как Демиург, создатель, который и творит ее, и отображает себя в ней.

Сущностно человек полностью проявляет себя, «забывая себя», разотождествляясь со своими материальными, социальными и духовными измерениями. Художники, скульпторы, поэты, композиторы нередко проводят дни и ночи напролет за работой, ничего не замечая вокруг себя, но, завершив произведение, могут тотчас потерять всякий интерес к нему. Процесс созидания настолько привлекает и поглощает их, что ради него самого они готовы жертвовать многим: не спать, голодать, не иметь гарантии ни в обязательном признании своего продукта, ни в материальной организации.

Страницы истории искусства изобилуют примерами поистине трагической судьбы и действующих лиц. То же самое можно сказать о труде ученых, архитекторов, режиссеров, руководителей производства и представителей других профессий, неустанно бьющихся над решением поставленных задач; об актерах, о спортсменах и танцорах, которые действуют, прежде всего, ради самого процесса и глубоко переживают его. Творчество и само ресурсное состояние в некотором смысле мы можем рассматривать как «заклание Эго», когда сознание ради проявления самого важного своего демиургова качества разотождествляется даже с физическими, телесными потребностями «Я».

Одновременно с этим мы должны хорошо представлять, что ресурсное состояние вызывает переживание реализации предначертания, глубинной правильности того, что происходит, что именно так и именно таким образом возможна жизнь.

Именно «забывание себя» приводит к экзистенциальному чувству

со-бытия в реальности, проникновения в его сущность, приобретения глубинного смысла существования в бытии.

Мы можем с уверенностью утверждать, что творчество реализовывается «за пределами добра и зла», за пределами Эго, пола, этнической принадлежности, статусов.

Именно эта запредельность ресурсного состояния позволяет «происходить» творчеству.

4. Одухотворенность. Это качество ресурсного состояния имеет два базовых аспекта.

С одной стороны, происходит атропоморфизация, одухотворение, анимация всех объектов, с которыми сознание контактирует. Оно наделяет животных и растения, неодушевленные предметы и отвлеченные (высокоабстрактные) понятия человеческими свойствами: сознанием, мыслями, чувствами, волей.

Странным образом любой водитель наделяет живыми личностными качествами свою машину, скрипач персонифицирует свою скрипку, программист – компьютер. Сознание в ресурсном состоянии способно перевоплотиться в неодушевленный предмет, видеть его как бы «изнутри», вступать в «диалог с вещами», истолковывать их поведение с точки зрения человеческих мотивов.

В высших проявлениях одухотворенность мира мы можем обнаружить в религиозных, философских, мистических персонификациях – живой космос, пантеизм, абсолютная идея, Бог, Высший Разум, Мировая Воля.

С другой стороны, ресурсное состояние жестко ассоциировано переживанием функции трансцендентного субъекта, которому истина дана «как на ладони» и мир открыт и сущностно понятен. Но при этом не по твоей воле, а по «Его». Если творчество происходит, то оно «боговдохновенно», ты, твое сознание, твое Эго просто являются инструментом проявления и раскрывания истины жизни.

Я предельно хорошо понимаю, что термины, которые мной здесь употребляются, весьма ненаучны. Но нужно понимать, что само творчество часто проживается как мистическое состояние, которое ты «заслужил», «достиг», которое с тобой «случилось».

Творчество трансцендентно в обоих аспектах.

В конце 90-х годов мы очень много писали об «изначальном состоянии сознания», при котором личность теряет свою субъектность и «растворяется в одухотворенном космосе» (Козлов, 1995-99). Ресурсное состояние сознания, насколько мы пони-

маем, имеет многие качественные характеристики этой «изначальности».

5. Трансцендентные переживания (чувство гармонии с окружающей средой, «открытость» человека внешнему миру, забывание своих «земных» проблем).

В результате трансцендирования (выхода за пределы своего «Я») происходят существенные изменения в ценностно-смысловой сфере личности, начинают действовать механизмы индивидуального свободного сознания. Трансцендентность проживания творчества обеспечивается именно разотождествлением со структурами Эго, что, в свою очередь, приводит к самой возможности творчества и, в итоге, к продукту состояния – обогащению самой личности.

Ресурсное состояние сознания всегда связано с дистанцированностью от других людей, погружением в собственное интеллектуальное переживание, активацией сознания как безгранично индивидуального пространства. Уединение становится сродни самотворчеству, выступает как необходимое условие для «труда сознания».

В этом аспекте мы можем вспомнить мысль А. Маслоу о творческом аспекте состояния одиночества и о том, что одиночество является одним из отличительных признаков самоактуализирующейся личности [69]. Человек в таком состоянии представляет собой своеобразный телесно-духовный континуум. Он осмысливает себя метафизически.

6. Метафоризация сознания человека. Высказывания респондентов свидетельствуют о «лингвистических нонсенсах», «смысловых оппозициях», «парадоксах мышления и восприятия мира». Реальность в ресурсном состоянии сознания приобретает признаки амбивалентной целостности.

Мышление становится сходным с поэтическим, которое выражает и формирует новые смысловые образы.

В ходе эволюционного развития человека как рода мышление, как известно, предшествовало языку: *язык* (как средство формирования мысли) и *речь* (как способ формулирования и выражения мысли) возникают позже. Языковый мир стал оказывать определенное влияние на бытие и испытывать воздей-

ствие реальности на мышление. Язык и речь как изначальные средства общения людей путем обмена мыслями имели двойную функцию: идеальную (сказать что-то) и реальную (сказать как-то). Здесь мы обсуждаем вопрос не о том, как устроен язык, а, скорее, о том, как устроен предметный мир человека.

Известно, что внутренний мир языковой личности состоит, прежде всего, из разных людей, предметный мир – это и есть *диалог разных субъектов культуры,* диалог смыслов человеческого бытия. В «диалогическое сознание» человека «встроен язык», с помощью которого фиксируются смысловые связи, категориальные мыслительные структуры, когнитивные образы различной модальности. Тем самым, в сознании человека (как носителя языка) непрерывно развивается ценностно-смысловая система (синтезирующая «природные», «предметные», «социальные», «экзистенциальные» составляющие), осуществляются семантические приращения, порождаемые эстетическим функционированием слова, словообраза, символа, знака. Язык, как известно, безлично-всеобщ, необходим для общения людей (путем обмена мыслями) – он неперсонален и объективен. В отличие от языка, речь человека всегда персональна, субъектна, часто метафорична и полисемантична.

Основными механизмами выявления «смысловых оппозиций» воспринимаемого человеком мира являются следующие: *метафора* (позволяющая сделать «знакомое необычным»), *аллегория* (позволяющая «сопоставлять несопоставимое» и «соизмерять несоизмеримое»), *аналогия* (позволяющая сделать «необычное знакомым») и *катахреза* (позволяющая вложить новый смысл в старые слова и понятия). Лингвистическая семантика пронизывает весь предметный мир человека и проявляется не только в языке (метафорический язык), но и в его мышлении (метафорическое мышление) и деятельности (эвристичность метафоры направляет мысль человека на поиск новых способов действия). «Диалог метафор» в сознании человека позволяет реконструировать его внутренний мир: осуществить приспособление к предметной среде путем преобразования предметного мира личности (человек изменяет свое отношение к объектам), либо осуществить гармонизацию

внутреннего мира с внешним путем преобразования окружающей среды (человек изменяет свое поведение).

Метафора – это сжатый до прототипического образа способ концептуализации действительности, с помощью которого осуществляется *МЕТА-форическое* проникновение сознания человека в глубинную структуру мира. Метафорическое моделирование двигательных действий в антропоцентрической биомеханике рассматривается как вторжение «значащих» переживаний личности в сферу значений и смыслов элементов системы движений, чувственно-образных представлений – в сферу понятий и категорий, эмоций и творческого воображения – в сферу интеллекта и абстрактно-формального мышления. На наш взгляд, преодолеть границу между физическим и ментальным можно, используя единый язык для их описания – язык геометрических представлений и когнитивно-метафорического моделирования предметного мира.

Если более глубоко анализировать данный феномен, то мы можем предположить, что в ресурсном состоянии сознания «пробиваются» многочисленные «каналы», «туннели» (мне хочется извиниться за метафоричность сравнений перед читателями) между базовыми средами функционирования сознания: ощущений, эмоций, образов, символов и знаковых систем. Это и объясняет синергичную целостность самого переживания креативных состояний [91, 105].

7. Трансперсональность опыта. Внешние цели задают только направление развития человека или систему требований к результату, выработанную интеллектом. Сутью является действования ради себя самого. Становящийся результат – это предпосылка развития самоцельной личности.

Достижение цели важно только для того, чтобы наметить следующее действие, само по себе оно не удовлетворяет. Сохраняют и поддерживают действия не их результаты, а переживание процесса, чувство радостности, умиления процессом, вовлеченность в деятельность.

Ресурсное состояние сознания – это экстатическое или инстатическое состояние, «захватывающее» человека. В этом состоянии доминирует мотивационно-эмоциональная сфера

мышления, а не рационально-логический интеллект, и доминирует духовность как направленность к высшим силам, к другим людям и самому себе.

Самосознание человека релевантно ощущению демиурга. В процессе творения не столько человек создает те или иные идеи, образы, лингвокреативные (языкотворческие) символы и знаки, сколько продуктивные *идеи «создают» человека* – в их власти находятся увлеченные своими действиями люди. Действующая личность раскрывается как «causa sui» (причина себя). Так, личность *со-творяет* себя и *«о-творяет»* (открывает другому) – в моментах *выхода за границы себя* (в межличностное пространство) и *своих возможностей* (знаний, умений, способностей), *представленности себя в других людях* (бытие человека в другом человеке) и *воспроизводстве другого человека в себе.*

Подлинный смысл ресурсных состояний сознания – это не столько погружение вглубь бесконечного (антропокосмического) для того, чтобы найти для себя нечто новое, сколько постижение глубины конечного (кластеры «образа-Я»), чтобы найти неисчерпаемое (обрести духовное). Человек на этом пути «взращивает» в себе не только Субъекта Деятельности, но и Субъекта Мира.

Трансперсональность ресурсного состояния заключается еще в том, что носитель этого состояния трансцендирует пространственно-временные характеристики своего бытия.

Трансценденция времени заключается не только в искажении восприятия времени, но и в его «забывании». В некотором приближении можно сказать, что творчество происходит во «вневременном *со-бытии* в деятельности», когда временная характеристика жизни становится индифферентной.

Что касается пространства, то включенность в деятельность в ресурсном состоянии позволяет нивелировать многие переменные пространства – «где», «в каких условиях». Для потока это или становится незначимым, или, что еще точнее, внешние по отношению к деятельности пространственные характеристики являются незначимыми [91, 105].

8. Наслаждение процессом деятельности. Чувство упоения следует отличать от чувства удовольствия, которое также

может приносить процесс деятельности. Удовольствие можно испытывать без приложения каких-либо усилий, поэтому оно не ведет к росту и развитию личности. Чувство же упоения не может возникать без полной отдачи сил.

Ресурсное состояние сознания имеет непостижимое великолепие эмоционального состояния. Само понятие наслаждения не настолько точно раскрывает содержание состояния. Мы можем, наверно, выделить две возможные версии эмоциональных паттернов, сопровождающих «поток»:

– творческий экстаз, который связан с сильным возбуждением, часто безудержной энергией и восторгом, неуправляемостью, мощными эмоциями, граничащими с безумием и социальной неадекватностью (аналог религиозного экстаза);

– инстаз – более дисциплинированное, систематическое и потому сохраняющееся во внутреннем сознании. В ресурсном состоянии сознания мы всегда можем дифференцировать мыслящего субъекта, мышление как процесс и мыслимое как содержание деятельности. Когда эти три составляющие сливаются друг с другом и растворяются в единстве – это и есть ресурсное состояние сознания. *Инстаз* я бы обозначил как *глубокую медитацию на истину.* А в эмоциональном состоянии – это тихое умиление-восторг-радостность и созерцательность.

В любом случае происходит глубокое постижение мира, самого себя и преображение-обогащение сознания человека. Это и есть блаженство человеческой деятельности. Вообще говоря, это и есть Деятельность Человека.

Такая деятельность позволяет человеку выходить за пределы своих программ к высшим смыслам, позволяет выявлять и формировать в себе новые способности одухотворения окружающей его и целесообразно преобразуемой им реальности, в том числе и собственного бытия.

Именно с такими действиями человека (Н.А. Бернштейн и В.П. Зинченко называют их «живыми движениями») связано рождение всего нового и прекрасного в мире и в самом человеке, в выходе за пределы известного, за границы предустановленного, простирании субъекта в новые пространства знаний, способностей и умений.

Предмет деятельности (предмет познания, оценки и преобразования) у разных людей может быть один, ракурсы его видения взаимодополнительны, а пути личного «восхождения» к нему, «вращивания» в него или «взращивания» в себе различны и индивидуальны.

В ресурсном состоянии сознания человек «творит себя» – не только «образовывается» (то есть приобретает знания, умения, навыки), но и сам «образует мир»: создает свое понимание, свое видение мира, проектирует и строит собственную жизнь, решает, куда ему идти, о чем думать, с кем взаимодействовать и общаться.

Но, доказывая оптимальность ПСС, почему мы так редко испытываем это состояние в повседневной жизни? Почему оно знакомо нам, главным образом, в форме так называемого досуга: игры в шахматы, альпинизма, танцев, медитации, религиозных ритуалов? Почему мы до сих пор не владеем этим оптимальным состоянием при выполнении повседневной работы? Сложность заключается в условиях возникновения состояния «потока», но это, как правило, зависит исключительно от самого субъекта.

Если анализировать условия возникновения ресурсных состояний, то мы можем вычленить следующие.

1. Интенсивная и устойчивая концентрация внимания на ограниченном стимульном поле.

Наши эксперименты с частичной сенсорной депривацией и различными статическими и динамическими медитациями, которые связаны с произвольной концентрацией внимания, показали, что это условие часто является базовым для ресурса. Исследования Чиксентмихали представляют для нас особый интерес именно потому, что автор выявил «внешние ключи», которые способствуют концентрации и тем самым обеспечивают состояние «потока». Ими являются определенные требования к деятельности («вызовы ситуации») и определенная структура деятельности. Рассмотрим их более подробно.

2. «Вызовы ситуации».

Экспериментально показано, что войти в ресурсное состояние оказывается легче в ситуациях, которые обеспечивают следующие возможности: исследование неизвестного и открытие

нового, решение проблем и принятие решений, соревнование и появление чувства опасности, появление чувства близости или потери границ эго. В целом, это ситуации, способствующие изучению субъектом своих возможностей, попытке расширения их, выходу за пределы известного, творческим открытиям и исследованиям нового. Иначе говоря, это ситуации, которые удовлетворяют «центральную человеческую потребность» в трансцендировании – в выходе за пределы известного, простирании субъекта в новые пространства навыков, способностей, умений.

3. Структура деятельности.

Во-первых, вхождению в «ресурс» способствуют те виды деятельности, где есть ясные, непротиворечивые цели, точные правила и нормы действования для их достижения, где есть ясная (прямая, точная, мгновенная) обратная связь о результате действия. Эти условия помогают удерживать концентрацию на процессе. Полное, тотальное включение в деятельность невозможно, если неизвестно, что надо делать и насколько хорошо ты это делаешь.

Во-вторых, вхождение в ресурсное состояние сознания облегчается в такой деятельности, которая все время бросает вызовы способностям субъекта. Субъект должен уметь их замечать и отвечать на них соответствующими умениями и навыками. Необходимым условием ПСС является баланс между требованиями деятельности и индивидуальными способностями субъекта. Однако существенную трудность создает тот факт, что это не простое соответствие навыков вызовам: породить ПСС может лишь такой баланс, в котором вызовы и навыки оказываются выше определенного уровня.

У каждого субъекта существует так называемый «личный средний уровень», то есть некий баланс навыков и вызовов. Когда и навыки, и вызовы ниже этого уровня, что обычно для стандартной, хорошо отлаженной деятельности, нечего ожидать опыта ПСС даже в условиях баланса. Когда возможности для действий ниже среднего уровня, а личные возможности недоиспользованы, возникает состояние апатии и скуки.

Когда задача не обеспечена соответствующими навыками, появляется состояние тревоги. И только деятельность, навыки

и вызовы которой превышают «личный средний уровень», не содержит точек для релаксации и поэтому заставляет субъекта быть непрерывно внимательным, требует от него высокого уровня концентрации. Только такая деятельность создает все условия для полного, тотального включения субъекта, которое сопровождается чувством глубокого удовлетворения, наслаждения.

Иначе говоря, вхождение в ресурсное состояние сознания случается в таких условиях, которые понуждают субъекта к полному выявлению своих способностей, к полной мобилизации себя. Когда есть баланс, все внимание субъекта собрано исключительно на деятельности. Чтобы человек оставался в ресурсном состоянии сознания по мере развития своих способностей, необходимо нарастание вызовов. Для этого не обязательна смена деятельности – важно уметь находить новые вызовы в той же самой деятельности, уметь замечать их.

Это глубоко индивидуальное свойство (У. Джеймс назвал его свойством гения), но и ему можно научиться, можно развить его в себе [23]. Именно с такой особенностью вчувствования в вызовы Бытия и подтягивания себя к ним связано рождение всего нового и прекрасного в мире и в человеке. Так творческая деятельность становится источником внутреннего роста [91, 105, 268].

Не может быть совершенным общество, в котором наслаждение получают от наркотиков, относятся к работе как к беспощадной и неприятной обязанности и противопоставляют ее досугу. Длительные исследования по данному вопросу привели нас к следующим выводам:

– любой труд и любая форма материальной, социальной, духовной реализации могут доставлять глубокое удовлетворение;

– необходима переориентация общества на то, что серьезная работа может приносить больше наслаждения как экстатического, так и инстатического характера, чем любая форма досуга;

– вообще необходимо переоценить дихотомию «работа-досуг»;

– ресурсные состояния сознания не только эвристичны по сущности, но и содержат огромный потенциал исследования глубинной сущности человека;

– ресурсные состояния сознания по своим признакам имеют интегративный и трансперсональный характер.

Анализ условий спонтанного возникновения ресурсных состояний сознания позволяет нам ставить вопрос о возможности его формирования в любой деятельности. Традиционно творчество было возможно только в поэзии, живописи или в литературе.

В соответствии с нашими взглядами, возникновение ресурсных состояний возможно в любой форме человеческой активности – в физическом труде, научной или педагогической деятельности, в спорте или учебе.

Это углубляет и расширяет наши представления о ее роли в развитии субъекта деятельности (учебной, игровой, трудовой) как личности.

Итак, феноменология ресурсного («потокового») состояния сознания показывает нам, что люди, которые переживают это состояние, оказываются целиком поглощены своим занятием; испытывают глубокое удовлетворение от того, что они делают, и это чувство приносит сам процесс деятельности, а не его результат; они забывают личные проблемы, видят свою компетентность, обретают опыт полного управления ситуацией; они переживают чувство гармонии с окружением, «расширения» себя; их навыки и способности развиваются, личность растет.

Насколько эти элементы опыта присутствуют, настолько субъект получает наслаждение от своей деятельности и перестает беспокоиться о внешней оценке. Естественно, что такой опыт является оптимальным для человека. Он позволяет упорядочить случайный поток жизни субъекта, дает базовое чувство опоры: в каждый данный момент субъект может сконцентрировать все свое внимание на осознанно выбранной «задаче в руках» и мгновенно забыть то, что его разрушало.

При самом общем приближении в ресурсном состоянии сознания мыслящий субъект, мышление как процесс и мыслимое как содержание деятельности сливаются друг с другом и растворяются в единстве, что и позволяет проникнуть в демиур-

гово качество индивидуального свободного сознания – души, проявлять ее интенцию к творчеству и созиданию.

При этом ресурсные состояния сознания дают базовое ощущение свободы и неординарности, полета над повседневностью с ее прагматикой и серостью, монотонностью и жесткой детерминацией образа жизни.

Ресурсное состояние сознания – это парение человеческого духа, когда даже предельная мобилизация духовных и физических сил приносит радость, а усталость благодатна.

Для каждого творящего ресурсное состояние сознания создает гармонию и формирует стремление к совершенству, прекрасному.

Полет и парение творящего в ресурсном состоянии сознания питается энергией хаоса и неопределенности, которая возбуждает, активизирует ум, дает ощущение силы и несет к интуитивным озарения – «Ага» - «Вот оно».

И именно в ресурсном состоянии сознания создаются новые миры человеческого – в теориях, искусстве, материальном воплощении, социальных проектах, мифах духовного.

Поэтому осознанное использование расширенных состояний сознания для индукции ресурсных, потоковых состояний является чрезвычайно важным и перспективным направлением не только эвристической психологии, психологии труда, психологии личности, сознания, но и теории и методологии исследования самого предмета психологии – psyche.

6.5 Холотропное сознание – поиск души

В конце 60-х годов XX века в США возникла трансперсональная психология. В ней исследуются трансперсональные переживания, их природа, разнообразные формы, причины их возникновения. Ст. Гроф, один из основателей данного направления, выделил особое состояние сознания (холотропное), в котором возможны трансперсональные переживания (Grof, 1992).

Несмотря на все, данное состояние сознания (на мой взгляд, и я надеюсь, что читатели в ходе прочтения этой книги присоединятся к этому мнению) заслуживает того, чтобы быть

выделенным из всех остальных состояний сознания, и требует пристального анализа.

Предмет этого раздела книги необычен в силу нескольких обстоятельств.

Во-первых, каждый достаточно образованный психолог представляет, что в науке еще не существует ни одной однозначно толкуемой классификации состояний сознания.

Во-вторых, главный термин, который я хочу взять в качестве предмета нашего исследования, слишком нов и спорен.

В-третьих, если придерживаться логики Оккама, в науке и так много ненужных и бессодержательных понятий, стоит ли вводить еще и новые.

Само слово означает «обращенный к цельности» или «движущийся по направлению к целостности» (от греческих слов *holov* – «целый», «весь», и *trepein* – «движущийся к чему-либо или в направлении чего-либо»). Буквально *trepw* означает «поворачивать», «вращать», «обращать», речь идет об обращении, о возврате к целому, к изначально единому, к полноте. Между прочим, корень *врат* тот же, что и в слове врач, и на древнерусском языке *врачатися* означало поворачиваться, а о духовном исцелении так и говорили – *врачьство*. В.В. Майков переводит это понятие «всецелообращающий». Продолжая анализ, мы можем вспомнить старинное слово «обрящать», то есть провести обряд, инициацию, посвящение. Таким образом, холотропный, если перевести это слово на русский язык более подробно, означает «посвящающий во всецелостность», «обращающий во всецелокупность».

В силу того, что понятия «холотропное дыхание», «холономный подход», «холономная парадигма» уже вплетены в ткань психологической терминологии в России, мы будем использовать понятие «холотропное» без перевода.

Ст. Гроф правильно предполагает, что в своем повседневном состоянии сознания мы отождествляем себя только с одним очень маленьким фрагментом того, чем мы в действительности являемся. В холотропных же состояниях мы можем превосходить узкие границы телесного «Я» и стяжать свое полное тождество [40].

Таким образом, мы можем предположить, что существует холотропное состояние сознания, в котором мы можем интроецировать, включать во внутренний план любое другое психическое состояние. В холотропном сознании существует открытая возможность присоединения к любому знанию, поведению, переживанию любой сложности.

При первом приближении мы можем заметить, что существует проблема включенности в холотропное состояние сознания.

Во-первых, она выражается в том, насколько может распаковывать холотропное сознание некие территории психического, некие смысловые пространства, которые существуют в реальности во внутренней и внешней вселенной.

Во-вторых, это проблема методов, техник и средств, которые существуют для раскрытия «полного тождества».

В-третьих, значима проблема навыков как в работе с методами, техниками и средствами, так и в осознании распакованных пространств психического.

Рассмотрим вначале эти три проблемы, а затем уже разберем саму возможность индукции холотропного состояния сознания.

Ст. Гроф считает, что в холотропных состояниях сознание видоизменяется качественно, и притом очень глубоко и основательно, но, тем не менее, оно не является сильно поврежденным и ослабленным, как в случае органических нарушений. Как правило, мы полностью ориентируемся в пространстве и времени и совершенно не теряем связи с повседневной действительностью. В то же самое время поле нашего сознания наполняется содержимым из других измерений существующего и притом так, что все это может стать очень ярким и даже всепоглощающим. Таким образом, мы проживаем одновременно две совершенно разных действительности, «заступая каждой ногой в разные миры» [40].

6.5.1 Характеристики холотропного сознания

В соответствии с концепцией Ст. Грофа, холотропные состояния характеризуются волнующими изменениями восприятия во всех чувственных сферах. Когда мы закрываем глаза, наше зрительное поле наполняется образами, черпаемыми из нашей

личной истории или нашего личного и коллективного бессознательного. У нас могут быть видения и переживания, рисующие разнообразные виды животного и растительного царства, природы вообще или космоса. Наши переживания могут увлечь нас в царство архетипических существ и мифологические области. Когда же мы открываем глаза, наше восприятие окружающего может становится обманчиво преображенным живыми проекциями этого бессознательного материала. Все это также может сопровождаться широким набором переживаний, задействующих и другие чувства: разнообразные звуки, запахи, вкусы и физические ощущения [37, 40].

Гроф пишет, что эмоции, вызываемые холотропными состояниями, охватывают собою очень широкий спектр, как правило, простирающийся далеко за пределы нашего повседневного опыта и по своей природе, и по своей интенсивности. Они колеблются от чувств восторженного вознесения, неземного блаженства и «покоя, превосходящего всякое понимание», до бездонного ужаса, смертельного страха, полной безысходности, снедающей вины и других видов невообразимых эмоциональных страданий. Крайние формы подобных эмоциональных состояний соответствуют описаниям райских или небесных сфер, или же картин ада, изображаемых в писаниях больших мировых религий [37, 42].

Гроф считает, что особенно интересным аспектом холотропных состояний является их воздействие на процессы мышления. Рассудок не поврежден, но он работает таким образом, который разительно отличается от его повседневного способа действия. Тогда как мы, быть может, не всегда-то способны полагаться наверняка на наш здравый рассудок и в обыкновенных практических вещах, тут мы оказываемся буквально переполненными замечательными и убедительными сведениями по множеству предметов. У нас могут появиться глубокие психологические прозрения относительно нашей личной истории, наших бессознательных движений, эмоциональных затруднений и межличностных проблем. Мы переживаем необыкновенные откровения относительно различных сторон природы и космоса, которые со значительным запасом превосходят нашу общеобразовательную и интеллектуальную подготовку.

Однако, и это гораздо важнее, самые интересные прозрения, достигаемые в холотропных состояниях, вращаются вокруг философских, метафизических и духовных вопросов.

Более того, в соответствии с концепцией Грофа, мы можем переживать последовательность психологической смерти и возрождения и широкий спектр трансперсональных явлений, таких как чувства единства с другими людьми, с природой, Вселенной, с Богом. Обнаруживаем и то, что кажется памятью из других воплощений, встречаемся с яркими архетипическими образами, общаемся с бесплотными существами и посещаем бесчисленные мифологические ландшафты. Холотропные переживания такого рода являются основным источником существования космологических, мифологических, философских и религиозных систем, описывающих духовную природу и космоса, и всего существующего. Они представляют собою ключ к пониманию обрядовой и духовной жизни человечества, начиная с шаманизма и священных церемоний туземных племен и заканчивая большими мировыми религиями [37, 39, 42, 86, 103, 123].

Таким образом, даже минимальный обзор положений Грофа показывает глобализм этого подхода.

Особым аргументом глобализма является анализ Грофа холотропных состояний сознания в истории человечества.

Собственно, такой изначальный посыл, на мой взгляд, вполне заслуживает одобрения. Тем более, что этому подходу предшествовала огромная сорокалетняя экспериментальная работа с измененными состояниями сознания.

6.5.2 Расширенные состояния сознания: основные отличия

Для автора данной книги холотропное состояние сознания является не метафизическим предположением, а вполне достоверной реальностью. В крайнем случае, феноменологические описания, которые приводит Ст. Гроф в своих книгах, вполне совпадают с содержаниями самоотчетов, которые я получал от участников тренингов с использованием расширенных состояний сознания, индуцируемых связным дыханием. В силу того, что автором за последние 30 лет проведено около 1000 тренингов с участием более 32 тысяч человек, то разнородность выборки по

половому, возрастному (от 12 до 72 лет), образовательному (от школьников-подростков до профессоров вузов), национальному (участниками были представители почти всех национальностей, кроме некоторых национальных северных меньшинств) признакам с широкой географией исследований (территория бывшего Советского Союза, а также страны ближнего и дальнего зарубежья) позволяет сделать этот вывод достоверным даже в соответствии с требованиями строгой академической науки.

Мы обозначили это состояние сознания **расширенным**, но не **холотропным** в силу того, что не могли ему приписать того всеобщного характера, которым его наделяет Гроф.

Может быть, это произошло потому, что ко всем паранормальным, трансперсональным явлениям в Ярославской школе психологии относились, да и сейчас относятся, довольно скептично. Сейчас уже причина не важна.

Важны все те три вопроса, которые мы поставили в начале раздела, и мы хотим их обсудить.

Во-первых, мы заметили, что расширенное состояние сознания может распаковывать некие территории психического, некие смысловые пространства, которые существуют в реальности во внутренней и внешней вселенной в той степени, насколько мы можем фиксировать у клиента «*субкультурную испорченность трансперсональным*» (СИТ). Этот термин мы используем по аналогии с термином «испорченный респондент» в экспериментальной психологии и психодиагностике.

Под термином СИТ мы представляем тот факт, что современный человек в своем сознании имеет огромное количество идей, образов, мифов, символов, которые имеют сугубо надличностный характер. Реинкаранционная тематика, тема загробной жизни, НЛО, экстрасенсорики и т.д. широко ретранслируемы средствами массовой информации: кино, телевидением, бульварной и интеллектуальной литератур. Надличностные (трансперсональные) феномены уже являются темой обсуждения подростков и домохозяек. Я не говорю о новом поколении «виртуальных детей», для которых мир богов, героев и демонов (надличностный, мифологический) стал более родным, чем социальное окружение.

Вне сомнения, трансперсональное реально, но нельзя ли объяснить его происхождение в терминологии общей психологии: через феномены долговременной и субсенсорной памяти, специфической нейропсихологической стимуляции, механизмы воображения в условиях частичной сенсорной депривации (дыхательные процессы происходят с закрытыми глазами или в повязках), сильной тематической музыкальной стимуляции (в холотропном дыхании используется специально подобранная музыка) и гипервентиляционного стресса? Все эти факторы используются в их синтезе.

Несомненно, возможности человеческой психики, да и тела тоже, в измененных состояниях очень расширены. Но холотропны ли они?

Анализ самоотчетов показывает, что в основном переживания осмысливаются на том уровне вербального и эмоционального конструирования, который существует у клиентов. Изложение материалов переживаний, их подробность, содержание, языковая среда во многом зависят от личностной и субкультурной отождествленности клиентов, особенностей воспитания и образования, общей социализации.

Может быть, дыхательные психотехники не дают тех обширных возможностей в стимуляции психического, которые существуют при применении психоделиков. При этом допущении термины «расширенные состояния сознания» и «холотропное состояние сознания» являются различными степенями изменения сознания, имеющими общие феномены, которые часто описывают одни и те же территории психического.

Есть конкретные методики, которые могут вызывать определенные переживания в случае их применения. Зачастую такие переживания хорошо описаны. Особенно же яркие из них становятся «изюминками», на которых основывается реклама конкретной психотехнологии. Т.е. есть спектр переживаний, которые индивид потенциально способен испытывать в случае использования данного метода (например, соединение, или воссоединение с Атманом или Брахманом при погружении в практику медитации; экстатические переживания при принятии психоделиков, идентификация с метакос-

мическими, трансперсональными архетипами в холотропном дыхании и т.д.).

Здесь интересно другое. Своеобразным «слепым пятном» при чтении, а, иногда, и в процессе написания такой литературы становится непонимание взаимосвязи переживания и внутреннего мира конкретного индивида. Часто забывается, что точкой отсчета является не техника, а человек.

Можно выделить два аспекта, которые обусловливают восприятие любых возможных феноменов, возникающих в ходе той или иной практики.

1. *Процессуально-онтологический аспект*. В результате изменения состояния сознания инициируются те переживания, которые актуальны в бессознательном данного человека. Его система координат, или карта, реагирует на технику в том виде, который является наиболее понятным для человека.

Итак, переживается то, что является актуальным для человека на данный момент, и в том виде, в котором данное «актуальное» понимается во внутренней системе координат.

Нам кажется, нельзя говорить о том, что *техника* привносит переживания. Она только освобождает путь для «танца сознания». Безусловно, есть определенные паттерны переживаний, повторяющиеся при неоднократном применении конкретной техники и у разных людей, но это, скорее, связано с наличием определенных общих тем в метабульоне человеческого сознания.

При этом сознательный контроль при прохождении процесса, инициирующего ИСС, полезен только до момента, когда срабатывает «переключатель» и человек оказывается в ИСС (Здесь мы придерживаемся точки зрения Ч.Тарта о том, что целостности дискретных состояний сознания сменяются скачкообразно) [96, 97]. Дальше оптимальной стратегией участия человека в своем процессе становится стратегия стороннего наблюдателя.

Процессуально-онтологический аспект основан на доверии к бессознательному. По большому счету, не важно, что ты думаешь о процессе, практически не важно даже, каким образом ты добился проявления бессознательных феноменов. Важен сам процесс, погружение в него и пребывание в нем. При та-

ком подходе акцент переносится с конкретной техники на психическую реальность человека. В этом смысле гораздо более важно то, что есть чему проявляться, или «разворачиваться», в психике человека. И, чтобы быть последовательными, стоит подчеркнуть, что мы полностью согласны с Ч.Тартом в том, что средства, вызывающие ИСС, – это не само измененное состояние сознания. За всякой «внешней», т.е. искусственной техникой должно стоять внутреннее содержание. Это необходимо для продуктивного хода процесса.

Вы можете сколь угодно долго везти санки в гору, а потом скатывать их вниз. Какая разница, сколько раз вы проделали эту операцию, т.к. пока ВЫ САМИ не окажетесь на скатывающихся вниз санках, вы не почувствуете

никакого удовольствия. Только обманутые ожидания, раздражение и усталость. Здесь санки – это метод, а Человек…, да Вы и сами понимаете.

Безусловно, даже психоделики больше дают переживания проекций самого человека на трансперсональное, чем реально трансперсональные переживания. Этот тезис говорит о том, что, по большому счету, человек постоянно пребывает в «мороке» собственных «представлений по поводу». Даже техникиэ, способные очень сильно изменить состояние сознания, редко дают возможность прорваться за пределы самого себя, преодолеть то, что «должно превозмочь».

2. *Аксеологический* (оценочный) *аспект*. Всякий человек, ознакомленный перед процессом со спектром возможных переживаний, имеет собственные приоритеты, т.е. то, что является для него желаемым, то, что существует на грани *сознательной* приемлемости, что описывает С. Гроф в своей картографии внутренних пространств [2]. Для кого-то это именно «идентификакция с Брахманом», или просветление, о котором уже упоминалось. Для других – осознание своего тела или катарсическое воспроизведение переживаний биографического прошлого. Предпочтения могут различаться в зависимости от мировоззрения конкретных людей.

Здесь срабатывает следующий механизм: сознательное предпочтение является сдерживающим фактором, который от-

секает большую часть спектра переживания. Не всегда даже понимается ценность того, что не соответствует предпочтениям, заданным перед процессом. Особенно ярко это видно на тех, кто имеет небогатый опыт погружения в ИСС. Ожидания (сознательные!), которые они имеют, перед прохождением процесса закрывают собой само осознание, т.к. сознание (здравый смысл), которому обычный человек привык доверять, говорит, что это НЕ ТО, что должно было произойти. Происходит девальвация реального опыта.

Во время самого процесса второй аспект отходит на второй план, но после его окончания, а особенно спустя какое-то время, он начинает доминировать над первым, т.к. ретроспективный взгляд на пережитое состояние указывает ценность того, что было на *данный, настоящий* момент. Начинает свою работу редактор реальности.

Данным изложением мы хотели подчеркнуть тот факт, что необходимо помнить об исходном пункте, центральном звене всякого процесса – конкретном Человеке, независимо от того, стоит ли его превозмочь или использовать в качестве меры всех вещей.

Если мы возвратимся к вопросу дифференциации холотропного состояния сознания и расширенных состояний сознания, то нужно признать превосходство в интенсивности и в возможностях психоделического распаковывания ресурсов психического, холотропных состояний сознания.

Что касается второго вопроса, проблемы методов, техник и средств, которые существуют для раскрытия «полного тождества», то нам уготован некий тупик. Психоделические вещества как синтетического происхождения (ЛСД, ДМТ и др.), так и природного происхождения (псилоцибиновые грибы, вытяжки из красного мухомора, пейот и др.) запрещены еще в прошлом столетии и причислены к наркотикам по первому списку. И мы здесь находимся в ситуации лисы и винограда из известной басни Крылова. И нам, в качестве успокоения, только остается признать, что применение психоделиков опасно.

Вы можете соглашаться с нами или не соглашаться, но опыт подсказывает мне, что надежность, эффективность и психоги-

гиеничность предельного изменения сознания обусловлены именно этими четырьмя основными предпосылками.

Проблемы методов, техник и средств для использования расширенных состояний сознания в целях личностного роста нами разрешены в настоящий момент достаточно основательно.

Что касается третьего вопроса о навыках в работе с методами, техниками и средствами, в осознании распакованных пространств психического из надличностных областей, то здесь больше вопросов, чем ответов.

Безусловно, существует множество тренингов и даже специализаций внутри практической психологии и психотерапии, которые посвящены навыкам овладения методами, инструментарием работы с измененными состояниями сознания. Они готовят специалистов «трудовым методом», давая не только знания в соответствии с академическим стилем образования, но и глубокий опыт личностной трансформации, исследования внутреннего пространства, овладения умениями и навыками работы в качестве групп-лидера и практического психолога.

Мы сделали множество положительных шагов в разработке теоретических подходов к надличностным измерениям психического. Автор книги написал учебники и монографии по этой теме [75, 77, 78, 84, 86, 87, 88, 93, 94, 95, 97, 101, 102, 103, 108, 123].

В России существует несколько трансперсональных институтов, которые имеют свои образовательные системы, квалифицированный кадровый состав.

Но еще очень рано говорить о какой-то стройной образовательной системе. Нет единых рабочих программ как на уровне теории, так и в обучении психотехнологиям. Как, наверное, во всей вузовской системе страны, наблюдается огромный дефицит в высококвалифицированных кадрах.

Станислав Гроф считает, что каким-то таинственным и пока еще необъяснимым способом каждый из нас несет в себе сведения обо всем мире и обо всем существующем, обладает возможным переживаемым доступом ко всем его частям и, в некотором смысле, *является* всем космическим сплетением в той же самой степени, в какой он является лишь его микроскопической частью, лишь отдельным и незначимым биологическим существом [40].

Картография, которую разработал Гроф, отражает это обстоятельство и изображает индивидуальную человеческую психику как соразмерную в своем существе со всем космосом и всей полнотой существующего. Это допущение вполне логично в том отношении, что сознание, в отличие от психических функций, не локализовано не только в пространстве, но и во времени. Это не только создает трудности его изучения в рамках существующих психологических парадигм, но и дает весьма существенную свободу трансценденции самого времени и пространства в человеческом сознании.

Собственно, холономный подход в науке и сама категория холотропного состояния не новы. В конце 90-х годов на уровне концептуальном мы обозначили это состояние «изначальным состоянием психики». Эта проблема достаточно подробно раскрыта в моей докторской диссертации по социальной психологии.

В психодуховной традиции есть удивительной красоты метафора холотропного состояния сознания, которой уже более двух тысяч лет и которая изложена в «Аватамсакасутре» индийских «Ригвед»: «В небесах Индры, как рассказывают, есть покрывало из жемчуга, каждая жемчужина в котором расположено так, что в ней отражаются все остальные».

Есть много других, не менее красивых метафор, мифов и историй, которые проявляют неистовое желание человека к всеобщности – чтобы «быть всем».

И мне до боли понятно это стремление. Собственно, оно и является базовым проявлением человеческой души – обнаружить себя во всеобщей целостности.

6.5.3 Холотропное сознание и хилотропный человек: основные противоречия

В конце этого раздела книги мне хочется обозначить основные качественные признаки холотропного состояния сознания и одновременно обнаружить те сопротивления в личности, которые не позволяют личности войти в это состояние.

Во-первых, в холотропном состоянии сознания человек трансцендирует время.

С одной стороны, человек живет в ограниченном структурированном линейном времени, более того, удивительно це-

нит это время и до абсурда жестко привязан к этому времени, к личностному структурированию этого времени.

С другой стороны, у человека всегда есть стремления совершенно противоположного характера – быть неограниченным во времени, не ценить время, быть непривязанным ко времени и полностью отдать свою ответственность и волю в структурировании времени.

Предельное выражение трансцендирования времени мы находим в религиозных системах. Представления о трансценденции времени за пределами земной жизни: томлениях в подземном царстве мертвых, мучениях, странствованиях в призрачном мире, блаженстве в стране богов и героев – являются распространенными во всех культурах и мифах всех народов. Ясной проекцией вневременного существования являются онтологические картины существования человечества и всего мира: о «кончине Мира», например, у древних германцев (сумерки богов) или в древнегреческих философских системах, в иудаизме, мусульманских теологических системах и в христианстве.

Не так важна содержательная и структурная реализация вечной жизни. То ли это будет происходить по схеме иудейской эсхатологии с торжеством зла язычников, нечестивых и беззаконных на первых стадиях. Появлением Мессии или Бога и борьбы сил зла против царства Божия, победы суда, спасения и «тысячелетнего царства» в блаженстве с воскресшими праведниками. То ли это будет вера в бессмертие через воскресение Христа как первой победы над смертью. Не так важно структурирование послесмертного существования, то ли это реинкарнационные воплощения на земле, то ли существование в различных отделах загробного мира Фомы Аквинского или примитивной бинарности рая и ада.

Не так важен метод трансцендирования времени и получения вечного существования: молитва, мытарство, праведность, питие сома-расы или, как в сказаниях Гомера, продолжительное употребление Нектара, который был похож на вино, имел красный цвет и смешивался с водой.

Важно то напряжение, которое вызывается конфликтом, борьбой этих двух противоположностей – жесткая идентифи-

цированность с линейным временем, полная и чудовищная по силе привязанность в «Я» и стремление полностью уничтожить это время, быть над временем, в вечности, в «не-Я». Говоря языком Графа – конфликт отождествленности с хилотропным модусом бытия и безвременья холотропного.

Мне кажется, что где-то глубоко внутри уже трудно дифференцировать эти противоположности, как в вихре трудно отличить холодные и теплые потоки воздуха, хотя ими и вызывается вихрь.

Человечество уже очень зрело, и мне иногда кажется, что оно устало от коана смерти. И нам вроде бы смешно вспоминать веру древних египтян в то, что жизнь за гробом обусловливается сохранением всех трех элементов человека: тела, души и двойника (Ка), – и их гениальное искусство бальзамировать трупы.

Но если вы хотите посмотреть на материальное изображение первого базового напряжения в человеке и в человечестве – посмотрите на пирамиду Хеопса в Гизе.

Почему мы так жаждем холотропного состояния сознания вне учета всех тех философских, мифологических и теологических софизмов, которые я привел выше. И почему категория Графа так будоражит сознание любого мыслящего человека?

Я сейчас не буду останавливаться на красивой идее изначального состояния и на том, что каждый человек имеет как в эволюционном, так и в индивидуально-биографическом аспектах опытное переживание трансценденции времени и жизни в вечном.

Для меня важно, что в каждом из нас прямо сейчас существует три аспекта структурирования времени.

Во-первых, это личностное структурирование времени, человек все время каким-то образом планирует время, свою жизнь, расчленяет время, во временном континууме выстраивает стратегию и перспективные линии своего развития.

Во-вторых, структурирование времени за пределами этой жизни. Я сейчас обозначу странное словосочетание – посмертное структурирование. Но оно точно обозначает вектор. Что касается смыслов, наполняющих эти структуры, они имеют фи-

лософско-культурологическое происхождение, и некоторые из них мы уже упоминали.

В-третьих, это структурирование бессмертия при жизни. Этот аспект касается свободы от времени внутри линейного континуума. В традиции это называется просветлением. Просветление отличается от всех других способов структурирования тем, что находится психическое состояние, в котором человек переживает вечность и при этом сохраняет осознание и свое индивидуальное существование. Что такое нирвана, саттори, жизнь в теле христовом, постижение Дао, восприятие Духа Святого или Шуньяты, Великой Пустоты? На самом-то деле – это способ трансцендирования личного времени, трансцендирования Эго с тем, чтобы при жизни уже получить вечность. Пребывать в том состоянии, в котором нет ни смерти, ни увядания – в вечности.

Когда мы анализируем духовное движение, всегда обнаруживаем конфликт. Человеку хочется сохранить способ личностного структурирования, в то же время хочется встретиться с Великой Пустотой. Холотропное состояние сознания позволяет получить опыт того, что человек вечен, и мы бессмертны. Мы вообще не умираем. Мы просто переходим в разные формы. В конце концов, человек может получить опыт вневременного существования.

В этот момент личность получает дополнительный, более расширенный способ утверждения своего Эго, своего структурирования времени. Это дает огромный потенциал философского отношения к жизни, философского отношения к людям, ведь, в конце концов, все люди являются преходящими формами, ничего более. Это дает возможность по-другому посмотреть на время, на свою смерть, чувство Равностности по отношению ко времени, которое возможно.

Одновременно Эго не готово, не хочет и никоим образом не может настолько трансцендировать время, чтобы стать просветленным и полностью трансцендировать время, то есть базовый конфликт между вечностью и личностным структурированием сохраняется. С одной стороны, очень хочешь получить вечность, с другой – очень боишься вечности. Почему? Потому

что сам привык структурировать время, и бесконечная пустота вечности страшит самосознание.

Итак, первое напряжение между «Я» и «Не-Я», между какими-то глубинными структурами «Я» и «Не-Я» – ««Я»-структурирующее время» и ««Я»-существующее в вечности». Мы согласны получать фрагменты, какие-то искорки вечности, но отдаться вечности мы не согласны. В этом огромная внутренняя человеческая проблема, конфликт, напряжение, комплекс и, по большому счету, трагедия человеческого существования. В этом сверхценность опыта холотропного сознания и его полная ничтожность. Ибо вечны мы мгновения, а временны и смертны всю жизнь.

Во-вторых, это стремление в холотропном состоянии сознания трансцендировать индивидуальную психику во всей ее многоаспектности в групповом сознании.

Все мы существуем в некотором ограниченном пространстве своего Эго, личностном одиночестве.

Смысл второго базового конфликта заключается в том, что, с одной стороны, мы имеем индивидуальное сознание и ограниченное Эго, с другой стороны, с самого глубокого детства у нас есть стремление трансцендировать свою индивидуальность, выйти за ее пределы к другому, к другим.

Стремление трансцендировать свое одиночество, приобрести состояние целостности в другом или в других является базовым стремлением человека. Люди ищут ощущение слияния, трансцендирования себя, растворения в другом.

Мы можем вычленить определенные уровни проявления этого стремления.

1. Мы хотим трансцендировать себя через ощущение целостности с другим.

Не так важен объект слияния: мама, папа, Ваш ребенок, друг, подруга, муж или жена… Важно, что человек ищет эту возможность и это переживание.

2.ТМы хотим трансцендировать себя через ощущение целостности с другими – с группой.

Стремление создать хорошую семью, работать в группе высокого уровня сплочения, коллективе, в котором возникает ощущение «Мы».

3. Мы хотим трансцендировать себя через ощущение целостности с другими – со всем человечеством. Высшие состояния человеческой интегрированности в любой традиции ассоциируются именно с этим уровнем слияния. Каждый из нас помнит принципы гуманизма, равенства, братства. На самом деле, это не только и не столько принципы коммунистического общества.

С одной стороны, мы себя стабильно, надежно, структурированно чувствуем внутри пространства своего тела и Эго, жестко охраняем это пространство и чувствуем опасность, когда другой или другие нарушают его. С другой стороны, мы все время стремимся к целостности с другим, с другими людьми, со всем человечеством – мы хотим слиться. И в этом заключается второй мощный конфликт холотропного и хилотропного модуса бытия человека.

С третьей стороны, это стремление к трансцендированию пространства, стремление индивидуальной психической реальности трансцендировать самое себя через одухотворение окружающего пространства.

Единственный достоверный факт для человека – это факт своего существования, факт пульсации индивидуальной души.

Смысл третьего базового противоречия заключается в том, что, с одной стороны, мы имеем индивидуальное психическое пространство и привычные способы структурирования этого пространства, внешнего и внутреннего, через мышление, память, восприятие, чувства, ощущения, то есть, имеем ограниченный способ когнитивного структурирования.

Предельными выражениями трансцендирования индивидуального пространства самосознания являются одухотворенное мировосприятие шамана, растворение индивидуального атмана в Брахмане, алая-виджняны в нирване, растворения души в Духе, постижение Реального Знания в суфизме и другие аналоги просветленного состояния.

В шаманском мире все одухотворено: оса, которая летит, имеет душу, трава, сосна, ель, овраг, камень – все они имеют свою психику, свое отношение, свои эмоции и т.д.

Когда мир одухотворен и индивид не дифференцирует себя от окружающей реальности, возникает ощущение слияния со

всем. Поэтому шаман может путешествовать куда угодно. Шаманский мир хорош тем, что шаман на самом деле и является всем миром.

С другой стороны, любой современный человек погружен в реальность в своем восприятии и мышлении и может при помощи своего сознания путешествовать в больших размерностях пространства и времени, чем любой шаман.

Кроме метафорических, мифологических и теологических аналогий трансцендирования существуют так называемые научные обоснования. Это холономная парадигма науки и голографическая модель Вселенной и человеческого сознания.

В холотропных состояниях сознания люди получают трансперсональный опыт идентификации с пространством за пределами Эго.

Каждый, кто имел такой опыт, может честно признать, что это было временное состояние, это были осколки и отблески трансцендирования пространства.

Также честно любой человек может признать, что он, как и все люди, боится трансцендировать пространство своего существования.

С одной стороны, где-то в глубине, внутри есть стремление стать всем, с другой стороны, страшная боязнь нарушить пространство своей души, своего тела, своего Эго.

В силу того, что существует тримурти этого конфликта, триединство этого конфликта, осуществляются духовные путешествия.

И вроде бы каждый из вас стремится к нирване – к концу страданий, к другому берегу океана жизни, к гавани спасения, истине, вечности – трансцендированию своего индивидуального Эго во времени, в пространстве, в сознании.

Одновременно каждый человек жестко укоренен во всех аспектах существования своего Эго.

Собственно, мы должны быть благодарны этому глубинному конфликту человеческого существования. Именно он не позволяет нам забывать о нашей душе. В конце концов, на мой взгляд, именно он питает энергией пытливый ум философов, психологов и теологов в последние три тысячелетия.

Мы не можем не наполниться чувством глубокого уважения и восторга перед человеком за то, что он предпринимает героическую попытку преодолеть свои ограничения и вкусить плоды истинно духовного, предельных устремлений его души.

Ибн Эль-Араби, древнейший суфийский философ из мусульманской Испании, писал так: «Есть три формы знания. Первая – интеллектуальное знание, фактически – лишь сведения, собрания фактов и использование их для построения интеллектуальных понятий. Это интеллектуализм.

Вторая – знание состояний, включающих как эмоции и чувства, так и особые состояния бытия, в которых человек полагает, что он постиг нечто высшее, но не может сам в себе найти к нему доступ. Это эмоционализм.

Третья – реальное знание, называемое Знанием Реальности. В этой форме человек может воспринимать истинное, правильное за пределами ограничений мысли и чувства. Истины достигают те, кто знает, как связаться с реальностью, лежащей за пределами этих форм знания. Это истинные Суфии, Дервиши, которые достигли».

Я думаю, что Ибн Эль-Араби обладал Реальным Знанием. Его признали «Величайшим шейхом» суфизма. В крайнем случае – он правильно указал вектор интеграции и полноты сознания.

Холотропное состояние сознания, на мой взгляд, является способом инициации ограниченного человеческого ума в «Знание Реальности».

В Одиссее есть миф об Элизиуме, Елисейских полях. Там нет бурь и непогод. Постоянно с океана веет мягкий божественный ласкающий ветер. И все там есть, что может пожелать душа человеческая. И там наслаждаются бессмертием Ахилл и все герои, сражавшиеся в знаменитых войнах древности. Надеюсь, что неистовое человеческое желание бесконечного, борьба за холотропность сознания, в конце концов, увенчается успехом, и, как героев древности, человека ждет Элизиум..., холотропное состояние сознания, сознание всепонимания, всезнания, всеобщности.

И при этом мы должны встать над великим фактом, что если для осознания одной мысли необходима другая мысль, то для

осознания той другой мысли понадобится еще одна мысль, которая в свою очередь должна быть осознана какой-то другой мыслью, и так до бесконечности. Единственным выходом тогда будет познание той бесконечной цепочки мыслей. Однако то самое познание в свою очередь должно быть осознано еще одной бесконечной цепочкой, и так до бесконечности бесконечных бесконечностей, т.е. нам необходимо признать, что сознание осознает самое себя…

При этом понимая, что это вечный возврат сознания к своей изначальной природе, которую мы все еще не способны ни определить, ни описать, но способны чувствовать и переживать как знание в своем индивидуальном опыте.

Глава 7
ЛИЧНОСТЬ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ

Представление о личности, «как совокупности общественных отношений», «системного образования», «целостного образа себя» не является чем-то новым [5, 8, 19, 60, 77, 96, 102, 105, 109, 124, 168, 178, 207].

Личность, в соответствии с теорией марксизма-ленинизма и материалистической психологией, определяется как совокупность общественных отношений. Следует отметить, что группа является носителем тех же качеств и образований.

Личность является объектом многих научных дисциплин, таких как история, этика, эстетика, социология, психология, педагогика, политические и юридические науки и т.д., причем каждая из них находит в личности свой предмет. Кроме того, вопросы личности и группы занимают философов и каждого из нас в нашей обыденной жизни. Таким образом, существует великое множество определений личности, имеющих, кроме разнообразных формулировок, разное содержание. Это обстоятельство часто мешает точному взаимопониманию, поэтому мы считаем важным сразу внести определенность по этим вопросам.

Во-первых, до сегодняшнего дня сосуществуют определения личности как субстрата (Рубинштейн, Теплов, Мясищев, Ковалев) и как свойства (Выготский, Леонтьев А.Н.). По мнению Б.Г. Ананьева, это происходит из-за смешения понятий личность и человек, которые по объему идентичны, но по содержанию нетождественны. Понятие «личность» указывает на свойство человека, а человек есть носитель этого свойства [209].

Отметим здесь же еще один аспект «субстратного» понятия личности: именно так употребляется оно в обыденном сознании. Личность как индивид, достигший в своем развитии определенной ценности для общества. Своим естественным истоком нормативно-оценочное определение личности имеет употребление термина «личность» в повседневной жизни, где назвать того или иного человека личностью, по сути, часто оз-

начает оценить его как нечто исключительное. И в этом есть своя правда и свой предмет исследования для таких отраслей науки о человеке, как, например, этика. Но когда нормативно-оценочная характеристика личности из обыденного сознания ученого проникает в психологическое исследование механизмов функционирования личности, она нередко приводит его к резким искажениям представлений об изучаемом эмпирическом объекте. В этих случаях смешиваются некоторые идеальные нормативы, моральные эталоны, которым должна следовать личность в определенной культуре, и психологические механизмы, обеспечивающие усвоение и функционирование этих эталонов в реальном поведении личности.

Во-вторых, следующий ориентир – это разведение понятий «индивид» и «личность». Необходимость этого разграничения для психологического анализа личности признается практически во всех общепсихологических направлениях психологии. Если несовпадение реальностей, обозначаемых этими понятиями, упускается из виду, то личность растворяется в индивиде, а исследователи оказываются в плену биологических типологий личности.

В-третьих, существуют различия в определении личности по широте исследовательского поля: одни относят сюда лишь индивидуально-типические особенности личности (К.Н. Корнилов), а другие расширяют область исследования до всех психических свойств, состояний и процессов (Рубинштейн, Теплов).

И, в-четвертых, выделяют общепсихологический и социально-психологический подходы.

Что касается группы, то в социальной и общей психологии наблюдается не меньшее многообразие подходов и определений. Любая группа может быть одновременно рассмотрена как субъект совместной деятельности, как социально-психологическая группа определенного уровня развития и как среда «самореализации» личности и т.д. [209].

Явно понятно, что во многом социально-психологическое сообщество, в котором живет личность и в отношения с которым погружена личность, является основным смыслом и ресурсом личности (материальным, социальным и духовным).

При всей критике материалистического подхода, развернутой в современной социальной психологии, нельзя не отметить тот факт, что именно в его русле содержатся наиболее продуктивные идеи науки о самосознании, личности, которые позволяют выстраивать правдоподобные представления об источниках человеческой активности. Наше понимание личности является попыткой развития русской психологической и социально-психологической традиции в объяснении категорий личности и группы.

На наш взгляд, понятие ***отношения*** продуктивно не только для раскрытия категории личности в социальной психологии, но и для групп различного уровня развития, размера, общественного статуса и др.[172].

Человек с необходимостью определяет свое «Я» в смыслах и понятиях, отражающих его отношение не только к социальным системам и позициям в социальной системе, но и к природе, материальным объектам, к своему телу, духовным ценностям.

При первом приближении к понятию отношения мы можем вычленить возможный континуум их от полного отрицания, негативизма, до полного принятия, позитивизма, то есть в человеческом сознании, эмоциях личности мы всегда можем обнаружить некие противоположности: в оценках, решениях, желаниях и др.

Бинарности оценок, отношений отражены в пространственных измерениях: вверх-вниз, внутрь-вовне, высокий-низкий, длинный-короткий, север-юг, большое-малое, здесь-там, левое-правое; в экзистенциальных ценностях: добро-зло, жизнь-смерть, Бог-Сатана, одиночество-сопричастность, страдание-наслаждение, свобода-несвобода; социальных и эстетических ценностях: успех-провал, красивое-безобразное, сильный-слабый, умный-глупый.

В психологии все личностные качества имеют тот же бинарный код и проявляют как социально-психологический контекст (как тебя оценивают другие) и самооценку, отношение личности к себе.

- Равностность – вовлеченность
- Интеллектуальность – ограниченность, глупость

- Эмпатичность – равнодушие
- Рассудительность, стойкость, сдержанность – подверженность влиянию, суетность
- Мягкость – черствость, цинизм
- Дружелюбие, гибкость, покладистость – ригидность, мстительность, тираничность
- Реализм – аутизм
- Добросовестность, порядочность – недобросовестность, непорядочность
- Уверенность – неуверенность
- Тактичность – бестактность
- Веселость – грустность
- Общительность – необщительность
- Самостоятельность – конформность
- Разнообразие интересов – узость интересов.
- Серьезность – ветреность
- Агрессивность – доброта и открытость принятия
- Оптимизм – пессимизм
- Щедрость – скупость
- Уверенность в себе – неуверенность
- Зрелость ума – непоследовательность, алогичность
- Спокойствие (самообладание) – невротичность (нервозность)
- Доброта, ненавязчивость, терпимость – злобность, своеволие, нетерпимость
- Альтруизм – эгоизм
- Мягкость – черствость
- Сила воли – безволие
- Последовательность, дисциплина ума – непоследовательность, разбросанность
- Взрослость – инфантилизм
- Открытость (контактность) – замкнутость (уединенность)
- Очарованность – разочарованность
- Активность – пассивность
- Экспрессивность – сдержанность
- Чувствительность – холодность
- Честность – лживость

- Бодрость – расхлябанность
- Смелость – трусость
- Независимость – зависимость
- Свобода – закрепощенность

Определенное сочетание этих качеств и свойств личности проявляется в характере личности. Характер (от др.-греч. χαρακτήρ «примета, отличительная черта, знак») – структура сравнительно постоянных свойств и качеств личности, которые накладывают определенную печать на все ее отношения и поведение, проявления и активность. Черты характера составляют те существенные свойства человека, которые определяют тот или иной образ поведения, образ и стиль жизни. Самовосприятие и оценка черт личности позволяет и ответить на вопрос «Какой Я?», и составляет основу того, что обозначается образом Я или Я-концепцией.

В нашем самом высоком уровне абстрактного мышления мы опираемся на те же бинарности: истина и ложь, видимое и реальное, хилотропное и холотропное, бытие и небытие, материализм и идеализм...

При этом личность идентифицирована с идеей прогресса, которую представляет как победу над абсурдом, болезнью, старостью, смертью, страданием, никчемностью, одиночеством – над всем, что нами оценивается как негативное. Идею прогресса личность увязывает другой противоположностью – здоровьем, вечной молодостью, жизненностью и бессмертием, радостностью и наслаждением, могуществом и событием в любви. На нашем рисунке идею линейной эволюции и прогресса можно представить как движение от –1 к +1.



Рис. 1 – Континуум отношений

В начале этого раздела мы раскрываем наше понимание личности и групп любого количественного масштаба (малые группы, нации, человечество) как структуры и качества, кото-

рые вызывают у нас, безусловно, положительное отношение и оценку (см. рис. 2).

Интегративная психология поддерживает позитивную установку к личности и социальным сообществам в экзистенционально-гуманистическом смысле.

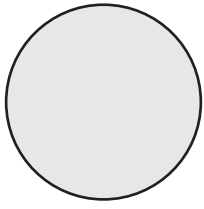

Рис. 2 – Мандала личности

Круг, как известно, во всех мистических учениях, религиозных системах, в мифологии, в культуре является мандалой совершенства, символическим выражением совершенной жизни. В архаических представлениях – это мандала солнца. Круг является универсальным архетипическим символом, который означает целостность, непрерывность, первоначальное совершенство. В качестве Солнца – это мужская сила космического Логоса, но как Анима или психэ (символ вод окружающих) – это принцип женственный и материнский.

В терминологии К.Г. Юнга круг – символ Самости. Он выражает целостность психики во всех ее проявлениях, включая взаимоотношения между человеком и всей природой [254].

Где бы ни появился символ круга: в примитивном культе солнца, шаманском бубне с символами трех миров или духовных традициях экзотерического и эзотерического начиная с древности до наших времен, в мифах или снах, в мандалах индуизма, буддизма, даосизма, – он проявляет абсолютную завершенность и полноту самой жизни и всех форм существования.

Ритуальная завершенность круга мы видим в танце дервишей, движении мусульманских паломников вокруг Каабы в Мекке, православного священника с кадилом в руках вокруг алтаря, последнего круга прощания и движения вокруг усопшего. Вспышка Новой Галактики, первый крик новорожденно-

го, рождение червяка в земле – все начинает круг, который длится временным существованием и замыкается смертью. И все они отряжают великий и священный ритуал и круговой танец ритма Вселенной.

Личность мы обозначаем изначально как некое совершенство и как уникальное, ценное в своей целостности, самобытности и неповторимости живую социально-психологическую систему. Данное утверждение у любого человека вызовет удивительное сопротивление, особенно у психиатров и профессиональных практических психологов, политиков, государственных, религиозных деятелей. Прагматическая идея их работы основана на идее *несовершенства личности,* их неполноценности и неудовлетворенности. В конце концов, для основной массы людей, представляющих не только психологию или психиатрию, но и промышленность, и управление – это способ зарабатывания денег. Они живут за счет того, что личность и группы несовершенны и неудовлетворительны – такова их функционально оправданная модель.

Если мы расширим наше понимание, мы можем обнаружить, что любая религиозная система основана на том, что человек грешен, что почти любая психологическая, философская, идеологическая система обозначает человека и человеческие общности как неполноценные. А из плохого можно делать хорошее. Любая спекуляция такого рода предлагает определенный путь, определенные методы, средства, психотехники, стратегии, политические лозунги, социальные мероприятия и определенную мзду за, якобы (как бы), совершенствование (в виде власти, денег, карьеры, славы и др.).

Мы исходим из того, что любая личность совершенна и уникальна. Она уникальна, потому что:

1) имеет уникальную структуру по системе своих отождествлений с идеями, социальными статусами, ролями, ценностями, материальными объектами, тенденциями, направленностью; имеет неповторимое психосемантическое пространство осознания и осмысления этих идентичностей;

2) имеет уникальную систему воспитания и формирования, жизненный путь;

3) имеет уникальный язык взаимодействий с миром в ощущениях, эмоциях и чувствах, образах, символах, знаковых системах;

4) имеет уникальное сочетание качеств, свойств, привычек и предпочтений, социокультурного опыта и приобретенных знаний, диспозиций, мотивов, потребностей и способностей, набора психофизических особенностей.

Человек разговаривает с миром и людьми не только на уровне словесного языка, но и на уровне эмоций, языка символов, языка знаков, телесностью [125].

Единство этих четырех компонентов (структура, индивидуальная эволюция, язык взаимодействия с реальностью, свойства и качества) и создают личность, которая бесподобна в прямом и самом непосредственном понимании этого слова. Нет ни одной личности в социальной реальности, которая была бы похожа на другую.

Первое, что важно в понимании личности – это уникальность и самоценность: каждый человек совершенен и уникален в любую секунду своего существования.

Идею уникальности личности и ее совершенности различные традиции выражают по-своему, но суть одна и та же. Христианство учит нас, что «Царство Божие в тебе самом», или словами святого Клемента: «Тот, кто знает себя, – знает Бога»; буддизм говорит: «Посмотри в себя. Ты есть Будда»; суть сидхи-йоги – «Бог обитает в тебе, как ты»; и в исламе – «Тот, кто знает себя – знает своего Бога».

Это любование-переживание уникальности человека придает смысл моей жизни, восторг-умиление перед бытием человека все время кормит мое любопытство к личности и является внутренним принципом практической психологической работы.

Все люди уникальны, неповторимы и совершенны прямо сейчас, и, самое важное, они таковыми были, таковы есть и таковыми будут.

Этот тезис имеет ряд логических следствий:

- в центре самосознания мы можем обнаружить переживание личностью своей уникальности, неповторимости и совершенства как истины существования;

- само бытие человека в любой момент жизни уникально, неповторимо и совершенно;
- личность обладает уникальным, неповторимым и совершенным ресурсом, потенциальностью;
- самоактуализация этих ресурсов является потенциалом уникальной, неповторимой и совершенной самореализации личности.

В предметной области психологическая практическая работа каждый раз предполагает уникальный внутренний мир человека, а в аспекте метода и стратегии – каждый раз предельное внимание и уникальный подход, оригинальное методическое и психотехническое инструментирование взаимодействия.

Выбор интегративной модели личности обусловлен тем, что данное описание с наибольшей адекватностью (эффективностью) позволяет раскрыть ее содержание и структуру. Это не значит, что мы отрицаем правильность и значимость других теорий личности, которые описывают и раскрывают личность в других аспектах и плоскостях. Наше представление во многих смыслах практико-ориентированное и инструментальное не только в аспекте саморефлексии, но и для реальной психологической работы в групповой и индивидуальной формах.

7.1 Личность, активность, самосознание

Понятия личности, Эго, в современной психологии ассоциированы и описываются через категорию самосознания.

В современной отечественной психологии самосознание понимается как относительно устойчивая, осознаваемая и переживаемая как неповторимая система представлений личности о самом себе, на основе которой строится взаимодействие с окружающим миром и другими людьми, к себе. Самосознание – это процесс и результат осознания человеком своего личного «Я» как автономного, сепарированного и противостоящего остальной действительности. Самосознание является экзистенциональной сущностью человека, интегрирующей его целостность, включающей осознание и оценку своих действий и

их результатов, мыслей, чувств, моральных ценностей, мотивов поведения.

Самосознание – целостная оценка самого себя и своего места в жизни, сохраняющая преемственность существования и развития личности, накопления жизненного опыта, сохранения относительной устойчивости человека в решении возникающих проблем, в преодолении жизненных трудностей и кризисных явлений. Самосознание выполняет функции самопознания, самооценивания и саморегуляции, в процессе которых человек осознает свои особенности, мысли, мотивы поведения, свою похожесть на других и свое отличие, организует собственное поведение и активность.

Развитие самосознания личности связано с кардинальными преобразованиями условий функционирования современного человека, его жизненного пространства, материальными, социальными и духовными реалиями. При этом возникают новые формы и сферы человеческой активности, действия и взаимодействия с реальностью, когнитивным усложнением, углублением, расширением сфер проявления активности человека.

В современных условиях активность личности, ее целедостигающая эффективность становится системообразующим фактором в определении и росте субъектных возможностей, ресурсов, потенциала человека, в преобразовании им действительности и самого себя, реальным критерием самоактуализации. Активность, таким образом, является не только системообразующим интегративным качеством в характеристике личности, ее измерения и направленности, но и сущностным свойством человека, образующего и обеспечивающего реальность личностного роста и социальной эволюции.

Активность является всеобщей характеристикой живых существ, жизнепорождающим, жизнетворящим и жизнеподдерживающим свойством, основным условием осуществления ими жизненно значимых связей с окружающим миром.

Одновременно с этим обозначение активности как свойства и состояния живых систем открывает проблему источника ее активности.

Если мы обозначим первопричину активности живых существ как **жажду жизни** – ее рождения, поддерживания и продолжения, то это будет близко к сущности. Такое понимание справедливо, на наш взгляд, для живых существ любого масштаба и размерности, начиная от вируса до человека, от муравейника до человечества.

Первопричина активности тотально бессознательна, но имманентно присуща живому, встроена, врождена до самой идеи причины активности жизни. *Живое существо содержит в себе источник активности, то есть является причиной самого себя и своего воспроизводства в мире.*

При большей рационализации и рефлексивном дискурсе в проблему активности, мы можем вычленить три тенденции (внутренних потребностно-мотивационных напряжений), которые являются одновременно причиной и условием активности живого существа, в том числе и человека:

- *экспансивная тенденция* – желание захватить большие территории и объемы жизнеобеспечивающих ресурсов (воздух, вода, свет, пища, территория и др.);
- *трансформационная тенденция* – изменение качеств, свойств территории и жизнеобеспечивающих ресурсов для эффективного благоприятного потребления как необходимое условие адаптации к среде, обменных со средой процессов;
- *консервативная тенденция* – гомеостатическая саморегуляция, способность и стремление сохранять постоянство своего внутреннего состояния посредством скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия. Стремление системы воспроизводить себя, восстанавливать утраченное равновесие, преодолевая сопротивление окружающей среды и используя ее ресурсы, как среды обитания и деятельности, включающего и природную, и антропогенную составляющие.

Реализация консервативной тенденции, кроме формирования гомеостазиса внутренней среды как мира самосознания и организма, внутриличностной стабильности, динамического равновесия со средой природной и социальной, в человеческой активности в современных условиях имеет дополнительную

гуманитарную цель построения благоприятной окружающей среды, качество которой обеспечивает устойчивое функционирование естественных экологических систем, природных и природно-антропогенных объектов.

Активность – это основное свойство и в то же время постоянное состояние любого живого организма, в том числе и человека, обеспечивающее жизнедеятельность организма, психики и сознания путем непрерывного изменения внутренних и внешних функций индивида в соответствии с ситуативной и личностной диспозициями (Л.Ф. Алексеева, И.А. Джидарьян, А.Н. Леонтьев, В.А. Петровский, В.Л. Хайкин и др.). Понимание активности как деятельного состояния живых существ обосновывает активность как основное условие их существования в мире, обеспечивающее функционирование и развитие живых существ.

Вне сомнения, вся активность человека как свойство и состояние имеет много общего с активностью других живых существ, но имеет существенные качественные отличия и дополнения.

1. Активность человека (как свойство и необходимое условие адаптации к среде) имеет социальные и духовные измерения.

2. Активность обменных процессов со средой у человека имеет характер биоэнергоинформационного взаимодействия.

3. Активность человека одновременно имеет несколько уровней реализации:

- организмическая активность как способ удовлетворения витальных потребностей;
- активность личности как реализация материальных, социальных и духовных измерений существования;
- активность личности имеет социально-психологический контекст как соактивность, т.к. она опосредована отношениями с другими людьми, направлена на удовлетворение потребностей других людей, координируется групповыми ценностями и целями.

Активность личности – особый вид деятельности или особая деятельность, отличающаяся *интенсификацией* своих основных характеристик (целенаправленности, мотивации,

осознанности, владения способами и приемами действий, эмоциональности), а также наличием таких свойств, как *спонтанность*, то есть обусловленность производимых актов спецификой внутренних состояний индивида в момент действования, в отличие от реактивности как их обусловленности предшествующей ситуацией; *произвольность*, то есть обусловленность того, что совершается, актуальной целью субъекта, в отличие от полевого поведения (полезависимости), надситуативность, то есть выход за границы предустановленного, в отличие от приспособительности как ограниченности действий рамками заданного; *действенность*, то есть устойчивость по отношению к реализуемой цели, в отличие от пассивности как тенденции непротивления обстоятельствам, с которыми надлежит встретиться в будущем (А.В. Петровский, В.А. Петровский, М.Г. Ярошевский, В.Н. Кругликов и др.).

Активность человека – это всегда целенаправленное действие внутренних сил человека для изменения или сохранения объекта воздействия, будь то все окружающее или он сам; это выбор целей, объектов, способов, средств, ценностей, вида деятельности; это не столько реакция на воздействие извне, сколько самоорганизуемая, самосозидающая и самопобуждающая акция (А.А. Ершов).

Особой формой активности личности является самопознание, в процессе которого формируется представление о себе или образ Я, самооценивание – самооценка и эмоционально-ценностное отношение к себе.

Структура самосознания включает в себя три взаимосвязанных компонента – когнитивный, эмоциональный и поведенческий, каждый из которых так или иначе влияет на реализацию функций самосознания, вносит свой вклад в его развитие. Самосознание в форме самопознания и самоотношения может влиять на развитие личности в целом.

Если вспомнить историю психологии, то следует принять факт того, что подход У. Джеймса считается основополагающим для большинства теорий «Я». Глобальное личностное «Я» У. Джеймса включает две стороны одной целостности, которые существуют одновременно: Я – осознающее (I) и Я – как

объект (Me). Я-осознающее представляет собой чистый опыт, а Я – как объект является содержанием этого опыта. То есть, человек с одной стороны, обладает сознанием, а с другой стороны, осознает себя как один из элементов действительности. Таким образом, он впервые выделяет в едином и целостном «Я» две неразрывные стороны: эмпирическое «Я» («Я» как объект познания) и «чистое Я» («Я» как субъект познания).

У. Джеймс понимает под эмпирическим «Я» (или «Мое») совокупность, итог всего того, что человек может назвать своим: собственное тело, одежду, дом, семью, друзей, репутацию, творческие достижения, счет в банке, психические силы и качества. В этой теории мы снова видим, что существенный вклад в развитие представления человека о самом себе играет другой. Именно через призму восприятия психологических особенностей другого человек выносит суждения о собственной личности. Продолжая анализ теории У. Джеймса, отметим, что, с его точки зрения, феномен Я, предстающий в самонаблюдении двояким образом, является ядром психологической реальности личности. Чистое Я сознается как субъект сознания, который способен к акту осознавания. В философии его нередко называют «дух», «душа» или «трансцендентное». Важно отметить, что Джеймс указывал на то, что предметом научного психологического исследования может быть только эмпирическое Я, поскольку предметами науки являются только такие реальности, которые могут быть объектами эмпирического познания [52].

О чистом Я, кроме того, что оно существует, обладает способностью к актам сознавания и сопричастно всем состояниям сознания в прошлом и настоящем, ученые больше сказать ничего не могут, и поэтому свои представления о круге феноменов, относящихся к личности, У. Джеймс в дальнейшем развивает только по отношению к эмпирическому Я. Однако, с его точки зрения, это обстоятельство не является препятствием для философских или теологических размышлений о чистом Я.

Что касается «Чистого Я», в интегративной психологии мы ввели понятие «индивидуальное свободное сознание», которое совпадает с этим понятием.

Индивидуальное свободное сознание находится в метапозиции по отношению к самосознанию и связано со способностью человека взглянуть на самосознание как бы со стороны, критически оценивая все формы активности и функционирования.

Самосознание личности выполняют тройственную функцию. Оно является:

1) источником новых матриц информации, наполняющим новым содержанием эмпирический субъект через коррелирующий с ним мир чувственно воспринимаемых объектов;

2) содержательной системой эмпирического субъекта и репрезентацией превращенных форм индивидуального свободного сознания;

3) каналами проекции латентного содержания информационных матриц вовне (в мир, жизнь, материальное и социальное пространство).

В информационных матрицах индивидуального свободного сознания в свернутом виде интенционально заложена как тенденция (от лат. tendo – направляю, стремлюсь) остаточное впечатление, привычка, склонность к определенному поведению, эмоциональному реагированию, способу мышления внутри определенной модели мира, категориальной системы – как возможная реакция на стимульное поле ситуации. Таким образом, индивидуальное свободное сознание содержит не только информационные матрицы как потенциальное содержание реакции, но и тенденцию, напряжение к проецированию их вовне и силу (энергию), обеспечивающую возможность «распаковки» и реализации в поведении, деятельности, субъектной активности.

Таким образом, самосознание личности всегда интенционально предопределено информационными матрицами индивидуального свободного сознания, их направлением и энергией к опредмечиванию и конструированию мира в желании им обладать и наслаждаться, быть и чувствовать. «Чистое сознание» У Джеймса оказывается весьма полным, наподобие свернутого информационного вакуума, сознание человека содержит в себе всю потенциальность бытия и является носителем и причиной его мыслей, чувств, желаний, мотивации и самореализации.

В интегративной психологии феноменологически самосознание включает материальное, социальное, духовное измерения и детерминировано экспансивной, трансформационной, гомеостатической тенденциями, а также общей энергией самосознания – витальностью [87, 104].

7.2 Личность как идентичность

Перейдем от предварительных рассуждений к основной теме и рассмотрим, из каких подструктур состоит личность. Обобщенно мы можем обозначить личность, как некое целостное понимание человеком самого себя, некую «Я-концепцию», некое глобальное поле смыслов самоидентификации индивидуального сознания с собой как целостным био-психо-социально-духовным существом. Самоидентификация связана глубинным переживанием своей самости – «Я есмь» как непрерывности своего бытия и как сущности, отличной от всех других и всего окружающего мира.

Интегративный подход считает, основой осознания индивидом себя как личности, отличной от других и мира, является идентичность (от лат. Identity – тождество, сходство). Идентичность нами рассматривается как ядро личности, ее внутренняя сущность, тесно связанная с ценностно-смысловой сферой, а стремление к обретению идентичности представляет собой стремление к целостности.

Идентичность – это широкая концепция, которая включает в себя все качества личностных сочетаний и обусловленная большим количеством различных факторов: биологических, материальных, социальных, культурных, духовных. Все они в человеческой личностной организации являются сущностно психологическими феноменами, так как предполагают эмоциональное отношение, переживание, осмысление, описание и проявляются в поведении.

Идентичность выполняет экзистенциальную и интегративную функцию в психике, являясь стержнем, который скрепляет и вокруг которого объединяется личность. Идентичность – это не только конфигурация, но и важная психическая функция, являющаяся необходимым условием существования личности.

Как психическая функция, идентичность характеризуется своим динамическим постоянством.

Ядро самоидентичности – самоосознание в самой глубине переживаемо, но не дифференцируемо в слове или чувстве, в ощущении или образе, в символе или энергии. С одной стороны, любой человек как бы знает это переживание, которое психологи обозначают субъектностью, но при попытках описать свою системообразующую самость, сталкивается с иррациональной логикой описания «не то», «не это».

В основе субъектности лежит индивидуальное сознание, которое определяется нами как активное, открытое, целостное, саморазвивающееся неструктурированное пространство энергии, способное наполнять внутреннюю и внешнюю реальность смыслом, отношением и переживанием. Но эта подлинно реальная сущность неописуема, но является тем, что вполне реально и, более того, – фактически единственной достоверной реальностью для человека.

От того, что мы назовем это индивидуальную самость «адваей» (недвойственным сознанием), атманом, дао, душой, аллая-виджняней, фактически ничего не меняется, кроме культурного контекста, но при этом обозначается вектор глубинной и предельной интегрированной идентичности самоосознания.

Феноменологическое, эмпирическое описание идентичностей нами определяется как сложное, структурное образование из материальных, социальных и духовных компонентов, отличительными качествами которых является внутренняя согласованность, системные взаимосвязи и чувство полноты самотождественности, которое обладает непрерывностью, устойчивостью, постоянством во времени.

Когда вы отвечаете на вопрос «Кто вы», происходит одна простая вещь. Знаете вы об этом или нет, но, описывая, объясняя или даже просто внутренне ощущая свое «я», вы проводите мысленную разграничительную линию через все поле вашего опыта; все, что оказывается внутри этой границы, вы ощущаете и называете «я», а все, что оказывается вне ее, вы называете «не-я». Иными словами, ваша самоотождествленность всецело зависит от того, где вы проведете эту пограничную линию.

Структурной основой личности является множественность идентичностей, которые интериоризирует и интегрирует в свое собственное представление о себе человек в процессе онтогенеза.

Личность – не некая монолитная сущность, а система внутренних идентичностей, рождающих чувство обретения адекватности и владения личностью собственным «Я», независимо от изменения жизненной ситуации, придающей структуру и смысл бытию в мире человека. Личность как некое целостное понимание человеком самого себя – это не только способ генерализации прошлого опыта, но и семантическое пространство, которое помогает человеку интегрировать и объяснять свою жизненную активность. Ответ на вопрос: «Зачем я для других?» приводит к открытию своей сущности. Идентификация является процессом постоянного самоопределения, самораскрытия, кристаллизации личности и всегда связан с сепарацией, отделением личности от многих возможностей «Я могу». Идентичность всегда связана с отчуждением возможностей личности и самоограничением. Но это самоограничение приводит к самореализации, если связано с проявлением самости человека, его способностей, ресурсов, творческого потенциала.

Множество этих я-идентификаций обусловлены, навязаны и извлекаются из места личности в социальной структуре, другие творчески и избирательно строятся из жизненного пространства в синтезе с прошлым опытом поведения, мотивации, целедостигающей активности.

Я – идентификации – наши фундаментальные элементы самоопределения, и именно они формируют наше предположение-представление о своей сущности, определения границы «Я» и «Мое».

Идентификация (от лат. identifico – отождествлять) является процессуальной характеристикой поиска и нахождения идентичности. В силу того, что человек не может дать исчерпывающий ответ на вопрос: «Кто Я?» и проявить отношение личности к самой себе в полноте, то идентификация является процессом всей жизни.

Одновременно самоопределение – это идентификация - понимание человеком самого себя активно и сопровождает жизнедеятельность личности как субъектность. Это понимание и действие в бытии – здесь в соответствии со своим пониманием себя. Оно является базовой тенденцией (от латинского слова tendere – «напрягать»), направленной на осмысление самого себя в мире людей и объективной реальности. Оно необходимо человеку для того, чтобы понять самого себя, определить, кто он есть, какое место занимает в мире.

То, что личность является сложной интегрированной системой, представляется фактом неоспоримым. При более детальном рассмотрении мы можем установить, что личность состоит из совокупности подсистем, которые мы для простоты обозначим «Я». При этом приближении мы можем выделить «Я-материальное», «Я-социальное», «Я-духовное».

На следующем приближении можем увидеть некую сложную многокомпонентную сетчатую структуру в каждом из трех «Я», которые мы выделили.

Подсистемы (компоненты) «Я» мы можем обозначить как «я». Это устойчивые констелляции, сгустки человеческого опыта, формы, с которыми человек идентифицируется, считает их своими, собой. Независимо от того, каково содержание форм и каким переживанием та или иная форма наполнена, человек отождествляет эти формы с самим собой и обозначает их, как «я», с позитивной полярностью.

Действительность переживается личностью через такие формы уподобления, отождествления себя с другими людьми и явлениями, как непосредственное эмоциональное вчувствование, идентификация, эмоциональное заражение, объединение различных явлений через сопричастие, а не через выявление логических противоречий и различий между объектами по тем или иным существенным признакам.

Как известно, понятие идентификации введено З. Фрейдом для объяснения сновидений и процессов, посредством которых маленький ребенок усваивает образцы поведения значимых других, формирует «сверх-Я», принимает женскую или мужскую роль и пр.

В отечественной психологии идентификация понимается как эмоционально-когнитивный процесс неосознаваемого отождествления субъектом себя с другим субъектом, группой, образцом.

Идентификация охватывает три пересекающиеся области психической реальности:

– процесс объединения субъектом себя с другим индивидом или группой на основании установившейся эмоциональной связи, а также включение в свой внутренний мир и принятие как собственных норм, ценностей, образцов;

– видение субъектом другого человека как продолжение себя самого и проекция, наделение его своими чертами, чувствами, желаниями;

– механизм постановки человеком себя на место другого как усвоение его личностных смыслов.

Идентификацию мы понимаем не только как социально-психологическую способность встать на точку зрения партнера и не отождествляем с пониманием или взаимным уподоблением людей друг другу. Идентификация включает все эти элементы, но в нашем понимании это интегральное, эмоционально переживаемое, отождествление с устойчивыми констелляциями человеческого опыта, которые осознаются и интерпретируются как «свои» («мои», «Я») и выступают в качестве своеобразного регулятора его поведения и деятельности. Одновременно «Я» выступает как объект уподобления в качестве социально-психологического образования, на который идет ориентация и с которым сличается реализуемое личностное и групповое поведение.

Представление человека о себе мы можем обозначить как осознаваемое глобальное «Я», и это свое представление о себе он переживает, может описать, интерпретировать; и именно это «глобальное Я» является центральным интегрирующим и активирующим фактором субъективной реальности.

Семантическое содержание неразрывно связано и сливается со структурой идентификаций. Семантическое содержание присутствует в каждой идентификации. Если представить систему идентификации как более или менее устойчивую форму, то содержанием, заполняющим эту форму, и является некое

семантическое пространство, которое находится в состоянии постоянного изменения. Содержание идентификации может дополняться, изменяться с течением времени без изменения самой идентификации. То есть, таким образом, всякая идентификация представляет собой некое семантическое пространство, которое не является стабильным и неизменяемым, а напротив, находится в постоянном движении.

Смысловое содержание может иногда не соответствовать непосредственному понятию идентификации, т.е. каждый человек наполняет форму своим субъективным содержанием, иногда противоречащим самому понятию.

Следует, на наш взгляд, отметить следующие важные для понимания процессов трансформации свойства «Я – идентификаций».

1. Каждый вид, подвид или отдельная идентификация обладает своей ценностью для индивида, т.е. отдельные идентификации более важны и значимы для поддержания личностной структуры индивида, чем другие.

2. Многие классы идентификаций обладают свойством сильной нестабильности и изменчивости (материальные, социальные), другие же имеют качество стабильности и неизменяемости (половые, национальные идентификации).

3. Личность обладает способностью менять свою привязанность, изменять ценность с одного вида идентификации на другой. Например, менять привязанность к материальным идентификациям на привязанность к духовным.

4. Некоторые идентификации (материальные, социальные) более подвержены внешнему воздействию среды, чем другие (духовные).

Личность всю структуру идентификаций обозначает для себя как «Я». Реальность, таким образом, расщепляется психикой на две глобальные подсистемы: «Я» и «реальность как таковая».

Личность в свою структуру включает не только структуру отождествлений, но так же структуру разотождествлений, которую можно обозначить как «Не-Я». Если любая «Я-идентификация» является положительной, любая «Не-Я-идентифи-

кация» является объектом отрицания. Структуру или область «Не-Я» личности можно так же расчленить на три основные вида: материальный, социально-общественный и духовный. Любая идентификация любого класса в структуре «Я» имеет свою противоположность в структуре «Не-Я».

Область «Не-Я» более обширна, чем «Я-идентификации». Человек может четко не осознавать «кто он есть», т.е. свои «Я-идентификации», но он точно знает, «кто он не есть» и этих «Не-Я» в каждом виде и подвиде идентификаций намного больше, чем положительных «Я-идентификаций». Устойчивость личности обеспечивается не столько тем, что жестко идентифицирована с какими-то объектами внутренней и внешней реальности, а сколько дезидентификацией с объектами. Основным механизмом устойчивости является не отождествление, а разотождествление.

Системы «Я» и «Не-Я» составляют единый конструкт, но как бы с разными зарядами, и их соединение вызывает некое напряжение (разность потенциалов) личности. Именно это напряжение между «Я» и «Не-Я» и является личностной решеткой, ограничивающей проявление личности неким пространством («Я»). Любое приближение в «Не-Я» вызывает внутренний протест, сопротивление, чувство опасности. Консервативные тенденции личности обеспечиваются мерой жесткости личностной решетки.

Внутренняя структура идентификаций имеет свое внутреннее выражение на эмоционально-смысловом уровне, таким образом, она служит базой для формирования и поддержания отношений к реальности и влияет на переживаемость, структурируемость этих отношений. Система идентификаций непосредственно влияет на формирование отношений к окружающему, и личность, таким образом, содержит огромное количество отношений, которые сформировались под воздействием ее внутренней структуры идентификации. У человека формируются позиции типа: «Это хорошо, а это плохо», «это правильно», а это нет», каждый человек должен «поступать именно так, а не иначе» и т.д.

Каждая идентичность (материальная, социальная, духовная) имеет внешнее проявление в поведении и деятельности.

Поведенческие реакции являются внешним выражением внутренней структуры идентификации, они таким образом существуют в двух зонах: «Я» и «Не-Я». В зоне «Я» находятся те поведенческие реакции, которые непосредственно вытекают из структуры «Я-идентификации». К примеру, если социальная идентификация выглядит как «Я-студент», то из нее вытекают следующие функциональные обязанности: посещение лекций, подготовка к семинарам, сдача зачетов и т.д. Таким образом, все действия, которые будут выполняться для поддержания этой идентификации, будут находиться в поведенческой зоне «Я».

В зоне «Не-Я» находятся те поведенческие реакции, которые не соотносятся со структурой «Я-идентификации» и могут соотноситься лишь со структурой «Не-Я-идентификации» личности.

Таким образом, существует напряжение между полярными зонами «Я» и «Не-Я» на поведенческом уровне, а соприкосновения с зоной «Не-Я» также нарушает стабильность и вызывает неравновесное состояние и может привести к кризису (потеря работы и, как следствие, – тяжелый кризис безработного).

Поведенческий уровень представляет большие потенциальные возможности для трансформации личности. Определенное поведение или деятельность может в свою очередь влиять на структуру личности (внутреннюю), а не быть только проявлением ее, т.е. может происходить обратный процесс – формирование структур личности через определенное поведение и деятельность.

Внешний уровень проявления системы идентификаций представляет большой простор для анализа внутренней структуры личности, так как поведенческий паттерн непосредственно вытекает из внутренней структуры идентификаций и не отделим от нее. Поведенческий паттерн служит поддержанию структуры идентификаций путем выполнения неких функциональных обязанностей, присущих определенным идентификациям. К примеру, если человек каждое воскресение посещает церковь, то можно с большой определенностью судить о его религиозной идентификации.

Поведенческий паттерн как предмет анализа важен прежде всего тем, что он часто является внешнем проявлением неосознаваемых субъектом, но присущих ему идентификаций.

Каждая личность уникальна в системе описаний, осмыслений, интерпретаций, переживаний и внешних поведенческих проявлений этого «Я». Они оказывают систематическое и глубокое влияние на то, как перерабатывается индивидом информация, касающаяся его «Я». Например, если человек обладает «Я-схемой», связанной с лидерством, он будет более чувствительным к вещам, релевантным лидерству как в своем поведении, так и в поведении других. Он будет реагировать на свой социальный опыт в соответствие с гипотезами и генерализациями, обеспечиваемыми его схемой «Я».

«Я» имеет положительную валентность, утвердительное начало. С идеей «Я» и «Мы» связано убеждение правильности. Нет никакой разницы, какова структура или содержание личности. Личность формирует свой внутренний образ, который аргументирует исключительную положительную значимость человека изнутри. Формируя этот образ самих себя, человек склонен подчеркивать свои положительные качества и оправдывать свои недостатки. Важно, что любому качеству, любой маленькой подструктуре личности есть оправдание, аргументация безупречной правильности.

В зависимости от уровня развития интеллекта, образования «Я» («Мы») осознается и интерпретируется в «положительной тенденции» на уровне психологических, философских, религиозных, экономических, идеологических, духовных содержаний. В конце концов, личность может даже не знать о перечисленных уровнях, а просто переживать состояние «правильности».

Мы предельно хорошо представляем, что личность целостна, неделима, и в реальном функционировании ее нельзя разложить на части. Одновременно с этим самосознание всегда идентифицировано с фрагментами Эго, реальная личность испытывает напряжения, конфликтные противоречия в выборе, в мотивах, в чувствах, мыслях, поведении.

Для того, чтобы более четко обозначить наше представление о структуре персоны, нарисуем таблицу.

Таблица 1

Структура Эго

Я-демонстративное материальное	Я-демонстративное социальное	Я-демонстративное духовное
Я-реальное материальное	Я-реальное социальное	Я-реальное духовное
Я-потенциальное материальное	Я-потенциальное социальное	Я-потенциальное духовное

7.3 Структура идентификации личности. Я-реальное

«Я-реальное» – сложная интегрированная система представлений личности о себе, о том, «какой я есть». В этих представлениях структурно мы можем выделить материальные, социальные и духовные компоненты.

Содержательно «Я-реальное» включает не только когнитивную составляющую как самоописание, представление человека о самом себе, набор характеристик и качеств, которыми, как ему кажется, он обладает, но и оценочную составляющую как оценку этих характеристик, как он к ним относится. «Я-реальное» включает также третий компонент – поведенческую составляющую, как человек в действительности поступает, исходя из характеристик и отношений, как реализовывается самоописание и самооценка в активности, поведении, деятельности личности.

«Я-реальное» – это представление, которое складывается у человека о самом себе на основании личного опыта. Как продукт индивидуального сознания, оно условно, обладает большей или меньшей адекватностью по отношению как своим качествам и способностям, так и возможностям и ресурсам, социальным отношениям и множеству других личностных проявлений. Насколько реалистично «реальное Я», вопрос всегда открытый и незавершенный.

Внутри самой структуры личности мы можем вычленить огромные, глобальные три подструктуры «Я». Они обозначаются как:

«Я-материальное» – тело человека и материальные объекты, которые человек считает своим;

«Я-социальное» – статусы и роли, с которыми личность идентифицирована, взаимодействие человека с другими людьми, референтным окружением, с группами принадлежности, с различными социальными сообществами и обществом в целом.

«Я-духовное» – ценности и смыслы человеческого существования, мировоззренческое измерение.

С этими подструктурами отождествлена, идентифицирована личность, и мы далее разберем их более подробно.

В каждом из этих трех измерений идентичности человек одновременно «встречается» с собой как отделенной и сепарированной личностью и с самим существованием в мире. Понять, как живет человек в этих измерениях, задача не только самопознания, самопонимания, самооценки самой личности, но и базовая когнитивная задача психолога.

7.4 «Я- МАТЕРИАЛЬНОЕ»

Это пространство личности, включающее те элементы, с которыми мы себя идентифицируем как личность, – это не только наше тело, одежда, украшения, но также и наше имущество, дом, квартира, машина, земельный участок, деньги и все материальное, что можно купить на свои деньги или приобрести за счет других вложений личной энергии. Любое живое существо, человек или предмет, с которыми индивид отождествляет себя с внутренним убеждением «Мое», могут рассматриваться как часть его (или ее) реальной (материальной) личности.

7.4.1 Тело как объект идентификации

Каждая структура идентификации имеет некий центр, системообразующий и интегрирующий фактор. Центром «Я-материального» является образ своего тела, телесность как таковая и отношение к телу [109].

Вторичные материальные идентификации – это пол, возраст и качества, которые высвечивают отношения к своей телесности, биологической данности.

Первое, что вычленяется из действительности, структурируется как элемент сознания и личности, что осознается как «Я», – это тело.

Первым шагом возникновения самосознания, самоидентификации, вообще возникновения сознания является акт расчленения между «Я» как телом и другим как телесным объектом. На уровне индивидуальной биографии, это первичная матрица дуальности «Я» и «не Я» в паре матери и ребенка, кормилицы и ребенка. Когда ребенок отрывается от груди, в это время и формируется личное (личностное) «Я» как некая автономная репрезентация, как самоидентичность самосознания.

Появляется расчленение на «свое» и другое. Появляется свое тело как объект, и тело другого как объект (объективная реальность). Происходит отторжение наблюдателя от наблюдаемого, дифференциация субъекта и объекта.

Более того, первичные чувства, которые формируются у личности (например, отношение к себе, как к сверхценному объекту, или как к незначимому объекту, или как к амбивалентному существу), детерминированы в основном из взаимодействия с матерью или другим референтным субъектом, который вовлечен в процесс ухаживания за ребенком.

Первое – это телесность, отношение к телесности и то, что человек получает из этого опыта. В силу того, что это первичная, стержневая структура человеческого самосознания, то в основном на базовых отношениях к телесности формируются все другие конструкции Эго, все другие конструкции Эго-индентификаций [122].

Тело является для человека интегрирующей точкой в жизненном пространстве, я-образом. Человек считает – «Я есть тело». Это происходит в силу нескольких причин.

Во-первых, сознание впервые обнаруживает себя в теле с его потребностями, которые приходится обслуживать. Наша физическая автономность ассоциируется с одиночеством. Отделенное в теле «я» порождает страх сближения с другими людьми и фобию сильных эмоций. Мы боимся впускать других слишком близко в свое интимное пространство, так как это очень соблазнительно, но все равно плохо кончится. Опыт бесконечной близости с матерью заканчивается отлучением от нее и личной катастрофой.

Во-вторых, социализация человека начинается с отношения к нему других людей как к носителю тела. Другие люди начина-

ют удовлетворять потребности тела ребенка и структурировать его пространство и время, используя базовые потребности тела младенца: обучение туалету, кормление ребенка по часам с соблюдением социальных ритуалов, обучение хождению, вокализации. Вся первичная социализация – социализация тела и телесных реакций. Социальное «не замечание» телесности – это бессознательный страх смерти. Презренное равнодушие – худшее отношение, которое может заслужить к себе человек.

В-третьих, тело все время напоминает о себе в своих потребностях: есть, пить, спать, дышать и др. Тело своей постоянной неудовлетворенностью напоминает нам, что мы есть и кто мы есть.

В-четвертых, все базовые гедонистические удовольствия мы получаем через тело. И любая удовлетворенность тела кажется гораздо надежней удовлетворенности, например, духовной. Появляется уверенность в удовлетворенности. Когда правильно «кормишь» тело, оно становится настоящим «сосудом наслаждения».

В-пятых, человеческое тело – это единственное, что подвергается наибольшему контролю сознания и личности. Тело подвержено управлению и контролю. Тело является единственным орудием реализации деятельности, целенаправленной активности. Это единственный физический способ выразить себя. Любая потеря контроля над телом, будь то болезнь или необычная реакция тела, сходна со страхом смерти или потери возможности контролировать и проявлять себя. Этим обусловлен страх немощности в старости, когда тело выходит из-под контроля. Любая болезнь приводит к снижению системы самооценки, высокой степени тревожности и страха, ухудшению когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов отношения к болезни; к деструктивным изменениям когнитивной сферы и особенностям межличностных отношений, возникновению специфических фобийных комплексов и депрессивных тенденций [92, 96].

Тело является также инструментом неречевого общения (невербальной коммуникации), которое осуществляется всегда при личном контакте. Эти средства могут сопровождать речь, а могут и употребляться отдельно от вербальных средств. Язык

тела может многое рассказать о чувствах и намерениях коммуникантов. Биологические корни языка тела лежат в различных позах животных, изучаемых этологией (поза устрашения, примирения, любовных намерений и т.п.). Значения позы, положения конечностей, пальцев рук и т.п. не всегда точно определены изначально, они зависят от контекста. Более того, человеческое тело достаточно подвижно, чтобы принимать почти любое положение.

Язык тела включает пять составляющих:

▪ жесты: способ знакового использования рук. Можно, например, махать рукой из другого конца зала, привлекая внимание; показывать рост и другие размеры рукой от пола или двумя руками – размер пойманной рыбы. Можно указывать пальцем на предмет, хотя это и не считается приличным в обычном контексте. Но если это делается в контексте профессионального дискурса, то это вполне приемлемо и даже необходимо: футбольные арбитры указывают на центр поля или в сторону ворот. Использование жестов для человека становится необходимым, когда другие средства недоступны или мало выразительны, или запрещены в контексте ситуации;

▪ мимика: способ использования выражения лица. В первую очередь мы смотрим человеку в глаза – зеркало души. Инструментом мимики является и рот. Мы можем наблюдать тончайшие различия в улыбке и взгляде. Положение деталей лица выполняет знаковые функции: поднятые брови – удивление, гнев, страх или приветствие. В мимике два слоя: естественный и культурный. При этом человек склонен интерпретировать с помощью культурных семиотических кодов даже сугубо природные особенности лица;

▪ положение тела: способ держать себя (тело). Считается, что расслабленное положение свидетельствует о доверии к собеседнику. Многое в семиотике тела восходит к природным инстинктам. Напряженность в стрессовой ситуации (например, наедине с преступником) напоминает поведение животного по отношению к хищнику. Семиотика тела весьма важна при первой встрече, ведь собственно человеческие моменты личности еще не успели проявиться. Так, во время собеседования при приеме на работу рекомендуют сидеть прямо, не развалившись на сту-

ле, чтобы продемонстрировать заинтересованность, смотреть в глаза собеседнику, но не очень настойчиво. Действительно, конфронтация – в прямом смысле стычка – начинается с определенного взгляда на собеседника и с положения тела «с глазу на глаз». Есть различия в культурах: например, американцы предпочитают стоять боком друг к другу во время обычного разговора, у нас же это считается неуважительным;

▪ тактильная коммуникация: прикосновения, похлопывания и т.п. Использование тактильных элементов коммуникации говорит о взаимных отношениях, статусе, степени дружбы между коммуникантами. Этот способ в большей степени наблюдается у приматов, в человеческом обществе – у женщин и детей: хождение под руку и в обнимку, рука на плече, похлопывание по плечу, по щеке, тычок в бок. Здесь также имеются серьезные межкультурные различия. Например, китайцы и британцы считаются наименее «трогательными» народами, поэтому неумело использованный тактильный коммуникативный акт в отношении представителя этих народов может быть даже воспринят как оскорбление;

▪ пантомимика, ритуальные языки жестов, профессиональные жестовые языки, танец как сложные культурные коммуникативные символы.

Раскрывая мир телесной жизни, мы проходим путь к самому себе, что, вероятно, и является символом цельности. Человек живет из тела. Тело требует внимания к себе, оно обусловливает различные физиологические реакции, инстинкты, диктует поведение, смыслы, в которых существует человек. Тело – это центр, объединяющий все аспекты человеческого существования: физический, интеллектуальный, эмоциональный, духовный. Путь личностного материального, социального и духовного развития невозможен или неадекватен, если не принимать во внимание сигналы, которые посылает нам наше тело, и не проявлять утонченную внимательность к его потребностям.

Именно опыт телесного существования создает традиционные установки по отношению к действительности: мир есть сочетание отдельных материальных элементов. При этом время – линейное, пространство – трехмерное, человек – физическое

тело с определенными границами и установленными возможностями, событие – жесткая связка причин и следствий. Само телесное сознание диктует основы нашего понимания мира: материя обладает плотностью; два объекта не могут занимать одно и то же место в пространстве; прошлые события необратимы; будущие события недоступны непосредственному опыту; человек не может находиться более чем в одном месте одновременно; индивид способен существовать только в одном измерении времени; целое больше части; одно и то же не может быть одновременно истинным и неистинным.

Таким образом, можно утверждать, что телесное сознание отражает (активно порождает) нормальный повседневный опыт общепринятой реальности. В этом модусе сознания мы переживаем лишь ограниченный и особый сегмент феноменального мира или общепринятой реальности, следуя от одного момента к другому. Природа и объем этого эмпирического фрагмента совершенно однозначно определены нашими пространственными и временными координатами в феноменальном мире, анатомическими и физиологическими ограничениями наших органов чувств и физическими характеристиками среды.

То, что мы отождествлены с телом, живем из тела и обусловлены телом, создает не только основное переживание личности самого существования как телесного опыта, но и формирует когнитивные основы восприятия реальности.

Как очень справедливо отметила К.А. Абульханова-Славская, «…телесность … несводима ни к индивидуальному, ни к психофизиологическому уровням организации, а становится способом выражения отношений человека к миру» [1, с.289].

7.4.2 Тело + одежда, украшения и аксессуары

Татуировка. Несомненно, тело человека является основным объектом демонстрации себя другим людям. В этом смысле татуировка являлась в архаические времена не только украшением, но и знаком племени, рода, социальной принадлежности. Древние полагали, что магическая сила татуировки защитит их от злых духов. На мой взгляд, элемент сакрализации тату существует и у современных людей. В России татуировка в советские времена в основном была популярна в

преступной среде как метод идентификации внутри иерархии и группировок, а также в различных военных подразделениях. В современных условиях распространена не только среди молодежных групп и течений, способствуя их самовыражению и групповой идентичности, но и среди взрослого населения, вовлеченного в различные холистические движения, боди-арт, музыку, боевые искусства и др.

Волосы. Волосяной покров человека – атавизм, который не имеет никакого практического смысла не только в современной жизни, но и в последние несколько тысячелетий существования человеческой цивилизации. Одновременно с этим прическа исключительно важна для любого человека, его самооценки, самочувствия, настроения, активности и является инструментом самовыражения и самопрезентации.

Исторический дискурс показывает, что во всех культурах волосы были символом жизненной силы, энергии, страсти и выполняли функцию увеличения сексуально-эротической привлекательности.

Все богини древности всех культур, а также идеалы красоты и женской привлекательности всех времен, изображались с пышными, длинными и сильными волосами. Если в образе хотели отразить женщину святую и праведную, волосы прикрывались одеждой (попробуйте найти Святую Богородицу с непокрытой головой), либо со строгими гладкими прическами. Наверное, женская сексуальность всегда была связана с демонстрацией распущенных длинных волос. В этом отношении живописный образ Марии Магдалины всегда украшен прекрасными и густыми распущенными волосами.

Женщина с распущенными и длинными волосами является символом соблазнительным и одновременно опасным и таинственным. Не зря ведьмы всех культур также изображаются именно такими, даже в выдающемся фильме «Иствикские ведьмы» по книге Дж. Апдайка режиссера Дж. Миллера.

Трепетное отношение к волосам как к инструменту соблазнения и способу самовыражения, наверное, присуще любой женщине на земле, и по этой причине индивидуальные требования к оформлению волос чрезвычайно многообразны. В

женском мире цвет волос во всех оттенках, форма стрижки и укладки, яркость, блеск, пышность, мягкость прически полны значимости. И челка, и длина волос, и косы и косички – все эти элементы полны внутренней символики для женщины. В некотором смысле «правильная прическа» для женщины основа психологического благополучия и безупречной самооценки: «Я довольна и жизнь прекрасна».

Что касается мужчин, то для них волосы тоже являются часто предметом личной гордости, а их отсутствие из-за облысения – личной трагедией и горем. И у мужчин прямых психологических, мифологических, исторических ассоциаций красивых волос с сексуальной привлекательностью и силой мы можем найти множество. Но взаимосвязи святости, духовного пробуждения с отсутствием волос или их скудостью в истории не существует. Ведь у Будды Шакьямуни, Иисуса Христа, Магомеда были чудесные длинные и густые волосы.

У мужчин во все времена была возможность проявить свой характерный стиль и привлекательность при помощи усов и бороды. На Руси усы и борода исторически были признаком принадлежности мужскому роду в допетровские времена. Бороды носили на Руси еще до принятия христианства князем Владимиром. Густую растительность на лице считали признаком силы и мудрости. Иван Грозный считал бритье страшным грехом, который не смыть кровью всех великомучеников, поэтому во времена его правления провинившимся боярам выщипывали бороду.

Если мы посмотрим на икону всех святых православной церкви, то увидим в основном мужчин с густой растительностью на лице. Во всех авраамических религиях (иудаизме, христианстве и исламе) ношение бороды и усов дело богоугодное и праведное.

Во все времена борода считалась признаком зрелости человека и его мужественности. Безбородых даже не пускали на поле битвы, не давая им Божьего благословения.

В современных условиях наличие бороды является еще одним признаком маскулинности, а для многих творческих личностей борода стала объектом демонстрации стиля и оригинальности.

Целенаправленные опросы показывают, что бородатые мужчины считаются более привлекательными, мужественными, зрелыми, доминирующими, смелыми, либеральными, оригинальными, трудолюбивыми и успешными.

Я не думаю, что именно на это на сто процентов ориентированы сами бородачи, но дополнительным инструментом демонстрации мужской энергии и брутальности являются усы и борода, бакенбарды или модная в последняя время щетина на лице.

Прическа, борода, усы, бакендабрды являются частью и продолжением телесной идентичности, по ценностной значимости не менее важными, чем само тело.

Одежда. Одежда является способом самопрезентации и самоутверждения в социальной среде. Одновременно стиль одежды дает характеристику личности, выражая интересы, ценности, его отношение к себе, к миру, к красоте в целом и к комфорту. Стиль одежды – это визитная карточка человека. Одежда, обувь, украшения являются способом демонстрации внешнего вида и определяют самую ближнюю границу по отношению к телу. Все эти элементы не только описывают личность, с точки зрения его или ее социального статуса, роли, работы, но и выражают стремление демонстрировать свое тело определенным образом, подчеркивая субъективно важные достоинства и скрывая недостатки тела. Любой человек одевается символично, отражая свойства, предпочтения, вкусы и моду определенной социальной группы. Одежда связана с контекстами, событиями жизни: свадьба или похороны, лекция или защита диссертации, научная конференция или катание на лыжах с гор.

Один и тот же человек по-разному одевается дома, на отдыхе, на работе, торжественных случаях, но всегда проявляет свой характер, вкусовые предпочтения и свое отношение к телу и к людям.

Конечно, есть субъективные предпочтения к определенной одежде, связанные не только с групповой и профессиональной идентичностью, но и с духом времени. Чтобы быть «суперзвездой» в студенческой среде 70-ых годов, было достаточно

иметь джинсы Levi Strauss & Co, ботинки adidas®, цветастую рубашку, кожаный югославский дипломат и длинные волосы до плеч… Я их и сейчас вижу – тех студентов в тех же джинсах, ботинках и рубашках, но уже не «звездящихся». Мы можем это обозначить «психологической фиксаций» на одежде и стиле определенной эпохи, которая, в некотором смысле, роднит это поколение. В этом смысле мужчины в более выигрышной ситуации, чем девочки 70-х – им уже труднее носить мини-юбочки, хотя иногда такой феномен мы можем увидеть. С субъективной точки зрения, мы можем оценить этот феномен как «застревание в прошлом», и такое понимание найдет поддержку у многих социальных оппонентов в среде молодого поколения.

В современных условиях в разных стратах общества одежда редко морально устаревает. Модная одежда во времена юности может быть актуальной сегодня. С другой стороны, одежда из молодости создает физическое ощущение лучших времен, переживание энергии и силы юности, припоминание и интеграцию ресурсных состояний из прошлого в настоящее.

Одежда может быть связана с яркой демонстративностью эксцентричного образа. И у мужчин, и у женщин в одежде присутствует при этом обилие ярких цветов, а также эпатажные и вычурные вещи. Одежда при этом может сочетаться с цветными волосами, цвет которых меняют систематически, необычным макияжем, татуировками и пирсингами. Такая стратегия демонстративного привлечения к себе внимания не только указывает на акцентуированные черты личности или является проявлением возрастных кризисов, но может быть связана со специфическими групповыми нормами молодежной или творческой субкультуры.

Среди женщин некоторые одеваются с излишне вызывающей сексуальностью, демонстрируя откровенную одежду, яркий макияж, высокие каблуки и мини в паре с декольте. Данный феномен может быть возрастным или связан с особой социальной ситуацией выглядеть соблазнительно (как им кажется), или является характерологической чертой, связанной с самоценностью и сексуальностью.

Одежда в основном является способом социальной мимикрии – быть как все, максимально не привлекать к себе внимания и быть в соответствии со стандартами социального окружения.

Если даже человек одевается во все самое модное, дорогое, и его переживание самоценности базируется на чувстве превосходства, все равно существует ориентация на референтную группу. При этом респектабельность одежды отражает ориентацию на групповые представления о добропорядочности, активности, направленности на жизненный успех. Через такой стиль демонстрируются элитарность и высокий уровень доходов некоторых слоев населения современной России. Как правило, они объединены в группы элитарных клубных сообществ.

В любой форме самопрезентация через одежду оказывается трансляцией таких ценностей, как индивидуализм, личная свобода самовыражения и одновременно способ самоутверждения в группе и адаптации к социальной среде.

Украшения и аксессуары

Современная цивилизация не сковывают личность жесткими рамками условностей, и украшения различных времен, культур и слоев общества открыты и доступны. И самое важное в выборе украшений – субъективная селективность, индивидуальные предпочтения, ограниченные только финансовыми возможностями.

История украшений и аксессуаров древняя, как сама идея внутригрупповой и межгрупповой дифференциации, магии защиты и приобретения силы.

Украшения и аксессуары имеют множество функций.

1. Защитная функция в качестве амулета, оберега. И в сегодняшнее время многие люди верят, что украшения-талисманы защищают от «злых духов», дурного стечения жизненных обстоятельств, неудач. Не только в глубоком детстве, но и во взрослости многие верят, что камешек с дырочкой «куриный бог» принесет счастье, изображение скарабея – удачу, а маленькая золотая ложечка – богатство. Архаическая сакрализация украшения наделяет их защитной функцией, и современный человек имеет бессознательную веру в магическую силу этих предметов.

Известный этнограф Клод Леви-Стросу считал, что у людей есть «твердые» и «мягкие» части тела. «Мягкие» (уши, нос, рот, половые органы) наиболее уязвимы, а украшения обеспечивают их защиту от неблагоприятных воздействий.

В первобытном обществе охотники носили на себе когти и жилы убитых ими животных. Они верили, что таким образом они приобретают силу животного. Таким образом, человек, который носил зуб медведя, становился таким же мощным и доминирующим, как медведь. Странным образом, зубы и когти все еще носят на многих территориях России (особенно Алтай и Сибирь) как амулеты и обереги от сглаза и порчи, как предметы силы.

Во всех Древних культурах существуют украшения – амулеты и обереги. И кто много путешествует, может привести из Египта священного скарабея или глаз Гора, стеклянные головки из Персии, хамсу из Израиля, буддийские четки из Шаолиня, камень от сглаза из Турции… Многие из этих предметов существует тысячелетиями, но не теряют своей силы и привлекательности. Во многих украшениях есть сакральный миф о могущественности украшения как оберега, который возрождается в психологической установке, в магии символа, значении, смысле самосознания людей. В зависимости от культурной, этнической, стратовой принадлежности, у людей существует бессознательная личностная привязанность к таким предметам, они дополняются родовыми и личностными мифами и суевериями.

2. Знак силы и власти

Украшения и аксессуары во все времена были способом демонстрации силы и власти, идентификации с высшими слоями социальных групп.

В индо-арийской культуре высшие касты брахманов и кшатриев украшали головные уборы драгоценностями. Изящные броши, чеканные застежки, подвесы из бусин, жемчуга, драгоценные и полудрагоценные камни в золотой или серебряной оправе дополняли одеяние. Носили бусы, колье, ожерелья, медальоны, цепочки. Отличительным знаком брахманов были массивные золотые серьги.

В древней Египетской культуре украшения жрецов и фараонов были чрезвычайно роскошными. Самыми распространен-

ными из всех видов украшений был усех – большое ожерелье из нескольких рядов бус, символизирующее солнце. Оно делалось в форме разомкнутого круга, с завязками или застежками на спине. Бусины самого нижнего ряда чаще всего имели каплевидную форму, остальные – круглую или овальную. Нередко бусины перемежались с золотыми рыбками, раковинками, скарабеями. Зачастую, такое ожерелье было настолько широким, что целиком закрывало плечи и верхнюю часть груди, и очень тяжелым – царское золотое ожерелье могло весить несколько килограммов. Ожерелья были не только частью наряда, они служили также почетными знаками. Фараоны награждали золотыми ожерельями особо отличившихся военных и чиновников.

Помимо ожерелий, любимыми украшениями и мужчин, и женщин были браслеты, которые носили на руках (на предплечьях и запястьях) и на щиколотках. Браслеты могли быть самыми разнообразными: в виде двух чеканных пластин, соединенных застежками, в виде массивных золотых колец, нанизанных бусин, самоцветов и золотых шнуров. Носили также кольца со вставками из полудрагоценных камней. В ходу были кольца-печатки с монограммами и изображениями богов. Чрезвычайно популярны были массивные золотые кольцевидные серьги.

Жрецы культуры майя носили золотые диадемы и множество других украшений из яшмы: серьги, несколько колье, нагрудный знак, браслеты, каждый из которых состоял из двухсот зерен, кольца на всех пальцах. Из аксессуаров популярны были четки.

Как известно, в 28 главе Исхода Бог повелевает Моисею сделать одежды Первосвященника и других подчиненных и говорит, что ефод будет сделан из золота и пурпурового, фиолетового и червленого, малинового и усиленного тонкого льна. Первосвященник, Коэн Гадоль, носил четырехугольный нагрудник-ожерелье – хошен. Хошен был сделан из золота и украшен двенадцатью огромными драгоценными камнями, на которых были выгравированы названия колен Израиля. Каждому колену соответствовал определенный камень. Богатые евреи предпочитали украшения из золота, слоновой кости, натуральные драгоценные камни – особенно высоко ценились сердолик, яшма, бирюза, ляпис-лазурь и янтарь. Еще во времена Мои-

сея евреи разделяли любовь египтян к украшениям. «И взяли сыны Израиля у египтян вещи серебряные, и вещи золотые..., и опустошили они Египет», – рассказывается о событиях Исхода. И когда Моисей ушел на гору, по просьбе Аарона из снятых с себя украшений евреи построили в пустыне Золотого тельца, своего вечного Бога.

Греческая аристократия и богатые граждане греческих полисов являют образец ношения изысканных ювелирных украшений. Они демонстрировали окружающим драгоценные золотые перстни, броши, фибулы.

История показывает, что богатые материально, власть имеющие и духовные лидеры во всех культурах демонстрировали свое превосходство украшениями и аксессуарами. Эта традиция продолжается и в современную эпоху.

Конечно, современные мужчины используют украшения реже, для них большее значение имеют аксессуары: обувь, ремень, телефон, портфель, часы, галстук, запонки... Они в современном мире гораздо больше говорят и о статусе, и о финансовых возможностях. Желание быть лучше других, нравиться, вызывать восхищение присуще современному человеку, и это делает самопрезентацию мужчин через украшения и аксессуары вполне оправданным.

Если на тебе туфли Berluti, костюм Brioni, запонки Atelier Yozu золотые из бивней мамонта, зонтик Billionaire Italian , галстук Pietro Baldini и часы Patek Philippe, то понятно, что ты или олигарх, или президент страны, или (уж в крайнем случае) король Швеции, то есть человек, проявляющий предел власти и силы.

В силу того, что они явно не являются читателями этой книги – продолжим дальше.

3. Эквивалент денег

Когда-то Мерилин Монро спела: «Бриллианты – лучшие друзья девушки» в фильме «Джентльмены предпочитают блондинок». Это выражение можно перефразировать: «Большие деньги – лучшие друзья девушки». Самое ее дорогое украшение из бриллиантов было оценено 772 500 долларов на торгах Christie's в Нью-Йорке. Песня Мерилин Монро стало после 50-ых годов тезисом стратегии жизни для многих поко-

лений красавиц. Стоимость многих потрясающих ожерелий с бриллиантами, кулонов с изумрудами и браслетов из белого золота, сапфирами – может быть целыми многомиллионными состояниями. В 2006 году звезда футбола Дэвид Бекхэм подарил своей супруге Виктории Бекхэм ожерелье Bulgari на День Святого Валентина. Стоимость презента была довольно внушительная: ожерелье стоило 8 миллионов долларов. Украшение отлично дополнило ее коллекцию роскошных дорогостоящих аксессуаров: так, некоторые из этих колец включают кольцо с бриллиантом в три карата огранки «маркиза» стоимостью 85 000 долларов и кольцо с бриллиантом цвета розового шампанского стоимостью 1,1 миллиона долларов. Многие актрисы, получившие премию «Оскар», показывали выходы с самыми дорогостоящими украшениями. Сандра Буллок с роскошным бриллиантовым браслетом стоимостью 6,4 миллиона долларов. В сочетании с ее серьгами стоимость драгоценностей достигала 8,2 миллиона долларов. Кулон Леди Гаги (30 миллионов долларов), ожерелье Шарлиз Терон (15,8 миллиона долларов), серьги Софии Вергары (7 миллионов долларов), серьги Сальмы Хайек (4,2 миллиона долларов)… Перечисленные примеры показывают, что украшения могут быть очень дорогими.

Изобилие украшений на восточной женщине объясняется прагматическими монетарными соображениями. Она надевает на себя все имеющиеся драгоценности одновременно на случай внезапного развода: мужчине достаточно трижды во всеуслышание произнести «талак», и женщина обязана покинуть его дом в том, что на ней надето.

Украшения являются материальной ценностью. Их монетарная стоимость связана эстетическими и художественными качествами, а также использованными материалами при изготовлении.

4. Украшения и аксессуары как отражение групповой идентичности

Существует множество дифференциаций групп и групповой идентичности. Мы можем выделить несколько оснований для анализа.

Самая большая дифференциация по групповой идентичности в использовании украшений и аксессуаров между **мужчинами и женщинами**. В этом аспекте следует отметить, что есть достаточно выраженные особенности:

– женщины используют украшения в большем многообразии во всех культурах и во все времена;

– женщины в большей мере используют украшения как способ привлечения внимания со стороны мужчин в сексуально-эротическом контексте и доминирования в женской среде;

– женщины проявляют большую эмоциональную вовлеченность в выборе украшений и их демонстрации;

– женщины более склонны сакрализации украшений и придавания им смысла амулетов.

Следующая групповая идентичность выявляет **матримониальный статус** (холостой, жених, муж) у мужчин и женщин (незамужняя, невеста, жена).

Основой идентичности в украшениях является кольцо на безымянном пальце.

В современном мире кольцо с бриллиантом, подаренное во время помолвки, означало твердость, незыблемость намерений жениха, с одной стороны, с другой – девушка приобретает статус невесты.

Обмен обручальными кольцами инициирует мужчину и женщину в статус мужа и жены. Их традиционно изготавливали из драгоценных металлов, не поддающихся ржавчине или окислению как символ долговечности и неизменности отношений. Обручальное кольцо является явным знаком культурного кода, который исторически в мужском братстве был признанием статуса женщины как табу для сексуальных отношений и флирта. С другой стороны – замужняя женщина интегрируется в род мужа и получает его безусловную защиту, поддержку, обеспечение. Обручальное кольцо становится фамильным знаком: передается от матери к дочери или к сыну для его невесты, становясь символом принадлежности к роду и его традициям.

Религиозно-конфессиональная идентичность многообразна украшениями и аксессуарами в сочетании с одеждой и прическами. Мы не будем углубляться в эту тему в силу слож-

ности. В этих системах существует множество явных и неявных культурных кодов в украшениях и символике, которые недоступны пастве.

Украшения и аксессуары свидетельствует **о положении в обществе, властном потенциале и финансовом достатке** как мужчин, так и женщин в современном обществе.

Основной тенденцией делового стиля субэлитного слоя, обладающего наиболее высоким экономическим, статусным и властным потенциалом, является эстетический минимализм, что подразумевает небольшой набор украшений: это неброское кольцо, обручальное или с печаткой, запонки, булавка или зажим для галстука. Для женщин стиль тоже отличается сдержанностью, но высоким качеством и дороговизной украшений и аксессуаров. Сдержанность в украшениях свидетельствует о том, что человек принадлежит к деловым кругам не только субэлитного уровня (часть крупных и средних предпринимателей, директоров предприятий, ответственных чиновников и наиболее богатых людей), но и социальным группам, потенциал которых значительно превышает средний, что позволяет им относительно успешно адаптироваться к новой социально-экономической ситуации. Сюда входят представители бизнес-слоя России (главным образом, мелкие предприниматели), менеджеры (включая директоров небольших предприятий, особенно коммерческой сферы), по многим признакам сближающиеся с предпринимателями; профессионалы, обладающие не только высокой, но и достаточно востребованной квалификацией, среднее звено бюрократии (местное и ведомственное «начальство», включая администраторов непроизводственной сферы), высшие и средние офицеры.

Люди творческих профессий: художники, актеры, музыканты, архитекторы, дизайнеры, скульпторы, композиторы, хормейстеры, дирижеры, певцы, режиссеры, хореографы, танцовщики, фотографы, кинооператоры; звукорежиссеры, писатели, поэты, сценаристы, журналисты как правило, придерживаются свободного богемного стиля в украшениях и аксессуарах. Для людей этой группы допустима гораздо большая вольность: браслеты, цепочки, бусы, кулоны, несколько колец на руках, кольца с крупными камнями, серьги в ушах, четки… В свободных творческих

профессиях украшения и аксессуары являются способом самовыражения личности и демонстрируют социальную роль.

В современном российском обществе **множество субкультур**, которых отличает не только стиль жизни, но украшения и аксессуары, которые выполняют функцию принадлежность к сообществу, к своей группе.

В силу своей закрытости, эти субкультуры используют избыточные сигналы, чтобы отличать «своих» от «чужих»: например, у «готов» – крупные металлические цепочки, кольца с черепами и шипованные браслеты, у «байкеров» – черепа, кресты, свастики, нашивки с символами клуба, эмблемы.

«Золотая молодежь» как субкультура – одна из самых закрытых, характерна для столичных городов и ориентирована на проведение досуга высокого уровня, отличного от других слоев населения. Во многих отношениях она стала еще «мажорнее», чем «мажоры» советских времен, в украшениях и аксессуарах, недоступных для других субкультур по монетарной стоимости и качеству.

Внешний образ – это выражение внутреннего состояния и социальное послание вовне. Убеждения человека о себе, своем теле, и о мире в целом (и неважно осознает он эти убеждения, или нет) напрямую влияют на демонстрацию **внешнего образа личности**: презентацию тела и телесности, макияж, тату, прически, выбор одежды, украшения и аксессуары. И понимание личного стиля в формировании внешнего образа себя может быть одним из ключиков к познанию себя, а его корректировка – толчком к позитивным изменениям в жизни.

7.4.3 Внешний образ личности и материальные идентичности жизненного пространства

Первые эмоционально-значимые состояния и первая идентифицированность с телесностью, отношение к телесности и составляют ядро «Я-материального».

Затем это отношение к своему телу экстраполируется, переносится на предметное пространство, воспринимаемую вещную структуру бытия (моя мама, моя кукла, мой стол, моя квартира, мой район, моя Родина...). Обозначается это и переживается как *нечто*, мне принадлежащее – **МОЕ**.

Материальные идентификации отражают качество отождествления личности с окружающими вещами и некоторым пространством. При этом личность переживает вещи и некоторое пространство как неотъемлемую часть себя («мой стул», «моя комната» и т.д.). Личность сохраняет стабильность в структуре материальной идентификации.

Материальные идентификации отличаются по уровню своей значимости для субъекта идентификаций.

По степени близости (ценности) можно вычленить следующие три уровня:

- 1-ый – сверхценные объекты идентификаций. Качественное отличие этих объектов в том, что их потеря приводит или к глубокому психодуховному кризису, или к смерти.
- 2-ой уровень – объекты средней ценности. Потеря или угроза потери объекта вызывает сильное эмоциональное переживание, но не переходящее в аутоагрессию и деструктивные изменения личности.
- 3-ий уровень – объекты минимальной идентификации, потеря которых вызывает легкую досаду, при этом эмоциональные переживания не оставляют в личности большого следа.

Степень эмоциональной значимости материальных идентификаций зависит от уровня сформированности личности, возраста, степени устойчивости, особенностей социализации и воспитания. В основном, степень их эмоциональной близости и ценности обусловлена социокультурными качествами среды, а также псевдоисторией объектов идентификации.

Материальные идентификации обусловлены также мотивационно – потребностной структурой личности. Чем выше потребность, тем выше ценность и близость, эмоциональная значимость материальной идентификации.

Для группы центром «Я-материального» является групповое физическое пространство, чувство принадлежности этому пространству. Важно подчеркнуть, что отношение к вещам и предметному миру является неким продолжением, проявлением отношения к телу и к пространству группового существования. Мы можем обозначить это территориальным фактором. Он за-

нимает значимое место в групповой и личностной структуре, так как индивидуумы и группы часто считают, что имеют права на некоторые объекты или места, которые в действительности не являются их собственностью. Объекты или территория занимаются и используются так, как будто принадлежат данной группе, причем чужаки оттуда всячески изгоняются, а если данная территория потеряна, то ее стремятся как можно скорее вернуть.

На уровне индивидуальности этот фактор можно обозначить как личное пространство. Личное пространство – то пространство вокруг индивидуума, которое является его собственным, в которое никто другой не имеет доступа. Люди всячески отражают вторжения в их личное пространство, испытывая отрицательные чувства к тем, кто такое вторжение предпринимает. Интересным является тот факт, что люди сохраняют между собой физическую дистанцию пропорционально близости межличностного взаимодействия.

Человек и группа охраняют и не пускают в свое пространство, с которым идентифицированы.

Первичный опыт отделения, расчленения телесности связан с негативным опытом. Это связано с травмой рождения и с травмой отделения от матери как источника пищи и энергии, тепла и комфорта, защищенности. В этом часто проявляется наше стремление не только не пускать в пространство нашей телесности, но и охранять наше предметное окружение, которое, как мы указывали выше, бессознательно воспринимается телом. Тот же самый феномен наблюдается как проявление личностных качеств в групповом сознании.

Есть «Я-тело», затем человек начинает идентифицироваться с вещами, предметами, которые прикрывают тело, украшают тело или являются индивидуальной символьной манифестацией нашей телесности (одежда, макияж, какие-то проявления отождествленности с половой, расовой, этносоциальной или социально-психологической принадлежностью). Предметы, на самом деле, являются внешне манифестированной структурой нашего внутреннего Эго, Эго-материального, и часто «вес» личности в социальном пространстве обусловлен его объемом и структурой, качеством и количеством вещей и материальных

объектов, с которыми отождествлена личность. Обывательское «Если ты такой умный, то почему же ты такой бедный?» отражает тот факт обыденного сознания, что ценность конкретного человека тождественна цене его благосостояния.

В среднем обыденном мышлении существует убеждение, что служение обществу, государству дает возможность личности получать материальные блага сообразно ее реальным заслугам перед ним, т.е. социальная оценка личности происходит в форме материального, денежного вознаграждения.

Социалистический тезис «от каждого по способностям, каждому по труду» формирует бессознательную установку, убеждение в том, что объем и структура материального Эго, обладание материальными ценностями адекватно отражает ценность личности как носителя физических, интеллектуальных, коммуникативных, эвристических и других способностей. В сознании обывателя, если человек имеет многое, следовательно, он оценен обществом как общественно полезный человек. Для обывателя личность есть то, чем она себя окружает, и человек есть то, как он одевается, как обставляет свою квартиру, на какой машине ездит, какой счет в банке имеет, в каком доме и в каком квартале, в каком городе и в какой стране живет, как и какое тело демонстрирует...

Окружающие вещи являются ярким критерием того, как мы относимся к телу. Квартира, в которой живет человек, – это, в некотором смысле, отношение к телу. Холодильник, машина, счет в банке, загородный коттедж, часто женщина, которая находится рядом с мужчиной всю жизнь или ситуативно, являются объектами материальной идентификации и содержанием «Эго-материального».

С возрастом растет не только тело, но и расширяется «Эго-материальное».

Новорожденный не дифференцирует свое тело и окружающую среду, человек рождается с Эго, которое расширено до границ Вселенной. В этот период у человека не существует субъектно-объектных отношений.

В некотором смысле дифференциация своего тела и окружающей действительности является первичной трещиной во

Вселенной в дуальностях «Я – Другие», «Я – Другое», «Я» – «Не Я», «Субъект – Объект».

Затем происходит расширение зоны знания и действия. Человек, с одной стороны, как бы завоевывает внешнее пространство, с другой – раскрывает и осваивают свое внутреннее психическое пространство, структурируя и открывая свои внутренние возможности.

Жизненное пространство материальной идентичности является сущностным проявлением внутреннего мира человека, то есть человек творит мир внешний «по образу и подобию себя».

В этом отношении все материальное, с чем идентифицирована личность, является не только отражением его ценностей, вкусов, интересов, мотивации, потребностей и способностей, но и прагматичности Эго, уровня развития ума, монетарного сознания.

7.4.4 Характеристика основных тенденций материального Эго

Мы выделяем 3 базовые тенденции в функционировании личности: экспансивная, трансформационная, консервативная. Разберем их на функционировании материального Эго.

Первая тенденция, которая существует в индивиде и которая манифестируется на всех уровнях, подструктурах личности – это стремление к расширению физического, социального и духовного пространства, которое мы можем обозначить ***экспансивной тенденцией***. Мы уже писали, что понятие тенденции было введено В.Н. Мясищевым в его психологии отношений и понимается как напряженная направленность психической активности человека. Что касается нашего осмысления первой тенденции, то мы должны принять тезис Мясищева о том, что потребности как одна сторона основного отношения «…можно определить как конативную (от латинского слова conare – «стремиться», «домогаться») тенденцию овладения» [172].

Базовая и изначальная реализация экспансивной тенденции направлена на удовлетворение витальных, жизненно необходимых потребностей тела: дыхание, вода, пища, сон, оптимальная температура среды, избегание механических повреждений организма, сенсорная стимуляция и информация,

движение, эмоции, удовольствие и наслаждение, самовопроизведение.

Все ресурсы, которые необходимы для жизни и физической целостности организма человека, находятся за пределами самого тела, и человек обречен, вынужден реализовать экспансивную тенденцию как напряженную направленность психической активности в поиске и захвате этих ресурсов. Младенцу, чтобы поесть, достаточно проявить моторную и эмоциональную активность, и молоко из полных грудей матери льется, а вместе с молоком младенец получает полный пакет удовлетворения всех витальных потребностей на руках у матери и блаженно засыпает.

Затем у ребенка будет детская кроватка как личное пространство, детский столик, личные игрушки, но, чтобы поесть, уже нужно будет показывать жестами и говорить… Появится селективность к еде, а то, что очень вкусно, придется заслуживать при помощи правильной активности.

Затем придется учиться, чтобы поесть, и это будет долго.

Затем работать в поте лица всю жизнь, чтобы удовлетворять все витальные потребности тела, которое будет стареть и требовать все больше внимания, энергии и времени.

Затем будет пенсия, которая в России точно не удовлетворит основные и гедонистические потребности тела, и придется еще подрабатывать. И это тоже хорошо, так как потребности в эмоциях не будут удовлетворяться только телевизором, и все еще сохранится круг общения и потребность социального признания.

Развитие материального Эго, в основном, связано с реализацией экспансивной тенденции, расширением территории жизненного пространства от детской кроватки до усадьбы, от сантиметров до гектаров.

Пока человек или группа расширяет пространство своего Эго-материального, это считается позитивным эволюционным и биографическим шагом. Детское стремление «Стать большим» (овладеть большим – если перефразировать тезис Мясищева) на самом деле является доминирующим в человеке до тех пор, пока он имеет достаточный уровень витальности. Вещи становятся элементом тела, материального Эго. К телу и материальным вещам человек относится как к наиболее зна-

чимым, наиболее важным элементам индивидуального бытия. Когда мы говорим «Он (она) или группа имеет вес», то указание на чисто материальную сторону (вес – понятие физическое) показывает, что «Я-материальное» в человеке и в оценке группы значимы. Чем «раздутее» «Я-материальное», тем он (человек) ценнее не только в социальном плане, но и в плане внутренней самооценки, значимости в группе.

В этом смысле деньги являются неким критерием того, каким образом человек расширяет свое пространство, какой у него потенциал «Я-материального». На уровне человеческого сознания расширение ареала жизни и вообще расширения потока энергии (в денежной форме или в других эквивалентах) считается позитивным.

Идея сама по себе удивительно старая. Именно она управляла не только поведением человека, но и реальной активностью больших и малых человеческих групп и этносов.

Мы можем даже предположить, что запускающий механизм экспансивной тенденции мало управляется человеком сознательно, так как опирается на бессознательную инстинктивную природу подавления и захватывания все больших ареалов выживания. Чем больше ареал у самца, тем больше у него самок, возможности воспроизводства, возможности выжить за счет биоценоза. На самом деле, это нормальный эволюционный, биологически оправданный механизм.

Когда человек или группа останавливаются в расширении материального «Я», это уже считается тормозом в обыденном сознании. Когда человек (группа) сужает свое материальное Эго, это считается инволюцией, деградацией: человек теряет силу и вес в социальном плане. Когда личность, ее экстраполированное материальное Эго становятся функционально незначимыми, 90% социальных контактов теряется. Человек «теряет вес», становится незначимым [60].

Вся градация на социальные слои современного российского общества в основном построена по «весу» материального Эго: суперэлита (сверхбогатые миллиардеры и мультимиллионеры), элита (богатые миллионеры), средние слои (зажиточные), нижние слои (бедняки) и «социальное дно» (нищие). Ниж-

ние слой имеет очень низкий личный и семейный доход, малое образование, занятость неквалифицированным трудом или отсутствие постоянной работы. Социальное дно представлено людьми без доходов и изолированными от «большого общества» – алкоголики, наркоманы, бродяги, бомжи, материальное Эго которых сужено до пределов тела с витальными потребностями, которые удовлетворяются с большими трудностями.

Конечно, стратификация общества построена не только по доходу, но и по образованию, власти, престижу. Но в современных условиях образование, власть и престиж в основном являются инструментами более успешной реализации экспансивной тенденции личности в материальном обогащении.

Мы можем зафиксировать некую зависимость между динамикой материального Эго и структурой социально-психологического взаимодействия личности с окружающими общностями, между объемом материального Эго и социометрическим «весом» личности в социальных общностях.

Трансформационная тенденция – изменение качества объектов идентификации, изменение содержания и структуры материального, пространства. Любой объект материальной идентификации существует в социально-психологическом пространстве оценок и в личностной структуре отождествлений по качественным признакам: дороже, лучше, комфортнее, красивее, престижнее, моднее, изящнее, правильнее, гигиеничнее, удобнее, надежнее…

Эти качества являются выражением социокультурных оценок и отношений, которые становятся достоянием личности. Изменения, которые через активную деятельность реализует личность, являются выражением конативной тенденции, но, в отличие от тенденции к расширению пространства и объема идентификаций, предметом овладения являются новые качества объектов идентификации.

На уровне метафор мы можем выразить это примерами и сравнениями. У Вас был вес тела 95 кг. Вы занимались спортом, соблюдали диету и скинули 20 кг. Это реализация трансформационной тенденции. Вы купили трехкомнатную квартиру вместо двухкомнатной – это проявление экспансивной тенден-

ции, но когда сделали евроремонт в квартире – это проявление трансформационной тенденции.

Социальное окружение, общности разного уровня положительно реагируют и считают позитивным, когда есть изменение качества в объектах отождествления личности. Изменение качества, структуры пространства на телесном, идентифицированном уровне материального «Я», предметном уровне, в человеческом сознании считается позитивным, так как совпадает полностью с самой идеей процессуальности и изменчивости жизни, идеей психологии успеха.

Захватывая новые пространства материальной жизни, мы постепенно обживаем это пространство, адаптируем его под свои интересы, потребности, хобби, вкусы и представления о комфорте, успехе, достижении, заполняя пространство картинами, книжными полками, иконами, статуями, игрушками, антикварными безделушками и др.

Любое жилое пространство – отражение личности, и, оглядываясь на свою квартиру, человек может просмотреть историю своей жизни, свои желания, страсти, мечтания, путешествия, встречи с людьми, отношения...

Консервативная тенденция личности на материальном уровне – это стремление сохранения структуры отношений, их эмоционального содержания, устойчивости в объеме и качестве отождествлений. Несомненно, на уровне биологическом и инстинктивном истоком этой тенденции является стремление к гомеостазису.

Сама идея была привнесена в медицину Клодом Бернаром. Гомеостазис – механизм, посредством которого живой организм поддерживает параметры своей внутренней среды на таком уровне, когда возможна здоровая жизнь. Наши кровяное давление, частота пульса, темп дыхания, действие наших почек – все это обусловлено гомеостатическим механизмом, который обычно работает настолько хорошо, что мы не замечаем его, а когда в его функционировании происходит сбой, это приводит к повышению температуры, одышке, тахикардии, уремии и другим серьезным расстройствам. Существует еще целый ряд гомеостатических явлений, связанных с жизнью, но

относящихся, скорее, не к поддержанию пригодной для жизни внутренней среды, а к пространственному положению, позам и ситуациям, включающим осознанное действие.

Консервативная тенденция выражает очень важное качество функционирования личности – это степень идентифицированности с объектом: насколько жестко мы привязаны к стабильности своей материальной жизни, своим предметам, к своей телесности и к вещному миру вообще.

Третья тенденция является отражением эмоциональной насыщенности, интенсивности выражения и переживания отношений в материальной идентификации, уровня их ригидности или динамичности.

Консервативная тенденция выражает стремление личности к удовлетворенности стабильностью в жизнеобеспечении, благоустроенном жилье, материальном достатке, безопасности, защите от неблагоприятных факторов внешней среды природного, социального и техногенного характера.

В социально-психологическом аспекте многие психодуховные, личностные и т.д. кризисы, психологические проблемы и стрессы связаны со степенью идентифицированности, с тем, насколько человек отождествлен с материальными объектами в своем субъективном сознании, с тем, выражаясь обыденным языком, насколько человек считает нечто своим «мое» [60].

Как мы указывали выше, в структуру Эго-материального в качестве объектов отождествления кроме центрального, стержневого объекта «Я-образа», входит много предметов объективной реальности, которые окружают личность: личные вещи, одежда, предметы обихода, мебель, квартира, дача, машина, счет в банке. Субъективная ценность этих предметов материального мира связана с личной историей взаимодействия с ними. Любая вещь ценна потому, что имеет свое историко-мифологическое пространство, иногда она связана с историей семьи, рода. Вне сомнения, существует культурная, политическая, идеологическая, экономическая селективность ценностей идентификации. Но более значимы для функционирования личности субъективно оцениваемые, эмоционально переживаемые отношения с материальными объектами идентификации.

Материальная идентификация является системообразующим, базовым конструктом личности. Любое разрушение, любое нарушение в скорости расширения пространства, в качестве изменения пространства, в степени идентифицированности, в консервативной тенденции переживается личностью как притязание на ее пространство и вызывает какую-то адекватную или неадекватную реакцию. Мы можем предположить, что это является психологическим законом личностного и группового существования. Дело не в содержании реакции: защитной, агрессивной, восторженной… Важно, что реакция всегда возникает в тот момент, когда есть реальная или мнимая угроза реализации этих трех тенденций и одновременно мотиваций личности: ***иметь больше, иметь лучше, иметь постоянно***.

7.5 «Я – СОЦИАЛЬНОЕ»

Как мы уже указывали выше, социальное Эго представляет из себя активность по реализации статусов и ролей, с которыми личность идентифицирована, взаимодействие человека с другими людьми, референтным окружением, с группами принадлежности, с различными социальными сообществами и обществом в целом.

Статусное и ролевое поведение представляет собой поисковый, динамичный, творческий процесс, в котором культурные нормы, статусы и ролевые отношения являются определенной сферой, в рамках которой осуществляются социальные действия личности как взаимодействие с другими. Группа референтная является значимым фактором для социального взаимодействия.

Ролевые позиции, согласно экспериментам Куна, являются наиболее значимыми для личности, т.к. оказались ведущими в иерархии самооценок. Считает, что роль не делается, а исполняется или проигрывается. Кун утверждает, что индивид формирует свои планы поведения в соответствии с исполняемыми ролями и занимаемыми статусами в группе, с которыми он себя идентифицирует, т.е. в его референтных группах.

Референтная группа – группа, нормы и ценности которой разделяет человек. 1942 г. Хаймен ввел понятие референтной

группы. Это группа людей, с которыми индивид сравнивает себя при определении своего социального статуса. Человек ориентируется на нее для формирования внутренней шкалы, для формирования самооценки в социальном плане. Другой обобщен с точки зрения группы, к которой принадлежит человек. Р. Мертон предпринял попытку преодолеть ограниченность анализа лишь межличностных отношений. Он выделяет условия, при которых индивид, скорее, выберет в качестве нормативной референтной группы не группу членства, а референтную группу. Р. Мертон выделяет следующие факторы: группа не обеспечивает достаточный престиж своим членам, изоляция внутри группы индивида и его низкий статус в ней, социальная мобильность, возможность изменить свой социальный статус, выбор группы зависит от личностных характеристик [209].

Авторитетность складывается из социального статуса, принадлежности к референтной для внушаемых группе, наличие прежних заслуг и опыта, ореола известности, обладания тем или иным видом власти, престижа используемых им источников информации, таинственности образа, приписывания ему особых способностей и возможностей. Авторитет суггестора создает особый дополнительный стимул воздействия – доверие к источнику информации. Авторитетность выполняет функцию косвенной аргументации, которая компенсирует отсутствие прямой аргументации (яркий пример – использование в рекламе знаменитостей).

Во-первых, ее определяет положение индивидов в группе в качестве членов, их статус и роль. Самое высокое положение в иерархии группы занимает лидер, который обладает наибольшим влиянием на остальных членов группы.

Под **социальным статусом** личности понимается занимаемая ею позиция в социальной группе, которая определяется системой взаимных прав и обязанностей.

Социальный статус складывается из престижа профессии и должности, уровня образования и дохода, сложности достижения данного статуса. Социальный престиж – определенное коллективное мнение о более или менее высоком положении представителей группы в связи с их правами, обязанностями,

доходами и пр. Например, неквалифицированный рабочий имеет низкий престиж, а крупный чиновник (министр) – высокий. Соответственно, престиж члена группы зависит от престижа самой группы.

Одна личность может быть носителем самых разных статусов (школьник, абитуриент, безработный), может занимать противоположные статусы по отношению к разным людям (например, быть одновременно начальником в своем отделе и быть подчиненным руководителю организации). Это называется статусным набором, в котором всегда можно выделить главный статус, который в целом определяет образ жизни, работы, манеру поведения и т.п. Например, статус президента определяет во многом целую совокупность социальных связей, его жизнь.

Социальная роль – это динамический аспект статуса, набор прав и обязанностей, предписанных положением индивида в обществе, в социальной группе, а также поведение, которое он строит в соответствии с ожиданиями окружающих. Роль – это нормативно одобренные формы поведения, ожидаемые от индивида, занимающего определенную позицию в системе межличностных и общественных отношений. В характеристику роли входят также желания и цели, убеждения и чувства, социальные установки, ценности и действия, которые ожидаются или приписываются человеку, занимающему в группе/ обществе определенное положение.

Если, занимая некую позицию, мы позволим себе излишне расслабиться, выйти за очерченные рамки, окружающие довольно быстро возвратят нас «на круги своя» с помощью санкций, стыдя, порицая, штрафуя, лишая благ и т.д. **Санкции –** это механизм, с помощью которого группа «возвращает» своего члена на путь выполнения и соблюдения общественных или групповых норм. Санкции могут быть как запретительные (при нарушении норм), так и поощрительные (при правильном и полном соблюдении норм). Однако границы «правильного» поведения не столь жестки, как кажется. Выполняя общественные функции, каждый из нас вправе реализовать свой собственный стиль исполнения роли, проявляя неповторимые особенности свой личности.

Как именно возникают и усваиваются роли? Считается, что усвоение ролей происходит методом научения. Если мы демонстрируем некое поведение и получаем за него вознаграждение, то это поведение, скорее всего, повторится. Если же продемонстрированное поведение игнорируется или наказывается, т.е. не вознаграждается, то вероятность его повторения значительно снижается.

Роли личности весьма многообразны. Люди «играют» не одну, а несколько ролей. Их диапазон определяется количеством и разнообразием социальных групп, в которые включен человек, и его индивидуальными особенностями. Ролевой набор – это совокупность ролей, ассоциируемый с одним социальным статусом. Например, статус родителя предполагает выполнение таких ролей, как наставник, воспитатель, старший друг, советник, помощник и т.д. Роли выполняются и одновременно (человек одновременно и член семьи, и владелец дома, и наемный рабочий), и последовательно (сегодня – школьник, завтра – студент, затем – юрист). Каждая роль требует соответствующей манеры поведения, отсюда – каждая роль формирует свой тип отношений. Поведение людей в течение жизни, в каждом конкретном случае меняется в зависимости от их социальной роли.

Групповая роль – это поведение, ожидаемое от лица, занимающего определенную позицию в группе. Роли имеют ряд характеристик:

1) согласованность ролей, связанность их между собой (если вы исполняете роль мужа, то у вас есть представления и ожидания по поводу того, как должна вести себя жена);

2) степень ясности ролей (в первый день на новой работе может случиться что-то неопределенное для вас, даже если вы знаете, с какой целью вас наняли);

3) сложность ролей (роль лидера группы куда более сложна, чем роль шута в ней).

Групповые роли могут быть формальными (связанными с должностными обязанностями) и неформальными (возникающими стихийно).

Деловые и социальные аспекты групповой динамики применимы и к ролям. Можно выделить:

1) целевые роли – поведение, способствующее достижению групповых целей (инициатор, разработчик, информатор, генератор идей, координатор, критик, активизатор);

2) социальные роли – поведение, ориентированное на поддержку других, «обслуживающее» чувства и отношения членов группы (подстрекатель, помощник, гармонизатор, стражник);

3) индивидуалистические роли – поведение, оказывающее подрывное и отвлекающее воздействие, препятствующее эффективной работе группы (агрессор, блокировщик, доминатор, ищущий признания и стремящийся к самораскрытию, постоянно требующий внимания к себе) (Ойстер, 2004, с. 20-21).

Ролевое поведение в группе может приводить к ролевым конфликтам в группах. **Ролевой конфликт** – это ситуация, в которой личность имеет одновременно роли в двух или более группах, но при этом одновременная согласованность с нормами каждой группы является невозможной (например, студент обнаруживает, что не может быть и хорошим студентом, и отличным спортсменом). С другой стороны, ролевой конфликт – это результат восприятия и осознания несовместимости требований, ожиданий, которые предъявляются индивиду. В этом случае ролевой конфликт сводится к внутренним субъективным переживаниям индивида, оказавшегося в ситуации конкурирующих давлений (например, мастер цеха, который может испытывать ролевой конфликт в связи с восприятием несовместимости ожиданий от его подчиненных – рабочих и начальства завода).

Во-вторых, в основе структуры группы лежит коммуникация, коммуникативные сети, по которым информация предается от человека к человеку. Владение информацией тесно связано с величиной статуса человека в группе: высокостатусным членам группы адресуется большее число сообщений, они носят более дружелюбный характер, нежели сообщения, посылаемые низкостатусным индивидам.

Можно выделить ряд ситуаций, в зависимости от источника давления, в которых сопротивление наиболее вероятно: а) источником давления являются незнакомые люди или члены чужой (внешней) группы; б) источник давления – потенциальные конкуренты в борьбе за ресурсы; в) источником давления стано-

вятся «некомпетентные люди или те, с кем не хочется встречаться»; г) люди, обладающие недостаточной властью или статусом для законности своих требований. Люди могут по-разному защищать свою независимость, поэтому лидер группы должен вести себя очень аккуратно, чтобы не перейти эту грань.

Большинство социологов придерживаются многомерного подхода, учитывая такие признаки, как:

- собственность
- уровень дохода
- образ жизни
- отношения между людьми в системе общественного разделения труда
- отношения распределения
- отношения по потреблению
- место человека в иерархии политической системы
- уровень образования
- этническое происхождение и др.

Кроме того, в социологии существует так называемый **главный статус**, то есть наиболее характерный для данного индивида статус, с которым он себя идентифицирует или с которым его идентифицируют другие люди. Он определяет стиль, образ жизни, круг знакомых, манеру поведения. Для представителей современного общества главный статус чаще всего связан с профессиональной деятельностью. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%81 - cite_note-cyberleninka-5

7.5.1 Особенности интегративного статуса

В нашем понимании, стержневой структурой, вокруг которой разворачивается социальное Эго, является интегративный статус. Интегративный статус – это то социальное положение, которым содержательно наполнено жизненное пространство личности и на которое направлена ее активность. Интегративный статус наиболее характерный для данного индивида статус, с которым он себя идентифицирует или с которым его идентифицируют другие люди. Он определяет стиль, образ жизни, круг знакомых, манеру поведения. Для представителей

современного общества главный статус чаще всего связан с профессиональной деятельностью.

В интегративном статусе (как и в структуре любой социальной роли) мы можем вычленить несколько компонентов.

Во-первых, в интегративном статусе присутствует объективный компонент, связанный с тем местом, которое занимает данный индивид в социальной системе. У президента, студента вуза или бомжа – у каждого свое место в общественном организме.

Обычно позиции интегративного статуса закреплены в писаных нормах права, в уставах и других регламентирующих документах организаций. Интегративный статус – это набор функциональных обязанностей личности, которые предписывает место в социальном сообществе. Эти предписания отличается по степени жесткости и однозначности, свободы по отношению ко времени и пространству реализации функций, системе санкций поощрения-наказания и др.

Есть и другой способ закрепления интегративного статуса, который связан с неписаными нормами, с традициями. Например, в любой системе иерархии реальный вес интегративного статуса оценивается еще и по тому, какое место рядом с руководителем он занимает. Чем ближе к руководителю, тем выше реальный социальный вес. То есть интегративный статус домохозяйки имеет разный социальный вес в зависимости от того, к какому уровню иерархии власти-подчинения он приближен (домохозяйка – жена рабочего литейного цеха моторного завода, домохозяйка – жена директора завода, домохозяйка – жена губернатора).

В силу того, что различным статусам соответствуют различные ресурсы власти (в самом широком смысле этого слова – экономической, символической власти, степени контроля над собственной жизнью, свободе принятия решений и реализации своих интересов в разных сферах жизни и т.д.), выбранный человеком интегративный статус определяет степени «дозволенной» ему свободы и подчинения.

Второй компонент имеет социально-психологический характер и касается характера установок, оценок реализации обязанностей интегративного статуса со стороны социально-

го окружения. Людские ожидания, надежды, представления о том, что, как, где, в какой манере личность должна поступать и чего не должна делать, и формируют среду реализации статуса. Можно сказать, что эта та сторона интегративного статуса, которой личность повернута к людям и которая составляет важную часть социального имиджа личности.

Этот компонент может не совпадать с реальным содержанием личности. Здесь возникают, с одной стороны, возможности манипуляций социальным сознанием, но, с другой стороны, ожидания со стороны социального окружения оказывают и сдерживающее воздействие на поведение личности, очерчивают для нее границы возможного.

Третий компонент интегративного статуса как системообразующего фактора социального Эго – это представление личности о самой себе, ее Я-концепция, самосознание. Один и тот же интегративный статус по-разному исполняется людьми не столько в силу отличий их характера, темперамента, сколько в силу их собственных представлений о том, как надо это делать, какие личностные смыслы вкладываются в реализацию статуса, как понимается роль статуса в социальной системе.

Следует отметить, что сказанное относится не только к интегративному статусу, но и к вторичным статусам и ролям.

Взаимодействие личности и социальной среды подчиняется закономерностям разного уровня, которые, накладываясь друг на друга, образуют, с одной стороны, определенную ситуацию развития личности, а с другой, – воздействуют на ход развития социальных организаций.

Следует отметить, что группа (как социальная общность) также имеет интегративный статус со всеми тремя указанными компонентами.

Интегративный статус определяет смыслодеятельностное поле человека, группы и влияет на способ мышления, на оценку других людей и т.д. Несомненно, для личности важно, насколько интегративный статус социально значим. Но еще более важно то, как с ним человек идентифицирован. Он диктует определенный уклад жизни, круг интересов, сферу общения, направленность, основную активацию. Интегративный статус –

это социальное лицо личности и способ репрезентации личности в общественной системе.

Интегративный статус, как мы указывали выше, имеет регулятивную функцию. Интегративный статус диктует способ жизни, мировоззрение, ценностную ориентацию, мотивацию и т.д. Интегративный статус – это та социальная структура, из позиций которой личность оценивает и выстраивает свои общественные отношения.

Эго социальное менее предметно ощутимо и представлено наиболее тонкими личностными структурами: социальными установками, ценностями, целями, мировоззрением. В процессе социализации индивид интериоризует цели и ценности своей культуры. Анализ социальной структуры личности невозможен без выявления интересов, потребностей и мотивов, которые являются частью именно социальной структуры личности.

В структуре социального Эго наиболее изученным является ролевой компонент.

Нами роль понимается, прежде всего, как набор прав и обязанностей, реальных функций, связанных с идентификацией, с местом в социальной системе. Вся социальная система может быть описана через различные наборы ролей.

Все социальные роли взаимосвязаны. Так, роль руководителя лишена смысла без ролей подчиненных. Без короля нет подданных, а без кабинета – премьер-министра. Все участники социального процесса одинаково признают распределение ролей между ними, т. е. по этому вопросу между ними существует консенсус.

Что касается функционирования социального Эго, его власть, с одной стороны, менее заметна, но с другой стороны, она более значима. Чем жестче властная структура, тем проявленнее ее власть. Чем больший ареал захватывает социальное Эго, тем более оно ценно. Не только ценно то, что человек захватывает территорию, но становится ценнее как бы место рядом с этой личностью и группой (важно стать мэром города Ярославля, но часто не менее привлекательно быть или в команде мэра, или малой группы – семьи мэра).

Некоторые статусы становятся социально привлекательными за счет качества пространства в аспекте неординарности.

Чем уникальнее статус, тем он ценнее. Любой уникальный статус подкрепляется огромным количеством энергии.

Статус должен обладать или уникальным качеством, или обладать широтой пространства.

Эти два критерия и создают механизм функционирования социального Эго. Вне сомнения, социальное «Я» зависит от уровня витальности, от гомеостатической тенденции.

7.5.2 Вторичные идентичности

Социальное Эго очень неоднородно по содержанию. В «Я-социальном» существует огромное количество других отождествлений, которые занимают большую или меньшую область, но занимают определенную территорию, определенное пространство.

Существует «Я-территориальное»: мы – ярославские, мы – псковские, мы – рязанские. «Я-территориальное» на самом деле очень много значит. Человек идентифицируется с местом проживания, с территорией проживания, отстаивает эту территорию, отстаивает сохранность этой территории, ее качество и т.д. Люди отстаивают некую территорию в силу того, что у них есть идентифицированность с определенным ареалом жизни и обозначают ее как нечто положительное. Всегда находится определенный аспект, который выявляет положительное в территории. Претензии на территорию, если они серьезны, вызывают чувства: агрессии, возмущения, патриотизма и т.д. Отсчет территориального «Я» начинается от моего рабочего стола, кабинета и заканчивается Землей (Мы земляне) или даже Галактикой.

Существует «Я-этническое», этнонациональное. Мы всегда причисляем себя к определенной этнической, национальной группе (я – чукча, я – еврей и т.д.). Есть жесткие идентификации, которые являются интегративными. Например, я – чеченец. На самом деле, это не просто этническая идентификация, но это еще и характер, и способ взаимодействия с миром, взаимная поддержка, определенный уровень агрессивности, который мы сразу предполагаем и т.д. Есть менее жесткие этнонациональные идентификации типа «я – русский».

В социальном «Я» есть также и расовые идентификации – «Я-расовое». Мы движемся к космополитизму, уходим от рас-

овых предрассудков, но, на наш взгляд, расовые предрассудки архаичны. Архаический, древний корень заключается в том, что люди с другим внешним обликом были врагами, и угроза была не на уровне «приглашать в гости или не приглашать», а «жизни и смерти», полного уничтожения. «Я-расовое» по этой причине значимо и мало трансформируемо.

В личности есть огромный семейно-клановый статус – «Я-семейно-клановое». Признак здорового человека – хорошая опора на клан. Как это ни удивительно, люди очень успешные во всех планах, в том числе и социальном плане, опираются на кланы. Например, еврейские кланы – это национальная черта, взаимная выручка, взаимная поддержка, опора на кровнородственные связи. В конце концов, человек, который не опирается на это Эго, теряет достаточно большие связи, укорененные в семье. В русской традиции помнить свою родню до седьмого колена было хорошим признаком. Это достаточно жесткая и значимая идентификация еще обозначает кастовую принадлежность. Многие малые этнические единицы идентифицируются с русскими потому, что они сразу получают огромный доступ к энергии нации. Кровнородственные связи, как правило, создают мифы рода, племени. Эти мифы создают огромную историческую, эволюционную силу.

Любая «Я-идентификация» насыщена мифами. Она имеет логическое, историческое, научное, идеологическое, моральное, психологическое, теологическое, философское и т.д. обоснование и осмысление. Социальные идентификации показывают живую связь между личностью и группой, их невозможность автономного существования.

Есть огромное количество статусов и ролей, с которыми мы идентифицируемся, – статусно-ролевая идентификация. Например, статус матери, статус жены, статус сотрудника какой-либо фирмы, статус любовницы, материально-устойчивого человека, статус инженера, статус ребенка и т.д. На самом деле, мы играем огромное количество ролей: дома – матери, любовницы, домохозяйки, одинокой женщины; на улице – пешехода; в метро – пассажира и т.д. «Человек вне ролевого поведения не существует, он не выступает в роли человека вообще, он всегда вы-

ступает в качестве КОГО-ТО, и чем лучше он «овладел» своей ролью кого-то, тем лучше ее «разыгрывает на сцене жизни». При этом исполнитель часто сам бывает и драматургом, и сценаристом, и режиссером жизненного спектакля» (Новиков В.В.,1998).

Социальное «Я» касается статусов, которые занимает человек, ролей, которые выполняет человек, и неких общих характеристик, качеств личности, с которыми осознание самоидентифицируется. Другими словами, это некое осознаваемое ролевое отождествление (отец, мать, мужчина, доцент), или отождествление с совокупностью качеств (порядочный отец, добрая мать), или сами качества, соотнесенные с фрагментами «Я» (умный, хитрый, проницательный). Человек выступает в жизни как «кто-то», он всегда носитель каких-то нормативов, каких-то прав и обязанностей: профессор, отец, водитель, студент и т.д. В исполнении роли человек реализует свои потребности в самооценке, самоактуализации, в самоутверждении, и сами эти потребности возникают в процессе исполнения какой-то социальной роли или какого-то сформированного качества.

7.5.3 Основные тенденции социального Эго

Все те тенденции и механизмы, которые мы перечисляли на уровне материального Эго, аналогично функционируют на уровне социального Эго.

7.5.3.1 Экспансивная тенденция

Что такое расширение социального пространства как реализация экспансивной тенденции личности?

В социальном Эго экспансивная тенденция проявляется как увеличение власти, использование возможности навязать свою волю другим людям, даже вопреки их сопротивлению. В этом отношении размерность экспансивной тенденции может быть определена через количество людей, на которых влияет воля личности.

Экспансия личной воли субъекта ***в первом*** приближении реализовывается в диаде (Я-Другой: ребенок-родитель, родитель-ребенок, муж-жена, жена-муж, подруга-подруга, друг-друг, подчиненный-начальник, начальник-подчиненный…). В количественном отношении – это пара человек, которые находятся в реальном контактном взаимодействии.

Социальная экспансия личности ***во втором*** приближении – это навязывание своей воли на уровне малой группы Я-Другие (Родитель – семья, ребенок – семья, бригадир – бригада, начальник отдела – работники отдела…). В малой группе волеизъявление субъекта основано на реальных контактах с другими на личностном уровне и взаимодействии. Социально-психологическая власть субъекта опосредована совместной трудовой, учебной, игровой деятельностью или родственными связями. В количественном отношении – это десятки человек, которые находятся в реальном контактном взаимодействии.

В третьем приближении личностная воля навязывается средней группе – относительно многочисленной общности людей, находящихся в опосредованном функциональном взаимодействии, обусловленном статусно-ролевыми отношениями (директор – организация всех работников предприятия, ректор – студенты и преподаватели, технический персонал вуза, управляющий – работники фирмы...) В количественном отношении – это сотни человек, которые находятся в опосредованной официальной структурой организации взаимодействии.

В четвертом приближении личностная воля навязывается большой группе – многочисленной общности людей, находящихся в социально-структурной зависимости друг от друга (король – подданные королевства, национальный лидер – этническая общность, министр – профессиональная общность, лидер – политическая партия). В количественном отношении – это тысячи и миллионы человек, которые находятся в опосредованной социальной структуре общества в бесконтактном взаимодействии.

В конце концов, это предельное расширение пространства, когда Эго социальное расширяется до пределов территории России (в историческом аспекте мы можем вспомнить, как расширила социальное пространство малая группа коммунистов с лидером Лениным). Самое главное: чем больше социальное Эго расширяется, тем больше социальное волеизъявление, тем больше влияния на других людей. Возможность повлиять на жизнь, деятельность других людей и есть способ манифе-

стации социального Эго, его возможностей волеизъявления и проявления воли к власти.

На наш взгляд, реальное проявление экспансивной тенденции социального Эго и функций власти (регулятивной, контролирующей, управленческой, координационной) происходит только на уровне диады и малой группы.

На уровне средних групп и больших власть личности условна и символична, конкретизируется в реальную только в ближнем окружении носителя властных функций.

Суть реализации социальной экспансии личности и власти не зависит от того, на чем основана такая возможность. Власть может базироваться на различных методах и стратегиях, к основным из которых в социальной психологии относят авторитарные и демократические.

Авторитарная стратегия предполагает навязывание своей воли другому человеку, другим людям, даже вопреки их сопротивлению. В идеале в авторитарной стратегии другой или другие не имеют своей воли, а являются проводниками чистой и безупречной воли автократа.

Демократическая стратегия власти основывается на корпоративном соглашении нескольких субъектов волеизъявления.

Вопрос честных и нечестных методов реализации экспансии личной воли всегда остается открытым. Власть всегда является способом использования энергии, жизни, ресурсов другого человека для своих скрытых целей, и в этом смысле она нечестна изначально. Честная игра во власть предполагает раскрытие мотивации, целей, желаний субъекта власти и доминирования. Понятно, что власть всегда манила всеми возможными благами жизни, и в этом была, есть и будет ее притягательная сила. Страдание от комплекса неполноценности создает интенцию к наслаждению силой власти, а глубина переживания своей никчемности пробуждает неистовую жажду могущества власти. Во власти и реализации социальной экспансивной тенденции личность обнаруживает не только упоение властью и силой доминирования, могущества и субъективной значимости, но и имеет деньги, материальные богатства, славу и сексуальное доминирование.

Вопрос «как» тактический и методический в реализации экспансивной социальной воли личности и сугубо индивидуально-селективный.

Для кого-то близка провокация и обман, для кого-то вымогательство и обещания. Кто то берет власть насилием, кто-то авторитетом, кто-то опирается на право…

Насилие

Наименее популярным источником в культурном цивилизованном мире считается насилие, основанное на физической силе или угрозе ее применения; применение оружия как угрозу жизни и ее безопасности, основанную на страхе и ужасе жертвы перед насильником (жестокий начальник, деспот-отец, уголовник и жертва). Метод прямого насилия имеет организованный характер в средних и больших группах, а на уровне государства существуют целостные институты насилия, базирующиеся на юридическом праве и законной власти.

История человеческой цивилизации – история насилия, но в последние 2,5 тысячелетия насилие героев, религиозных лидеров, царей и тиранов, помещенное в добродетельные упаковки стало мастерством государственной политики.

Авторитет

Стратегия социальной экспансии за счет **авторитета** (нем. *Autorität*, от лат. *auctoritas* – «власть», «влияние») имеет не меньшую культурную истории в эволюции нашей цивилизации, чем насилие. Сам авторитет (как власть и влияние) является результатом личностных усилий. Авторитет «завоевывается», «зарабатывается», «достигается». Сам феномен авторитета является особым местом в социальном пространстве среди других людей, «заслуженным» его носителем, авторитетным субъектом. Это место может быть должностью, особым занимаемым положением, статусом, но при этом человек «красит место» своими личностными качествами, вызывающими уважение и признание людей.

Универсальными качествами, вызывающими признание авторитета, являются достоверные и надежные знания, жизненный опыт, доброта, мудрость, нравственные достоинства.

Авторитет (как признание особых достоинств личности) всегда реализовывается как добровольное подчинение определенной группы людей. Авторитет отца обусловлен семейными отношениями и признанием семьи, авторитет начальника – социальными связями и признанием подчиненных.

Возможность социальной экспансии личности и расширения власти над людьми растет многократно, если она обладает харизмой (от др.-греч. χάρισμα – дар (Бога), «пома́зание»). Под понятием харизма можно понимать врожденную высокую одаренность личности притягивать внимание других людей, вызывать стремление следовать за ним. В основе этого стремления лежит эмоция умиления-восторга, которое переживается от интеллектуальных, духовных, энергетических, вербальных проявлений носителя харизмы. Авторитет харизмы эмоционален и иррационален, но всегда точен и вызывает стремление преданного добровольного служения.

Авторитет знания является ведущим в профессиональной сфере и выражается в компетентности (лат. *Competens* – подходящий, соответствующий, надлежащий, способный, знающий), в качестве человека, обладающего всесторонними знаниями в какой-либо области, и мнение которого поэтому является веским, надежным, точным, авторитетным. В силу этого личностная социальная экспансия в профессиональной сфере, известность, социальный вес основывается на авторитете знания.

Авторитет веры является чрезвычайно любопытным психологическим феноменом, наиболее иррациональным, признанием чего-либо истинным, независимо от фактического или логического обоснования, преимущественно в силу самого характера отношения субъекта к предмету веры. Фраза Тертуллиана Credo quia absurdum («**Верую**, **ибо абсурдно**») вроде бы и касается основного качества веры с точки зрения рациональности, но не отражает самого сущностного**: вера полна смысла.** Более того – вера имеет больший смысл, чем любая самая сложная философская или научная рациональность.

Русское слово «вера» восходит к праслав. vĕra (ст.-слав. вѣра, *санскрит wēros* лат. *Vērus* – «истинный, правдивый»). Изначально в вере присутствует семантика правды и истины жизни.

В христианстве категория веры является основной: «По вере вашей да будет вам» (Мф.9:29). «Велика вера твоя, да будет тебе по желанию твоему» (Мф.15:28). «Сын человеческий, придя, найдет ли веру на земле» (Лк.18:8). «Если можешь сколько-нибудь веровать, все возможно верующему» (Мк.9:23). «Се, даю вам власть наступать на змей и скорпионов и на всю силу вражью, и ничто не повредит вам» (Луки 10:19). В христианстве именно вера имеет смысл спасения.

Если заглянуть в сущность веры как власти, то она предельна по своему смыслу и значимости как для отдельной личности, так и сообществ людей. Без веры человек обречен на страдания от одиночества, никчемности жизни своей, абсурда и тварности.

Вера в своей глубине нам дает переживание своего бессмертия.

Вера в своей глубине нам дает переживание – убеждение истины и великой справедливости жизни.

Вера в своей глубине нам дает переживание смысла самого человеческого существования.

Вера для человека является возможностью обретения сущностных ценностей жизни. Через веру ты обретаешь **доверие** как изначальную и базовую установку к жизни, к людям, к миру. Через веру ты обретаешь **уверенность,** что жизнь бесконечна, справедлива и имеет истинный смысл.

И по сему для меня истина звучит: «**Верую, ибо имеет смысл**».

И власть веры могущественна бесконечно, как и человек с верой.

Права человека

Социальная экспансия юридически обусловлена **правами человека и его свободой.** Всеобщая декларация прав человека закрепила тезис, что все люди рождаются свободными и равными в своем достоинстве и правах. Они наделены разумом и совестью и должны поступать в отношении друг друга в духе братства. Эти **права человека** – права, составляющие основу статуса личности в правовом государстве, считаемые прирожденными и неотъемлемыми для каждого человека, не-

зависимо от его гражданства, пола, возраста, расы, этнической или религиозной принадлежности.

У всех людей в правовом обществе есть 10 основных гарантированных прав:

- право на жизнь, на свободу и на личную неприкосновенность;
- право на равную защиту закона, на защиту от дискриминации и от подстрекательства к ней;
- право на свободное передвижение и выбор места жительства, а также на свободное покидание любой страны и возвращение в свою собственную;
- право на гражданство и на его защиту;
- право основывать семью, заключать брак и иметь защиту семьи со стороны общества и государства;
- право владения имуществом;
- право на свободу мысли, свободу совести и религии;
- право на свободу убеждений и на свободное выражение их, беспрепятственная поддержка своих убеждений и поиск, получение и распространение информации и идей любыми средствами;
- право на труд, на свободный выбор работы, на справедливые и благоприятные условия труда и на защиту от безработицы;
- право на образование.

Экспансивная тенденция личности, с одной стороны, зависит от использования и реального освоения декларированных и гарантированных прав , с другой – насколько индивидуальное право личности расширяется за счет социального положения и полномочий, контроля над материальными, социальными, духовными ресурсами, учетом обычаев, традиций, общекультурных контекстов в социальной системе. При этом следует учитывать, что социальным источником власти является право собственности, и реальное расширение права собственности является основным критерием успеха социальной экспансии.

7.5.3.2 Трансформационная тенденция

Трансформационная тенденция предполагает на первом этапе ясное осознание структуры и функций статусно-роле-

вого содержания, их свойств и качеств, идентичностей личности и их принятие. Этот этап самопознания и самоисследования трансформирует содержание и качества социального Эго и по новому выстраивает отношения и реализацию личности в социальном жизненном пространстве.

Современная социальная реальность чрезвычайно многомерна и разнообразна в выборе ролевых сценариев реализации личности. Даже в семейных супружеских отношениях выбор стратегии ролевых реализаций очень далек от патриархальных. Супруг может быть в роли патриарха семьи, который является добытчиком и главой, властным и решающим любые проблемы: материальные, социальные и духовные. За таким мужем жена чувствует себя как за «каменной стеной», несет ответственность за благополучие и комфорт, перспективу и реализацию членов семьи. Другая роль мужчины – равноправного партнера в эгалитарном семейном союзе. Третья – уже достаточно освоенная роль – быть домохозяином, готовить еду, ухаживать за детьми и опираться на доходы, которые зарабатывает жена.

Жены также находятся в ситуации выбора ролевых сценариев: матриарх-добытчик, партнер, домохозяйка. Правда, как показывает наш опыт исследований в практической психологии, иногда они выполняют все эти роли одновременно.

Под влиянием культурных и экономических факторов, а также технологического развития общества происходят изменения социальных практик мужчин и женщин, что ведет к неизбежному изменению традиционных гендерных ролей. Изучение форм гендерной идентичности позволяет лучше понять основные составляющие гендерной идеологии общества и принципы функционирования институтов патриархального доминирования, а также найти пути изменения существующего гендерного порядка.

Палитра гендерных ролей в современном обществе также стала многообразнее и для женщин, и для мужчин. Гендерные роли мы можем определить как поведенческую реакцию на систему предписаний со стороны общества в зависимости от принадлежности мужскому или женскому полу. На наш взгляд, многообразие гендерных ролей связано с тем, что социальные предписания потеряли свою жесткость и однозначность. Жен-

щины освоили все возможные профессиональные роли, которые считались мужскими, сферы общественной активности, которые были строго патриархальными, включая науку, бизнес и политику.

В современных условиях произошла очень мощная поведенческая трансформация как у женщин, так и у мужчин. С изменением традиционной формы воспитания появилась размытость в формировании полового самосознания, а вместе с этим, наряду с традиционным феминнным поведением женщин и маскулинным у мужчин, в социуме стало возможным появление феноменов андрогинного поведения женщин и мужчин.

В динамичном и неопределенном социальном мире (пандемия и спецоперация в этом смысле сыграли свою роль) трансформационный потенциал в использовании ролевых сценариев является необходимостью в адаптации и выживании личности. Быстрое преобразование социальной среды предполагает не менее динамичную трансформацию социального Эго личности [209].

Трансформация в конечном итоге должна привести к гибкости, эффективности, адаптивности социального Эго, когда жизненная энергия и воля, которые раньше были направлены на борьбу, избегание и сопротивление, высвобождаются и направляются на творческое выражение личности, на построение конструктивных отношений с собой, с другим, с другими, с Миром.

7.5.3.3 Консервативная тенденция

В социально-психологическом смысле консервативная тенденция обеспечивает восприятие и понимание другого, адекватную социальную перцепцию в коммуникативном процессе. На наш взгляд, существует некий оптимум в выраженности этой тенденции в континууме «гибкость-жесткость». Высокая степень жесткости обеспечивает эффективность только в социальных системах, которые являются ригидными по своей структуре (армия, полиция, другие строго организованные социальные системы). В более динамичных социокультурных и экономических условиях высокая степень выраженности консервативной тенденции уменьшает возможности и способности к социальной адаптации.

Консервативная тенденция обеспечивает стабильность существования человека или группы в социально-психологическом пространстве, устойчивость основных характеристик, целостность. Именно она обеспечивает сохранность обобщенных диспозиций личности и группы, предрасположенность думать, чувствовать и вести себя определенным образом в соответствии с социальными ценностями.

Консервативная тенденция в социальном и психологическом отношениях является положительным социально-психологическим явлением. Каждая личность и группа включены в огромную систему отношений, в микро- и макросоциальные сообщества со своей моралью, традициями, ценностями, законами. Во многих смыслах именно консервативная тенденция на личностном и групповом уровнях обеспечивает устойчивость социальных общностей, выполнение не только материально-репродуктивных, но и социально- духовных репродуктивных функций.

Консервативная тенденция в социальном Эго является основным гарантом надежности отношений между людьми, однозначности и структурированности социального самосознания личности, обеспечивая внутренний психологический и внешний социально-психологический коммуникативный гомеостазис.

7.6 «Я-ДУХОВНОЕ»

Абрахам Маслоу писал: «Человек рождается с гуманоидными потребностями, потребностями в добре, нравственности, доброжелательности. Они составляют ядро человека» [162]. Бытует мнение, что у основной массы людей «Я-духовное» не занимает большого пространства. На мой взгляд, основное качество, которое отличает человека от других биологических единиц и является огромной системой общечеловеческих ценностей, мы обозначаем как «Я-духовное».

Любая личность, которая имеет сознание, как истинно человеческий регулятивный механизм, имеет «Я-духовное».

У любой личности, которая имеет сознание, «Я-духовное» существует, так как индивидуальное сознание при определенном уровне рефлексии всегда сталкивается с сущностными

вопросами жизни – страданием, одиночеством, никчемностью, абсурда существования и смертью.

Нам хочется отметить, что духовное Я является наиболее интегрированным образованием в человеческой личности. Как известно, Уильям Джемс первым из психологов начал разрабатывать проблематику Я-концепции. Глобальное, личностное Я (Self) он рассматривал как двойственное образование, в котором соединяются Я-сознающее (I) и Я-как-объект (Me). Это две стороны одной целостности, всегда существующие одновременно. Одна из них являет собой чистый опыт (Я-сознающее), а другая – содержание этого опыта (Я-как объект)[52].

Именно в духовном Эго сознание (Я-сознающее в терминологии Джеймса) и осознание содержания (Я-как объект) являются одним тем же или почти одним и тем же. Безусловно, всякий рефлексивный акт предполагает идентификацию Я-как объекта, но в духовном Эго устанавливается нерасторжимая связь познаваемого и познающего. Одно сводится к другому или, может быть это еще точнее – одно является другим. Духовное Я – это всегда одновременно и Я-сознающее, и Я-как объект. Более того, на мой взгляд, именно в духовном Эго содержание сознания приобретает глобальную регулятивную функцию всей активностью личности.

Содержательное ядро «Я-духовного» – базовые экзистенции, интимные, сакральные смыслы, которые касаются стержневых проблем бытия [93].

С точки зрения интегративной психологии, существуют пять основных экзистенциальных вызовов жизни, которые мы обозначили как 5 Великих проблем: страдание, одиночество, никчемность, абсурд существования и смерть [93].

7.6.1 Абсурд существования – смысл жизни

От первого вдоха до последнего выдоха человека тенью сопровождает экзистенциональная данность абсурда жизни и попытка его преодолеть через поиск и нахождение смысла своего существования.

На наш взгляд, интегративным центром духовного Эго является смысл жизни. Мы обозначаем эту структуру экзистенциальным ядром с той целью, чтобы предельно выразить сущ-

ностную значимость его для человеческого существования. Экзистенциальная проблема: проблема бессмысленности (т.е. страх потери всех смыслов) является наиболее важным в развитии личности и основным мотивом поиска смысла. Действительно, если все равно умирать, то какой смысл что бы то ни было делать? И. Ялом в своей книге «Экзистенциальная психотерапия» приводит цитату из предсмертной записки самоубийцы. Более четко, емко и эмоционально, понятно и доступно сказать невозможно: «Представьте себе группу счастливых идиотов, занятых работой. Они таскают кирпичи в чистом поле. Как только они сложат кирпичи на одном конце поля, сразу начинают переносить их на противоположный конец. Это продолжается без остановки, и каждый день, год за годом они делают одно и то же. Однажды один из идиотов останавливается достаточно надолго, чтобы задуматься о том, что он делает. Он хочет знать, какова цель перетаскивания кирпичей. И с этого момента он уже не так сильно, как раньше, доволен своим занятием. Я идиот, который хочет знать, зачем он таскает кирпичи».

Смысл жизни является системообразующим, интегративным фактором деятельности человека в каждый период развития. Вне сомнения, о смысле существования человек задумывается в переломные моменты в жизни, т.е. кризисные, но они различаются по тому предикату, который стоит перед словом «смысл». Если в пубертате это «поиск смыслов» («искать»), в кризисе самоопределения «поиск новых смыслов» («обновлять, заменять»), то в кризисе второй половины жизни «потеря смыслов» («потерять»). Поэтому для многих людей кризис середины жизни является вызовом силе личности, ее способности обнаружить высшие смыслы бытия [60].

Нет человека, которого эта проблема хоть один раз в жизни не волновала бы. При этом большинство людей начинает (в целях защиты) подменять «смысл» «целью», что совсем не одно и то же.

Жизнь человека есть его взаимодействие с постоянно присутствующим внутренним конфликтом, который обусловлен конфронтацией индивидуума с данностью существования. Это

те особенности жизни вообще, которые никто не может изменить. Таким образом, основная задача – научиться с ними жить.

На каждом новом этапе внутреннего развития с неизбежностью снова и снова возникает этот конфликт, и человек должен его снова и снова решать (так как его нельзя разрешить). Это и есть путь внутреннего развития, становления и роста личности. Процесс подобного роста, естественно, не идет совершенно независимо от внешнего, реального, бытийного мира.

Ядром процесса индивидуации является глубинная рефлексия, осознавания себя, своего смысла жизни каждый раз на все более глубоких уровнях. Катализатором процесса рефлексии часто служит экстремальный опыт. Согласно многим концептуальным положениям гуманистической, экзистенциальной и трансперсональной психологии (К. Юнг, А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Ассаджиоли, И. Ялом), процесс развития индивидуума есть постоянное движение с одного уровня развития сознания на следующий. Этот процесс идет неравномерно [10, 83, 163, 254, 256].

Есть периоды, когда все спокойно и понятно. Если представить метафору человеческой жизни как прохождение снизу вверх по многоэтажному зданию, то, приблизительно, это будет выглядеть следующим образом. Человек находится на первом этаже, он там живет. Со временем ему становится там все понятно, привычно, не опасно, знакомо и т.п. Т.е. он может по этому этажу ходить с закрытыми глазами. Так как, согласно гуманистической психологии, индивидуум находится в постоянном развитии, то человеку, говоря простым языком, становится скучно, «хочется чего-то нового», и человек начинает медленно подниматься в воздухе к потолку. Вначале он не замечает своего подъема, все как всегда, сегодня, как вчера, но в какой-то момент он вдруг обнаруживает, что упирается головой в потолок. И мгновенно возникают вопросы: где я, кто я, зачем я здесь, как я здесь оказался, что делать дальше. Т.е. возникают классические экзистенциальные вопросы, на которые каждый должен сам искать ответы (другого варианта просто не существует в природе). И в этот момент человек понимает, что потолок надо пробить головой, это может быть больно. Но всегда есть выбор: двигаться дальше (страшно, неизвестно, интересно,

ново, рискованно) или вернуться назад (не опасно, знакомо, привычно, понятно, не больно, но скучно).

Проблемы экзистенционального ядра личностью разрешаются на каком-то этапе и в каком-то приближении, но, в сущности, они неразрешимы; это проблемы абсурда человеческого существования – великой тоски бытия.

Человек мало обращается в духовные области потому, что он сталкивается с экзистенциальными проблемами. Когда он их разрешает, некоторым образом структурируя пустоту, понимает, что сделал нечто важное для себя. Но затем оказывается, что колосс на глиняных ногах, и опять то, что казалось незыблемым, понятным, рушится, и опять пустота и тошнота.

Проблема смысла сама по себе абсурдна и неразрешима в пределах рациональности. В этом отношении духовное Эго всегда является попыткой превозмочь абсурд самой жизни и обнаружить смысл.

Наиболее важной экзистенцией в этом ядре является семантическое пространство, которое, как правило, требует предельных усилий человеческого сознания для разрешения – смысл существования – ответы на вопрос – «Зачем я живу на земле», «В чем мое предназначение», «Зачем люди рождаются и проживают жизнь». Смысл жизни – это то, что делает человека личностью и индивидуальностью [19, 22, 41, 83, 87, 124].

На уровне материального и социального Эго смысл жизни состоит в самом процессе физического и социального существования.

В духовном Эго смысл жизни находится за пределами самого факта человеческого существования, и формируется воля к жизни как сознательная реализация того или иного смысла жизни, которая неизбежно приводит к созданию индивидуального образа жизни и модели мира.

Кардинальная важность психодуховного кризиса заключается в том, что в нем происходит переосмысление содержания смысла жизни, пересмотр ответа на вопрос «зачем жить?» Воля к жизни рождается в горниле психодуховного кризиса и является психологическим механизмом выживания в экстремальной ситуации, когда базовые экзистенции приходится

менять, или наоборот, отстаивать, вопреки давлению неблагоприятных обстоятельств (в том числе трагических – смерть близкого человека, тяжелая болезнь, инвалидность).

Проблематизация смысла жизни в психологии требует исследования и объяснения в психологических понятиях, обоснования – «зачем живет человек?» За счет проблематизации смысла существования у личности активируется самосознание, появляется ясность целей и энергия самореализации. Эта же проблематизация может загнать личность в мощный психодуховный кризис со всеми негативными последствиями.

Направленность и содержание кризисов смысла жизни зависит от возрастного периода, в котором они возникают [122].

В раннем пубертате до завершения подросткового кризиса – это поиск смыслов жизни и связанных с ними смысложизненных целей и задач реализации.

В экзистенциональном кризисе юности самоопределения – поиск новых смыслов и сценариев их достижения [96].

Кризисы второй половины жизни – потеря основных смыслов (кризис середины жизни, пенсионный, кризис старения и смерти) [95].

Любого человека решение задачи обнаружения смысла жизни затрагивает многократно, и нет людей, которых этот основной вопрос существования не волновал бы.

Из всех 5 основных проблем и мотиваторов развития и эволюции личности («Пять Великих»: абсурд жизни – смысл существования, смерть – бессмертие , одиночество – слияние в событии, никчемность человека и стремление ко всемогуществу, страдание - наслаждение), наиболее жестоким и деструктивным для личности является сущностное переживание абсурдности и бессмыслицы жизни. Если человек смертен, никчемен в своем бытии, одинок и раб необходимости, то какой смысл что бы то ни было делать, мыслить, чувствовать?

Человеческое бытие вне смысла приводит к самому жуткому и трагическому переживанию, которое может существовать для нашего сознания – к абсурду бытия; предельной тошноте жизни, в которой ничто не мило, нет целей и задач, или же эти цели абсурдны и мелки, да и сам ты никто, и зовут тебя никак, и все

твое бытие не имеет ценности... Отсутствие смысла является не только крайностью духовного кризиса человеческой жизни. Оно является пределом кризиса и социальной жизни человека, потому что потеря смысла приводит к полной девальвации уважения других людей, своей значимости, отношений с другими людьми, девальвации базовых чувств, статусов, бессмысленности игры в роли. Абсурд жизни уничтожает и материальное измерение человеческой жизни: теряет смысл добывание, приумножение денег, теряют смысл материальные ценности, которыми обладает человек. Эта глобальная девальвация мира, жизни, себя в мире из той точки напряжения, в которой человек сталкивается с абсурдом жизни, хаосом ценностей. В этот момент осуществляется самый большой жизненный кризис, который приводит человека на социальное дно, приводит к игре со страхом смерти, и может привести к самой смерти, или физической, или социальной, к смерти Эго, к безумию [96, 106, 109, 118].

Человек все время сталкивается с данностью, фактуальностью 5 великих проблем жизни, которые требует разрешения, а чем больше ты продвигаешься к болезни, старости и смерти, чем ярче одиночество и никчемность твоего существования… Абсурд жизни в немощном теле, скудными эмоциями, когда прошлое стирается, а будущее блекло и туманно, становится не интеллектуально-философской темой, а искренним переживанием в выцветших глазах старости.

Поиск смысла жизни на всех этапах развития личности является одновременно путем внутреннего развития, становления, духовного роста, который в основном связан с преодолением абсурда жизни и формированием все время новых целей и смыслов существования до последнего выдоха.

Кризисные переживания всегда являются риском потери смысла жизни:

- когда исчезают источники жизненного смысла. Это блокада или девальвация жизненных целей, потеря или предельная неопределенность представлений о самопроявлении и самоактуализации;
- когда разрывается ткань реальности между «должным бытием» (как хочется жить и каким хочется быть, что хочет-

ся иметь – внутренним представлением о том, как должно быть «на самом деле») и «реальным сущим» (как живешь и кем являешься в жизни, что имеешь и что можешь);

- когда человек чужой «на пире жизни» и переживает отчуждение от окружающей жизни;
- когда ты теряешь нечто очень важное и ценное в жизни в материальном, социальном или духовном;
- когда сидишь «у разбитого корыта», и все важные цели твоей жизни недостижимы;
- когда ты на дне одиночества и знаешь, что никто не придет;
- когда ты оглядываешься на свое прошлое и понимешь, что следов ты не оставил, и уже поздно, невозможно что-то изменить [122].

В итоге человек теряет жизненный смысл, интерес к жизни, перспективы, а следовательно, и стимулы к деятельности. Появляется переживание отчуждения и безнадежности, когда кажется, что уже все было и все потеряно, жизнь опостылела, больше ничего нет, а чтобы реализовать «возможное я» нет ни сил, ни желания, ни смысла. Нет надежды.

Глубокий кризис смысла приводит к переживанию, когда жизнь утрачивает все степени положительного отношения и воспринимается только негативно, в то время как смерть меняет свой знак с отрицательного на положительный. Смерть воспринимается как спасение от тошноты и абсурда жизни. Этот переворот дает не только толчок к мыслям о суициде, но и к желанию новой неизведанной страсти все завершить, отсюда начинается формирование цели самоубийства и разработка плана его реализации [95].

Существование вне смысла приводит к самому жуткому и самому трагическому переживанию, которое может быть для нашего сознания – к абсурду бытия, пределу тошноты жизни, в которой ничто не мило, нет целей и задач, или же эти цели абсурдны и мелки, да и сам ты никто, и зовут тебя никак, и все твое бытие не имеет ценности…

Отсутствие смысла является не только крайностью духовного измерения человеческой жизни, но является пределом

и социальной жизни человека, потому что потеря смысла приводит к полной девальвации уважения других людей, своей значимости, отношений с другими людьми, девальвации базовых чувств, статусов, бессмысленности игры в роли.

Абсурд жизни уничтожает и материальное измерение человеческой жизни: теряет смысл добывание, приумножение денег, теряют смысл материальные ценности, которыми обладает человек. Эта глобальная девальвация мира, жизни, себя в мире из той точки напряжения, в которой человек сталкивается с абсурдом жизни, хаосом ценностей. В этот момент осуществляется самый большой жизненный кризис, который приводит человека на социальное дно, приводит к игре со страхом смерти, и может привести к самой смерти, или физической, или социальной, к смерти психологической [95].

Смысл жизни – для многих вопрос предрешенный, часто архетипически, протосценарно предрешенный настолько, что даже думать об этом не имеет резона. Есть люди, которые могут существовать в простоте. И надо признать, что в простоте и ясности есть своя красота [96, 120].

Первая стратегия обретения смысла жизни – это брать смысл у других. Если посмотреть на то, как развивался и формировался смысл нашей жизни, то мы можем увидеть, что те представления, которые мы имеем о своем смысле жизни, во многом не совсем наши. И в этом нет ничего удивительного, ведь на формирование нашего смысла жизни влияют наши родители, влияют наши учителя, влияют люди, значимые для нас.

Самое важное в этой ситуации – вовремя повзрослеть. Взрослость наступает в тот момент, когда люди, значимо повлиявшие на нас, становятся нашим внутренним достоянием, и тогда внутри себя мы можем слышать их мудрость. В этом случае человек может использовать вторую стратегию обретения смысла. Человеческая взрослость связана с ответственностью перед собой. Когда мы смысл жизни получаем извне, соглашаемся с предзаложенным смыслом, мы не вкладываем энергии в поиск смысла, а то, во что мы не вкладываем энергии, как правило, не так ценно для нас. Нам важно все-таки, чтобы мы обретали смысл жизни в диалоге с самим собой.

Вы сможете стать человеком знания в том случае, если вы станете взрослым.

Всегда встает вопрос: насколько этот обретенный смысл верный, насколько он по-настоящему мой? Когда вы переживаете смысл жизни, который вам дан, когда вы его открываете и чувствуете как истину, может быть, истину тайную и сакральную, то в этом переживании всегда участвует ваша душа. Смысл, который вы переживаете как истинное знание, всегда является процессом одухотворения. Этот процесс одухотворения наделяет значимостью даже вроде бы очень простые вещи, делает их сакральными, тайными знаниями. То, что человек считает смыслом, может очень просто звучать, но когда он переживает его в глубине своей души, это становится ценностью.

Когда вы переживаете смысл как истину и придаете ему духовное измерение, в этом возникают аспекты трансцендентного, аспекты вечности и бесконечности существования смысла.

Первая стратегия обретения смысла: чувствуешь свою внутреннюю пустоту – иди наполняйся к другому, к другим. И двери смысла, на самом деле, откроются. Самое важное при этом – не думать о своей неполноценности, а понимать мудрость и вечность, универсальность этого вопрошания, вопрошания другого, в чем смысл моей жизни.

Второй способ обретения смысла жизни – идентифицировать цель и смысл жизни.

С взрослением люди проходят этапы формирования смысла через цель: в детстве мы живем для того, чтобы окончить школу, потом стремимся получить высшее образование; кто-то живет для того, чтобы выйти замуж и родить ребенка, чтобы воспитать и вырастить ребенка; кто-то стремится стать начальником, или заработать миллион, или… По большому счету, цели человеческой жизни могут быть представлены и в материальном, и в социальном, и в духовном измерениях. Поставить правильную цель и вкладывать в эту цель свою жизненную энергию, на самом деле, абсолютно правильно, потому что цель (как смысл) всегда интегрирует человеческую личность, интегрирует сознание, волю, эмоциональную сферу, поведение. Если у вас есть фрустрация по поводу смысла жизни – ставьте себе цель,

ставьте себе жизненную задачу на этом этапе жизни. Основная сложность этого способа в том, что цели достигаются, и тогда возникает опасность столкнуться с пустотой и потерей смысла. Если мы обретаем цель как смысл, достижение цели всегда может обернуться для нас экзистенциальной пустотой. Однако для личности, для Эго, этот способ образования смысла самый универсальный и самый эффективный, потому что позволяет аккумулировать жизненную энергию человека и достигать самореализации личности.

Вся наша самореализация происходит через достижение целей. Для того, чтобы не было кризисов достижения целей и потери смысла жизни, надо иметь «матрешки» целей, т.е. достижение одной цели должно рождать из себя другую цель, тогда жизнь превращается в удивительную распаковку смыслов, что делает ее абсолютно особенной. И из этой точки можно понять людей, которые делают последний выдох с огромным количеством нереализованных целей. Их жизнь, их стремление жить наполнены энергией, и даже в последнем выдохе есть жажда достижения, есть смысл. Вторая стратегия – это стратегия самореализации, это стратегия успеха и достижения. Она позволяет превратить жизнь в осмысленную самореализацию, осмысленное целеполагание без экзистенциальных смысловых фрустраций.

Третья возможная стратегия обретения смысла жизни – это осознание своей миссии. Мы считаем, что у каждого человека есть какая-то глобальная сверхзадача в жизни, в каждом человеческом воплощении заложен глобальный смысл. Миссия – это некая путеводная звезда жизни. У выдающихся людей эта путеводная звезда появляется очень рано, она все время внутренне ведет человека, внутренне понимается человеком. Это внутреннее наполнение человека смыслом миссии является очень большой удачей. У всех великих людей была глобальная миссия в их воплощении. У Махавиры была миссия, у Будды была миссия, у Иисуса Христа была миссия, у Заратустры, у Платона, у Лао-цзы [86].

Полнота реализации человека зависит от того, насколько он соприкасается со своей миссией и распаковывает этот глобальный проект его рождения на земле. Миссия обретается

на всю жизнь, миссия является процессом реализации того, что предзаложено в рождении.

В миссии есть множество положительных аспектов. Миссию невозможно потерять. Миссия дает переживание чувства божественного, духовного предначертания. Миссия придает удивительную масштабность человеческому существованию, потому что она всегда реализуется в крупных измерениях: «я и эпоха», «человек и развитие цивилизации»… И в этом есть большой вызов для человека. Одно дело всю жизнь прожить, занимаясь малярным трудом (мы здесь смотрим только с точки зрения масштаба, потому что любая деятельность может переживаться как наполненная смыслом и творчеством), и другое дело создавать новую технологию, новые способы управления, новые знания, новую истину. Но главный плюс третьей стратегии в том, что, пока ты выполняешь миссию, ты чувствуешь себя одухотворенным. Люди, которые выполняют миссию, переживают правду, истину, ощущают правильность бытия. Им кажется, что истина им дана на ладони. Поэтому те, кто владеет своей миссией, выглядят убедительными, у них нет ни капли сомнений в том, что делать завтра или послезавтра, у них нет конфликта в том, правильно ли они живут – они живут из правды.

С другой стороны, есть и минусы в этом способе получения смысла. И главный минус в том, что миссия невыполнима. Миссия всегда невыполнима, каким бы ни был масштаб личности. И Будда ставил перед собой невыполнимые цели. И Иисус поставил задачи, которые не решаются. Уже всем понятно, что и коммунизм построить не удалось, и миссия Владимира Ленина была обречена на провал... И сейчас уже никто не считает, что нужно ставить на пьедестал человека, который грезил идеей мировой революцией, который грезил идеей социализма на всей земле. Миссия дает неистовые грезы, но в этом неистовстве и есть правда, и есть истина. Отношение к миссионерам всегда очень неоднозначное: многих критикуют, многих убивают, распинают, сжигают... Но красота и предел человеческой жизни в том, чтобы пережить свою миссию. Может быть, сгореть, может быть, прожить не так, как хотелось бы, потому что миссия проглатыва-

ет всю личность, все сознание человека, у миссионера нет выбора: выполнять миссию или не выполнять.

Миссия – это глобальный подарок человеку, потому что это акт внутренней инициации в истину, акт распаковывания своей глубины, своих внутренних интенций, своих способностей. Но, на самом деле, миссия не дается, миссия берется, и для того, чтобы взять истину, надо принести в жертву огромное количество фрагментов своего Эго. С одной стороны, вроде бы хочется быть Буддой. С другой стороны, не очень-то и привлекательна мысль в течение сорока пяти лет ходить по миру с чашей для подаяний. Хочется жизни, хочется жить еще и по-другому, удовлетворять и другие потребности. Поэтому миссию надо не просто принять, на миссию надо еще и решиться.

Смысл жизни всегда рождается из индивидуальной психической реальности человека, он всегда уникален для личности, для времени, для пространства [87].

Таким образом, смысл жизни требует предельных усилий человеческого сознания для его разрешения – ответы на вопросы: «Зачем я живу на земле», «В чем мое предназначение», «Зачем люди рождаются и проживают жизнь». Смысл жизни – это то, что делает человека личностью и индивидуальностью.

7.6.2 Страдание как экзистенция жизни и жажда наслаждения

Жизнь человека есть его взаимодействие с постоянно присутствующим внутренним конфликтом, который обусловлен конфронтацией личности с данностью существования:

- фактом смертности и жаждой бессмертия;
- реальностью одиночества и стремлением быть с другим, другими;
- никчемностью своей личности и желанием быть всем и иметь все;
- абсурдностью жизни и поиском истинного смысла существования;
- фактом страдания и страстью к наслаждению.

Обозримое историческое развитие человечества сфокусировано на решение этих пяти великих коанов, великих задач, великих проблем существования. Эти устремления касались

не только миллиардов и миллиардов личностей, но и малых групп, этносов, религиозных конфессий, государств, эзотерических и экзотерических духовных сообществ, отражались и отражаются в мифологическом, философском, научном мышлении [93].

Около 60% верующих на земле в современных условиях принадлежат к авраамическим религиям – христианству и исламу, обусловливая модель мира, образ жизни, ценности, в том числе осмысление экзистенциальных проблем человеческой жизни.

Основной экзистенциональной категорией христианства и ислама (как духовных традиций) является страдание [93].

В христианстве страдание является основной нравственной и сакральной практикой, основным путем добродетели и покаяния, жертвоприношения, спасения . На уровне метафорическом страдать – значит сораспяться Христу, взять свой крест судьбы и следовать за Христом (Мк. 8: 34) на свою Голгофу.

Страдание в жизни христиан – это спасение в поте труда, в мучениях, слезах, в боли. Никто не может понять, узреть Иисуса Христа, если не будет идти вслед за Ним, если не почувствует Его ран, если не будет нести Его Крест. Без страдания христиане не понимают соли жизни и веры в Бога, и нет спасения [93].

Страдание является фундаментальным концептом христианства, смысл которого сводится к отречению от себя, отказу от собственной воли и устремленности человека ко Христу. «И кто не берет креста своего и следует за мною, тот недостоин Меня» (Мт.10:38). Все отцы Церкви говорили о благодатности страдания, о страдании как особой «печати Божьей»: «Слава Богу за все скорбное, случающееся с нами! Кому попускаются скорби, тот, значит, помянут Богом в Царствии Его; а кто живет безскорбно, тот забвен Богом».

В христианском понимании страдания человека соотнесены со страданиями (страстями) Христа и Его крестной смертью. «Ибо вы к тому призваны, потому что и Христос пострадал за нас, оставив нам пример, дабы мы шли по следам Его» (1Петр.3:21), «с Ним страдаем, чтобы с Ним и прославиться»

(Рим. 8:17). Христианство подчеркивает скорбный характер природы страдания как наказание смертностью, получаемое за грехопадение, и как приобщение страданиям-страстям Христовым: то есть как со-страдание, праведная – страдательная жизнь по воле Божьей.

Страдание, скорбь, жертвенность в жизни христиан – это путь веры в Христа и спасение [93].

Страдание для христианина – это его возможность понять и принять предел Христовой любви. Как Иисус нес свой крест на Голгофу, так и свой судьбоносный крест несет всякий христианин как дар, искупление и испытание Божьей милости.

Жизнь христианина – это юдоль плача, а страдание – путь с Богу.

Иисус Христос пострадал за людей, но призывает нас, говоря: «…*кто хочет идти за Мною, отвергнись себя, и возьми крест, и следуй за Мною»* (Мк. 8: 34). Он много претерпел за людей, но увещает паству к такому же терпению, говоря: «…*в мире будете иметь скорбь; но мужайтесь: Я победил мир»* (Ин. 16: 33). Он положил душу Свою за людей, но увещает паству к такой жертве, говоря: «…*кто потеряет душу свою ради Меня и Евангелия, тот сбережет ее»* (Мк. 8: 35).

Великий апостол Павел говорил: «Братия, *будьте подражателями мне, как я Христу*» (1 Кор. 11: 1).

Святой Исаак Сирин говорил, что по мере скорбей, которые мы терпим, сходит на нас благодать Святого Духа.

В христианстве искупительная жертва Христа делает страдание залогом спасения. Самое страшное зло – мученическая смерть Христа – сердцевина христианской надежды. Апостол Павел утверждает: «... мы проповедуем Христа распятого, для Иудеев – соблазн, для Еллинов – безумие...» (1 Кор. 1, 23). В «Страстях Христовых» сосредоточено все возможное человеческое страдание от предательства до богооставленности.

Искупительным является то страдание, которое отдано Христу, т.е. сострадание, так как он соединил муки всех людей. Те, кто измучены страданием, благодаря вере входят через сострадание в спасительное таинство «Страстей Христовых». Средневековая христианская мистика расценивает страдание

как знак любви Бога к человеку: «Страдание – та лошадка, которая быстрее всего привезет нас к совершенству», – утверждает Майстер Экхарт.

Для христианства страдание – бремя благодатное, это действенное средство врачевания греховной природы. «Нужны великие скорби, – говорил о. Иоанн Кронштадтский, – потому что они врачуют болезнь греха, ожигают терние страстей». Но все зависит от того, как принимает человек скорби и болезни: как бессмысленную, случайную беду или даже злую обиду, или как посещение Божие, рождающее в душе смиренную, благодарно-покаянную молитву. «Слава Богу за все скорбное, случающееся с нами, – учил епископ Игнатий Брянчанинов. – Кому попускаются скорби, тот, значит, помянут Богом в Царствии Его; а кто живет бесскорбно, тот забвен Богом». «Многими скорбями надлежит нам войти в Царствие Божие», – говорит апостол Павел (Деян. 14, 22).

Что касается наслаждения, удовольствия, сытости, то они не позволительны христианину, ибо вводят во все грехи человеческие.

Христианин должен ненавидеть наслаждение и любить страдание, ибо только оно приводит к Христу. И велик этот путь христианина, ибо ему дано не только верить во Христа, но и страдать за Него (Флп. 1: 29).

И только страдание и скорбь вносят радость в душу христианина, и страдание – единственный путь, ведущий на небеса.

Наслаждения же и удовольствие ведут в грех и погибель души.

Отношение и понимание страдания и наслаждения в исламе во многом аналогично с христианским. В соответствии с традицией ислама, основная причина страдания – это уклонение от праведного пути, предписанного Кораном. «Любое бедствие постигает вас лишь за то, что приобрели ваши руки, и Он прощает вам многое. Вы не спасетесь бегством на земле, и нет у вас, помимо Аллаха, ни покровителя, ни помощника» (Сура «аш-Шура», аяты 30-31). Праведный человек может спастись от страдания и мук в жизни. Если человек не следует заповедям Аллаха, то сам себе причиняет вред и от этого же страдает [86].

Мусульмане (араб. тот, кто покоряется [воле Аллаха]) – приверженцы ислама. Как известно, термин происходит от арабского корня с-л-м (салам) – «мир», и относится к человеку, который подчиняется Аллаху, что обеспечивает ему мир в душе, надежную, безусловную награду за добродетели и определенное наказание за грехи – муки и страдание, боль и истязание физическое, духовное, нравственное. Страдания несут в себе педагогический потенциал – они и только они учат человека, что он неправильно живет и лишь через страдания он может возвратиться к Аллаху, стирая и излечивая свою душу от прегрешений.

Страдание является духовным путем к праведности и святости. Из хадиса: «Когда Аллах предопределяет Своему рабу высокое положение, которого он не может достигнуть своими делами, Аллах испытывает его чем-либо в его теле, или же в его ребенке, или в его имуществе. После чего дарует ему терпение до тех пор, пока он не достигнет того высокого положения, которое ему предопределил Аллах, Свят Он и Велик».

Страдание дается по вере. Когда у Пророка Мухаммеда спросили, что такое иман (вера), он ответил следующим образом: «Это свидетельство о том, что нет божества достойного поклонения, кроме Аллаха, и что Мухаммад – раб и посланник Аллаха, вера в Его ангелов, книги, пророков, в вечную жизнь, вера в предопределенность и судьбу, и в то, что все хорошее и плохое происходит по велению и предопределению Аллаха». Вера в правильность и истинность всех откровений, религиозных основ и решений, ниспосланных Аллахом и переданных Пророком Мухаммадом, проверяется Всевышним более всего у избранных пророков.

Сила и непоколебимость иман проверяется страданием и тяжкими испытаниями так же, как золото испытывается в огне или как закаляется сталь.

По вере – испытания, лишения муки и беды.

Удовольствие, свобода и наслаждение от жизни связаны с тем моментом, когда искуплены грехи мусульманина.

Одновременно страдания, ниспосланные Аллахом, способствуют трансформации и личностному росту. Именно страдания, боль утрат, невзгод и несчастий формируют в личности мужество, духовную крепость, способность сочувствовать и состра-

дать другим, позволяя превозмогать свой эгоцентризм. В этом отношении вряд ли возможно сострадание без опыта страдания, понимание и сочувствие мук другого человека без своих личных переживаний боли физической, нравственной, духовной.

Ислам является определенным укладом жизни в Аллахе, тем пространством, которое открыто для любого человека. Это пространство Аллаха покоится на пяти столпах ислама, которые не перечисляются в Коране, но были известны из хадиса Пророка Мохаммеда. Эти элементы являются ядром мусульманства. Как любые сакрализованные религиозные акты, каждое из пяти действий требует внутреннего духовного посвящения и внешнего признака намерения (ният), равно как и правильного завершения каждого действия.

Пять столпов ислама включают пять действий, обязательных для правоверного мусульманина, среди которых:

- Декларация веры, содержащая исповедание единобожия и признание пророческой миссии Мухаммада (шахада);
- Пять ежедневных молитв (намаз);
- Пост во время месяца Рамадан (ураза);
- Религиозный налог в пользу нуждающихся (закят);
- Паломничество в Мекку (хадж).

Со временем некоторые религиозные конфессии ислама добавили к пяти столпам и другие элементы или модифицировали их. Чаще всего шестым столпом ислама называют джихад, обозначающий, с теологической точки зрения, прежде всего «борьбу с собственными страстями» [96].

В исламе праведен тот, кто всегда говорит правду, верен супруге, открыт и тактичен, не держит долго обид, в меру скромен, не жаден, чист сердцем и душой. Страдания для мусульманина имеют катартическую функцию – очищения через боль и мучения, слезы терзания и пытки души.

Один мужчина пожаловался одному праведнику на засуху, и он сказал ему: «Проси прощения у Аллаха». Другой пожаловался ему на бедность, и он сказал ему: «Проси прощения у Аллаха». И сказал ему другой: «Попроси у Аллаха, чтобы Он наделил меня потомством». Он ответил: «Проси прощения у Аллаха». Другой пожаловался ему на то, что его сад высох.

Он ответил: «Проси прощения у Аллаха». Мы спросили его об этом, и он сказал: «Я не сказал ничего от себя. Поистине Всевышний Аллах сказал в суре «Нух»: «Просите у вашего Господа прощения, ведь Он – Всепрощающий. Он ниспошлет вам с неба обильные дожди, поддержит вас имуществом и детьми, взрастит для вас сады и создаст для вас реки».

Чтобы почувствовать божественную благодать еще в земной жизни (иншаллах), надо пройти через горнило страдания и пребывать в бесконечном смирении перед волей Аллаха, достойно и терпеливо перенося жизненные испытания.

Таким образом, страдание в исламе является:

- ✓ наказанием за грехи;
- ✓ обучением, как праведно жить;
- ✓ способом понимания сострадания к другим;
- ✓ очищением души;
- ✓ духовным путем.

Мир в душе, счастье и удовольствия возможны, но по воле Аллаха, как в этой жизни, так и после смерти.

Страдание является одной из самых важных категорий, осмысление которой занимало умы с древнейших времен и освещалось в работах Аристотеля, Платона, Эпикура, Сенеки.

Для античной философии страдание является роком и судьбой человека, сутью жизни. Закон рока безраличен по отношению к отдельному человеку. Он довлеет над человеческим бытием.

По представлениям знаменитого древнегреческого драматурга, признаваемого отцом всей европейской трагедии, Эсхила (525–456 г. до Р. Х.), через страдание Зевс учит человека фронезису (мудрости).

Что касается примирения с роком, судьбой, покорности и безмятежности как способа избавления от страдания, то такую стратегию проповедовал известный представитель стоицизма Луций Анней Сенека. Эта традиция, в котором не счастье и наслаждение, не удовольствие и экстаз являются способом избавления от страдания, но покой и тишина, продолжили многие представители духовных и философских традиций более позднего времени.

К большому сожалению, Новое время немного добавило понимания страдания как духовной и философской категории, кроме как бледных перепевок более ранних философских школ или духовных традиций. Б. Спиноза и Г.Лейбниц страдание объясняют следствием неадекватного знания, а И. Кант предположил, что разум является своего рода помехой безмятежной удовлетворенности, наслаждения жизнью. В этом отношении трудно не согласиться с Кантом, что простые люди, предпочитающие руководствоваться природным инстинктом, бывают счастливее и довольнее своей жизнью, чем рафинированные интеллектуалы. Кто живет проще, тот живет счастливее. Мы можем предположить, что И. Кант страдание знал не понаслышке, так как явно не принадлежал к простым людям.

Согласно А. Шопенгауэру, вся жизнь – сплошные разочарования и страдания. Более того, по его мнению, только страдание позитивно и дано нам непосредственно в опыте жизни в отличие от счастья и наслаждения. Вслед за греческой философией, Шопенгауэр утверждает, что каждому человеку отмерено страдание его природой. Шопенгауэр подчеркивает искупительный смысл страдания, объявляя основанием морали сострадание. При это он полагает, что «нравственная пружина» должна быть «эмпирической», т.е. сильно и непосредственно действующей и преодолевающей мощные эгоистические побуждения. Он видит в сострадании опыт мистического непосредственного проникновения в чужое «Я», слияния с ним, ведущего к познанию тождественности всего сущего.

Переживание страдания увеличивается у человека быстрее, чем удовольствия и наслаждения.

Если для Шопенгауэра и многих философов страдание было философской идеей, то для Ф. Ницше, который обожал Шопенгауэра, страдание как боль и мучение физическое, психологическое, нравственное были спутниками жизни.

В возрасте 6 лет он переживает смерть отца после года безумия и изнурительных страданий, а 4 января 1850 года умирает маленький брат от нервного припадка. Страдание от ужасных потерь для впечатлительного мальчика были первым сильным переживанием зыбкости и трагизма самой жизни. С 18 лет

(1862 год) его начинают мучить регулярные головные боли, к которым через 3 года добавляется острое ревматическое заболевание, затем травма от падения с лошади. 7 сентября 1870-го года, сопровождая транспорт раненых в Карлсруэ, заражается дизентерией и дифтеритом; неделя кризиса в Эрлангенском госпитале между жизнью и смертью (безнадежность состояния такова, что вызывают священника). Война сильно подорвала духовное и физическое здоровье Ницше: к нему уже никогда не возвращались ни спокойный сон, ни уравновешенное самочувствие. Не каждому философу или ученому в 25 лет удается полностью подорвать физическое и психическое здоровье.

Вся биография Ницше – это потери здоровья, друзей, учеников, женщин. Жизнь обрекала его на одиночество в боли и страданиях немощного тела и впечатлительной души с жаждой признания своего творчества и личности.

В 1887-ом году 12 ноября он писал Ф. Овербеку: «Мне кажется, что для меня замкнулась своего рода эпоха; обратный просмотр был бы как нельзя более уместен. Десятилетие болезни, больше чем десятилетие, и не просто болезни, от которой существовали бы врачи и лекарства. Знает ли, собственно, кто-либо, что сделало меня больным? что годами держало меня возле смерти в жажде смерти? Не думаю. Если исключить Р. Вагнера, то никто еще не шел мне навстречу с тысячной долей страсти и страдания, чтобы найти со мною «общий язык»; так был я уже ребенком один, я и сегодня еще один, в свои 44 года. Это ужасное десятилетие, оставшееся за мною, вдоволь дало мне отведать, что означит быть в такой степени одиноким, уединенным: что значит одиночество страдающего, который лишен всякого средства хотя бы сопротивляться, хотя бы «защищать» себя».

Следующие свои 10 лет после этого письма прожил в безумии, хотя следует признать, что и до этого момента не отличался отменным психическим здоровьем.

Прожив жизнь в реальном страдании, он рассматривал свою мученическую юдоль как средство, ведущее к величию души.

Страдание сделало его одиноким, и по своему опыту он глубоко знал, что оно отчуждает человека от мира. Возможность

пережить «короткое безумие счастья» (по выражению Ницше) ему давали музыка и творчество.

Скоро исполнится 50 лет, как я прочитал книгу Фридриха Ницше «Так говорил Заратустра». Это знакомство было самым важным событием в моей жизни и открыло возможность понять свое «трагическое одиночество». За эти 50 лет мое отношение к Ницше менялось, но мой восторг перед философом, который не только писал: «Человек есть то, что должно превозмочь», но смог превозмочь боль, мучения, одиночество, абсурд и трагическое переживание своей никчемности.

Наверное, Максим Горький, который носил усы Ницше, ему посвящал «Песню о Соколе»:

«Безумству храбрых поем мы славу!

«Безумство храбрых – вот мудрость жизни! О смелый Сокол! В бою с врагами истек ты кровью... Но будет время – и капли крови твоей горячей, как искры, вспыхнут во мраке жизни и много смелых сердец зажгут безумной жаждой свободы, света!

Пускай ты умер!.. Но в песне смелых и сильных духом всегда ты будешь живым примером, призывом гордым к свободе, к свету!

Безумству храбрых поем мы песню!..»

Серен Кьеркегор, датский теолог философ, один из основателей экзистенциальной философии, считал, что на пути к Богу человек проходит три стадии существования:

- эстетическую, когда человек живет лишь переживаниями отдельных моментов;
- этическую, когда он живет заботой о будущем, исходя из взятой на себя ответственности за прошлое;
- религиозную, когда живет ощущением вечности.

Что касается ощущения вечности, то оно связано и с архаическим, и с мифологическим, и с религиозным, и с философским, и с научным мышлением, сознанием, с существованием человека.

Кьеркегор утверждал, что философия начинается не с удивления, а отчаяния. Именно поэтому «отчаяние – категория духовная», и само отчание является началом духовного пробуждения.

В статье «Был ли Епископ Мюнстер “свидетелем истины“, одним из “подлинных свидетелей истины“? И та ли это истина?» он писал: «Свидетелем истины является личность, чья жизнь от начала до конца незнакома со всем, что именуется удовольствием <…> Свидетель истины – тот, кто в бедности свидетельствует правду, в бедности, в одиночестве презираем, ненавидим, отринут людьми, подвергаемый насмешкам, оскорблениям, презрительному осмеянию. Он настолько беден, что не каждый день у него есть еда, но зато каждый день он сыт преследованиями. Для него не существует улучшения, продвижения по службе, как раз наоборот, шаг за шагом происходит ухудшение жизни».

Во многих отношениях основатель экзистенциализма весьма скептично относился к удовольствию и наслаждению. Ему было близко отчаяние и страдание от никчемности, непризнание, презрение, бедность и одиночество. В этом мы видим экзистенциальную натуру философа-христианина Серена Кьеркегора.

Клайв Стейплс Льюис, британский ученый и богослов, написал монографию «Страдание», в которой предпринял попытку анализа своего предмета с точки хрения христианства. В зависимости от роли, которую выполняет страдание в жизни человека, он выделил страдание как исцеление, страдание как возмездие, страдание как путь к счастью, страдание как познание, страдание как испытание.

Во многих аспектах отношение к страданию как философскому универсалию в европейской культуре является осмыслением христианской рефлексии.

Понимание страдания в экзистенциальной философии многолико и вычленяет (в зависимости от автора) основание экзистенции.

Источник страдания по Мартину Хайдеггеру – это страх. Основной системообразующий страх человека – это страх смерти. Страдание от осознания своей конечности в мире и бессилия что-либо изменить, ведет человека к сепарации, отделению от мира и самостоятельному бытию в «dasein». Только человек знает о своей смертности и только ему известна временность

своего существования, только ему известна тоска тварности, страдание от временности своего бытия. Что касается наслаждения, то для современного человека, по мнению Хайдеггера, потусторонняя цель вечного блаженства в раю преобразовалось в земные радости и счастье.

Карл Ясперс вводит понятие так называемых пограничных ситуаций, которые выкристализовывают базовые экзистенции личности, в том числе бинарность страдание-наслаждение. Самый острый случай пограничной ситуации – смерть. Но и само страдание, вина, борьба, болезнь, немощь также сами выкидывают человека в пограничную ситуацию и делают переживание экзистенции острее и осмысленнее, приоткрывают их содержание для индивидуального сознания. В прямом смысле для Ясперса страдание является возможностью открыть ту сущность человеческой души, которая предшевствует существованию. Хотя сам этот закон был открыт и глубоко описан до Ясперса 2,5 тысяч лет в буддийской философии, для европейской культуры это было новинкой [88].

Проблема наслаждения и удовольствия в современном мире, охваченном пандемическим стрессом и военными специальными операциями, в психологическом, антропологическом и философском аспектах является чрезвычайно актуальной.

Рассматривая наслаждение как экзистенцию (лат. exsistentia – существование) мы рассматриваем это состояние как желаемый способ бытия человеческой личности. Жажда наслаждения составляет центральное ядро человеческого «Я», имеет, с одной стороны, характер общечеловеческий, с друго, проявляется в любой личности.

Из пары страдание-наслаждение человек всегда имеет открытую возможность наслаждения. И, вроде бы, мир людской интенционально должен пребывать в наслаждении, но, как показывает опыт, этого не происходит.

Как известно, одно из важнейших определений экзистенции – ее

необъективируемость. Почему человек выбирает страдание вместо наслаждения за пределами как практического, так и те-

оретического объективирования, пока невозможно объяснить в рационалистическом понимании человека.

Если сущность человека в разуме, то почему он делает неразумный выбор – страдание?!

В экзистенциализме объяснение предлагается через понятие бытия – как бы жизнь такова и свободный выбор человека таков.

Но почему?

Мы уже достаточно подробно раскрывали ответ в предыдущих наших статьях и монографиях [40, 42, 45, 47, 49, 50, 51, 55, 57, 61]. Мы достаточно подробно описали множественные формы любви как наслаждение и удовольствие [78]. В монографии «Психология смерти» наслаждение мы интерпретировали как способ разрешения кризиса смерти [95]. Вторая крайность, которая может возникнуть при проживании кризиса смертности, – это гедонизм. Человек решает, что раз он умрет, то надо хотя бы насладиться жизнью, и юная личность бросается в свободное плаванье за утехами жизни. Для многих людей эта стратегия тоже становится лейтмотивом жизни. В чем находит человек наслаждение жизнью: то ли в безделье, то ли в сексе, то ли в вине, то ли в наркотиках, или в чем-то другом – не так уж важно. Значимо то, что человек представляет жизнь как чашу, из которой можно пить нектар наслаждения, но этот нектар пьется лишь определенное время, а потом чаша опустошается и человек умирает. Причины игры со страхом смерти многообразны, основная – сильные эмоции и переживания, энергетическая сверхинтенсивность, острота ощущения жизни, высокий уровень адреналина, удовольствие и наслаждение процессом.

Альпинизм, авто-мото спорт, дайвинг, парашютный спорт, серфинг, сноубординг, виндсерфинг, вейкбординг, кайтинг, паркур и многое другое, ежедневно возникающее как ответ на жажду игры со страхом смерти и переживаниями на грани жизни и смерти.

Экстремальный секс, боевые искусства, интоксикация наркотиками и алкоголем в предельных дозах, гонки на машинах на пределах возможностей – еще один неполный перечень этих игр со страхом смерти.

Конечно, многие из этих игр заканчиваются летальным исходом, но когда заигрываешься, игра всегда проглатывает личность и сознание полностью. В этом суть игры [59].

Лейтмотив наслаждения деятельностью, творчеством, игрой, переживанием самореализации подробно раскрыт в наших работах [83, 89, 91].

Архаическим практикам экстаза мы уделили много внимания в монографии «Онтология шаманизма» [84].

В монографии «Основы духовной психологии: высшие состояния пробуждения» мы предприняли дискурс в мировые духовные традиции, их концептуальный и психотехнический пласт для разрешения 5 великих проблем человеческого бытия. В сознании современного индустриального человека существует противоположное буддийскому понимание, что наслаждение непременно и обязательно испытывает любое живое существо, поэтому всякая жизнь – это возможность наслаждения: рождение – это освобождение и наслаждение, здоровье – это наслаждение, соприкосновение с приятным – наслаждение, разлука с неприятным – наслаждение, обладание желанным также ведет к наслаждению [86].

Из этого анализа мы можем сделать вывод, что наслаждение является таким же универсалием (всеобщим понятием), как и страдание, описывающим общее свойство и тенденцию живых существ, в том числе и человека.

Страдание и наслаждение являются универсальными регулятивными механизмами, зарождающими, сохраняющими и поддерживающими жизнь в любых формах [93].

К большому сожалению, психология мало уделяет внимания наслаждению как человеческой потребности, мотивации, ценности, смысла.

Мы считаем, что страдание и наслаждение являются универсальными управляющими, контролирующими и направляющими механизмами функционирования живого. Страдание при этом выполняет охраняющую жизнь функцию. Боль, мучение всегда показывают через их переживание, что опасно для жизни. Страх боли, страдания является основной защитой от деструктивных изменений в телесном функционировании, в ма-

териальном, социальном и духовном аспектах существования человека.

Наслаждение выполняет функцию универсальной мотивационной силы, показывающей вектор позитивной эволюции любого живого существа.

Наслаждение является этическим, философским, аксиологическим, культурологическим, религиозным и одновременно обыденным понятием [23, 27, 58]. Но содержание наслаждения раскрывается в понимании как основного принципа жизни, высшего блага, а стремления к наслаждению – как доминанты любой активности живого существа, не требующей рационализации и объяснения.

Жажда наслаждения является фундаментальной мотивацией, которую невозможно перепрограммировать сознанием и мышлением, и которая не требует мифологического, философского или научного объяснения, но существует за пределами добра и зла, любых ментальных конструктов в своей изначальной невинной природной силе.

Платон в диалоге «Протагор» от лица Сократа (Plat. Prot. 351b-358d) сказал: «Жить приятно – благо, жить неприятно – зло». Такой моральный императив на самом деле является мудрым и простым аргументом гедонизма.

Великий Эпикур (341-270 до Р.Х.) предполагал, что мудрость является целью и результатом изучения философии, и она может исцелить от душевных страданий. Эпикур более известен в философии и культуре как великий гедонист, который высшим благом считал наслаждение жизнью. Для Эпикура удовольствие заключается в том, чтобы не было физической боли и тревог, не бояться смерти и богов. По Эпикуру, Боги безразличны к происходящему в мире смертных.

Филодем из Гадары сформировал на основе учения Эпикура тетрафармакос (греч. τετραφάρμακος) – четыре принципа эпикурейской философии:

- не бойся богов (греч.Ἄφοβον ὁ θεός);
- не беспокойся о смерти (греч.ἀνύποπτον ὁ θάνατος);
- благо легко достижимо (греч.καὶ τἀγαθὸν μὲν εὔκτητον);
- зло легко переносимо (греч.τὸ δὲ δεινὸν εὐεκκαρτέρητον).

В школу принимались женщины и рабы, причем отказываться от своего имущества не требовалось. На воротах школы была надпись: «Гость, тебе здесь будет хорошо – здесь удовольствие – высшее благо».

У Эпикура даже атараксия (невозмутимость, сдержанность, мужество, по Аристотелю) связано с удовольствием, отсутствием телесной боли, душевных страданий и тревоги. Тревоги в душе возникают из-за ложных мнений о богах и смерти, которые вызывают у людей страх [93].

Избавляет от ложных мнений трезвое рассуждение, приводящее к атараксии. В современном массовом сознание наслаждение, в первую очередь, ассоциировано апонией (отсутствие физической боли) и атараксией (спокойствия духа, отсутствия беспокойства души и разума).

Прошло всего 2300 лет с той поры, и уже можно сказать, что принципы Эпикура стали основной стратегией жизни многих людей на планете. Удовольствие, наслаждение как способ, цель и смысл жизни является основным лейтмотивом современного человека. Роль страдания как экзистенциально-онтологической характеристики человеческого «Я», как переживания человеком самого себя и своего пребывания в мире творческой самореализации сведена к минимуму у основной массы людей.

Избавляет от ложных мнений трезвое рассуждение, приводящее к атараксии. В современном массовом сознании наслаждение в первую очередь ассоциировано апонией (отсутствие физической боли) и атараксией (спокойствия духа, отсутствия беспокойства души и разума).

Во многих отношения культура 21-го века пронизана эпикурейством, которое перестало быть философией жизни, но стало ее стилем.

Мы не склонны считать, что только наслаждение является высшим благом и смыслом жизни человека, единственной терминальной ценностью – конечной целью индивидуального существования. Наслаждение не является единственной конечной ценностью и целью любого поведения. Одновременно с этим, вслед за выдающимися философами Б. Спинозой, Дж. Локком,

Д. Юмом, Т. Гоббсом, К. Гельвецием удовольствию и наслаждению возможно придать роль главного источника и причины поведения людей.

Следует признать, что получение удовольствия, в широком смысле: радости, блаженства, наслаждения, кайфа, отсутствия страданий, экстаза, приятности, счастья – является основным контекстом жизни многих людей на планете и главным критерием качества жизни. Более того, в современном мире сформирован некий культурный императив «заботы об удовольствии и наслаждении».

Ровно 100 лет назад З. Фрейд писал: «В психоаналитической теории мы без колебания принимаем положение, что течение психических процессов автоматически регулируется принципом удовольствия (Lustprinzip), возбуждаясь каждый раз связанным с неудовольствием напряжением и принимая затем направление, совпадающее в конечном счете с уменьшением этого напряжения, другими словами, с устранением неудовольствия (Unlust) или получением удовольствия (Lust). Рассматривая изучаемые нами психические процессы в связи с таким характером их протекания, мы вводим тем самым в нашу работу «экономическую» точку зрения. Мы полагаем, что теория, которая, кроме топического и динамического моментов, учитывает еще и экономический, является самой совершенной, какую только мы можем себе представить в настоящее время, и заслуживает названия метапсихологической. При этом для нас совершенно неважно, насколько с введением «принципа удовольствия» мы приблизились или присоединились к какой-либо определенной, исторически обоснованной философской системе. К таким спекулятивным положениям мы приходим путем описания и учета фактов, встречающихся в нашей области в каждодневных наблюдениях. Приоритет и оригинальность не являются целью психоаналитической работы, и явления, которые привели к установлению этого принципа, настолько очевидны, что почти невозможно проглядеть их» [233].

В этой же работе 1920 года «По ту сторону принципа удовольствия» Фрейд делает парадоксальный вывод, говоря о том, что «принцип удовольствия находится в подчинении

у влечения к смерти» – и тот, и другой стремятся привести организм к уровню минимальной (в идеале нулевой) психической нагрузки [233].

Одновременно с этим удовольствие, будучи исходным, не может быть универсальным принципом поведения общественного индивида, тем более, если речь идет о нравственных основаниях поведения. Таким образом, личность изначально вроде бы обладает потенциальностью и возможностью к удовольствию, но все время должна подавлять этот импульс, и в некотором смысле удовольствие фрейдовское невозможно в силу аморальности.

В развитие принципа удовольствия психоанализ все время весьма странным образом интерпретировал реализацию принципа удовольствия. Один из самых крупных психоаналитиков 20-го века Жак Лакан в семинаре «Объектные отношения» говорил, что «…удовольствие связано не с праздностью, а именно с завистью или эрекцией желания». Наслаждение достигает «эксцесса», переходит меру и потому причиняет боль и страдание.

Во многих отношениях, наслаждение и удовольствие (как естественные человеческой природе чувства) при всей их достоверной важности плохо вписывались в ткань научной психологии и с чрезвычайным трудом адаптируются в современных условиях. Ни в психологии сознания, ни в психологии личности, несмотря на чрезвычайно глубокий дискурс, даже в самых последних фундаментальных работах, наслаждение не упоминается как переживание или объект рефлексии.

Анализируя роль наслаждения в различных парадигмах психологии, у нас создается впечатление, что все они глубоко познали первую и вторую благородные истины буддизма – есть страдание и страдание имеет причину.

Но многие концепции личностные, социально-психологические, психологические теории, даже посвященные мотивационной сфере личности, просто не затрагивают проблемы страдания и наслаждения. И тем более, механизмы прекращения страдания и пути к удовольствию, радости и наслаждению.

Первым конспективным описаниям радости и наслаждения в индоарийской культуре буддизма уже 2,5 тысячи лет.

Во-первых, самая близкая и понятная нам **радость и блаженство физического плана** (кайика сукха): телесное здоровье и чувственное наслаждение (еда, питье, движение, секс и др.).

Во-вторых, **ментальная** радость и блаженство (камавачарасоманасса), заключающаяся в удовлетворении интеллектуальных или эмоциональных склонностей, индивидуально обусловленных и ограниченных (искусство, наука, чтение, восприятие прекрасного, радость знания и понимания, радость творчества и открытия и др.).

В-третьих, **чистая радость**, или **блаженство** (четасика сукха), свободная от эгоистических интересов и индивидуальных ограничений, радость, которая разделяет счастье других существ (мудита) и в своем всеохватывающем величии выводит индивидуума за пределы мирского переживания в сферу духовных и этических ценностей (локуттара) [52, 61].

В современной общественной жизни стремление к наслаждению является естественной склонностью личности, универсальной для любой идентичности (статусной, гендерной, национальной, религиозной и т. п.) вне регламентации практик и стратегий удовольствия. Только психологию это не затрагивает.

Если следовать логике прекращения страдания, то мы можем признать философию Четвертой дхармы адекватной жизни человека. Она заключается в следования 4-м благородным истинам:

- Страдание не обязательно
- Страдание не имеет причины
- Страдание – свободный выбор человека
- В любой момент человек может прекратить страдание [61]

Продолжая и завершая переход к удовольствию как принципиальный тезис жизни, мы можем развернуть само удовольствие в ничем не обусловленных благородных истинах:

- Есть наслаждение
- Наслаждение не имеет причины
- Наслаждение – свободный выбор человека
- В любой момент человек может раскрыть врата наслаждения

В силу того, что эти ничем не обусловленные благородные истины ни я, ни кто-либо другой никогда не раскрывал, проведем конспективный анализ.

Есть наслаждение. Эта истина является проявлением простого факта – если есть жизнь, то есть наслаждение. Сама жизнь и является способом реализации идеи наслаждения. Жажда жизни – основной инстинкт всех живых существ. В эту жажду упаковано, встроено, вплетено наслаждение. Жажда жизни и жажда наслаждения существуют в одном потоке, и в предельном смысле их нельзя расчленять. Бытие человека есть наслаждение. Потенциальность наслаждения в бытии и есть основная мотивация живущих.

Наслаждение не имеет причины.Человеческому сознанию присуще искать причину наслаждения, невзирая на фактуальность наслаждения. Сама жизнь является наслаждением. Наслаждение не нуждается в причинности, оно просто сопряжено с самим существованием человека.

Если человек не наслаждается жизнью, значит, не понимает сути жизни, ее глубинной силы и красоты.

Поиск причины наслаждения связан со странной мотивацией человека. Он думает, что, найдя причинную взаимосвязь, можно управлять наслаждением, вызывать наслаждение.

Не надо искать черную кошку в темной комнате и превращать этот процесс в личностный рост, или духовное возрождение, или поиск самости, или пробуждение… – через тернии пробираться к звездам.

Наслаждение обладает простотой ясности и присутствием в жизни в каждое мгновение без всяких причин.

Наслаждение – свободный выбор человека.Врата наслаждения всегда открыты, пока есть дыхание жизни. Это не означает, что человек обязан наслаждаться. Есть тысячи возможностей насладиться различными аспектами жизни на земле, но это не означает, что ты должен их использовать.

Человек всегда сам себе господин: может и имеет право выбирать –наслаждаться или страдать.

В любой момент человек может раскрыть врата наслаждения.Пока есть жизнь, всегда открыты врата наслаждения. Нет ни одной причины в этой Вселенной, чтобы печалиться. Мир, жизнь все время происходят за пределами твоей воли и осознания, эмоций и отношений. В твоей воле – твой мир, который создается твоим сознанием, и только в твоей воле страдать или наслаждаться.

Условия самореализации и наслаждения жизнью очень просты. Первое, что нужно сделать – это обеспечить экологию жизни, чтобы человек жил в комфортном пространстве во всех аспектах: материальном, социальном, духовном [109].

В материальном – это природа и жилище, адекватное твоей личности предметное окружение.

В социальном – семья, друзья, значимые другие, которые поддерживают, понимают, любят и уважают тебя и которым тебе приятно служить, ибо они благодарны. Это одновременно с этим иметь хорошую, надежную работу, страховку, образование, пенсию и т.д.

В духовном – это индивидуально-личностные смыслы, ценности, эстетические, нравственные, культурные, которые погружены в материальную и социальную окружающие среду.

Хочешь хорошо и с удовольствием жить – обустрой свое жизненное пространство. Как только внутренние потребности, ценности, смыслы привносятся во внешнее пространство жизни человека, это пространство становится личным. И это краеугольный камень жизни человеческой. И тогда это пространство становится материальной, социальной и духовной крепостью – основой личностной безопасности, стабильности, защищенности. В этом переживании человек находит бессознательные отклики вечной жизни.

Наслаждение является не только системообразующей мотивацией человеческого существования, венцом желаний человека, источником и наградой его творческих усилий, но и смыслом самой жизни. Здесь мы затрагиваем экзистенциальную потребность человека в удовлетворенности своей жизнью, которая раскрывается в ощущении полноты жизни, глубочайшей радости бытия, ее полнокровности и полноценности.

Такое переживание люди называют высшим наслаждением – счастьем. Реальное воплощение счастья заключается в создании той комфортной и надежной среды для человека, где и раскрывается весь потенциал для наслаждения творчеством и самореализацией.

7.6.3 Смерть и бессмертие

В некоторых предыдущих статьях, посвященных психологии и феноменологии смерти, мы писали, что смерть является одним из основных лейтмотивов самой жизни и основной страх человека – страх смерти, а основная жажда – жить.

Автор этой монографии уже написал монографию «Психология смерти» [95] и потому, вроде бы, возвращаться к этой теме не очень корректно. Но тема смерти, как любая непонятность и непонимаемость, как любая тайна – бездонная и одновременно сугубо значимая для любого живущего ежеминутно, все время манит. То обернется надеждой бессмертия, то никчемностью и абсурдом тварной жизни...

У человека есть 3 вопрошания:

В юности – зачем буду жить.

Во-взрослости – зачем живу.

В старости – зачем жил.

Познакомившись со всеми вопрошаниями – уже хочется понять – зачем были все эти вопрошания. Откуда они возникают у человека?

Почему человек устает от жизни, хотя она так коротка, как когда-то говорил мой любимый учитель, профессор Новиков Виктор Васильевич: «Вдохнул – выдохнул, и 79 лет прошло».

Недавно у меня была сильная грусть, которая возникла из-за письма моего друга. Он написал: «А я планирую год. Думаю, что будет последний. Хватит».

Мне часто хочется отменить большие российские зимние каникулы, так как они вырывают миллионы людей из привычной колеи жизни, заставляя остановиться и оглянуться: «Кто я, куда я, зачем я».

Эта остановка и оглядывание происходит не в самых лучших материальных и социальных условиях: хаос предновогод-

них и новогодних праздников во многом обрекает россиян в экзистенциальную тоску и тошноту жизни.

Они всегда возникают после длительных опустошающих пиров. Эта тоска еще смешивается с чувством вины, угрызениями совести и у многих – похмельем, сушью во рту, дрожью в руках и ногах, неспокойным сном, одиночеством, испорченными отношениями. И что немаловажно, часто социальная депривация и телесная немощь сопровождается пустым карманом и невозможностью по-человечески отдохнуть (не на Бали или в Швейцарии), а просто выехать за город и пожить в приличном пансионате со стандартным набором развлечений.

И вот миллионы оказываются запертыми в своих миниатюрных квартирах 3-го января, когда выпито вино и доедено новогоднее оливье, а впереди еще неделя! И в силу того, что появилось свободное время, а человек не привык сам структурировать время и пространство, то возникают великие вопросы самой сути существования. Усталость от праздников хуже яда, а свобода хуже неволи, когда ты не знаешь, как и зачем жить.

Если ты выйдешь утром 3-го января на улицу – ты увидишь многих грустных и задумчивых людей.

Одновременное выпадение из привычных материальных и социальных забот огромных масс людей создает странную психологическую атмосферу пустоты и трагичности самого существования в беспредельных российских просторах снега, ветра и холода среди застуженных городов и деревень с бесконечной длительностью ночей.

И в этих просторах в сознаниях миллионов людей гуляет великая и потешная пара – абсурд жизни и смерть, мужской тупик рациональности и тайная улыбка женщины..., великая русская тоска.

У каждого из нас есть инфантильные воспоминания о бесконечной длительности времени, когда просыпаешься утром и кажется, что день как год жизни, и каждый час имеет протяженность недели или месяца. Это происходит тогда, когда время принадлежит только тебе, оно не обусловлено другими,

ты и только ты творишь мир из своего сознания, в полноте проживая каждую минуту.

И вот просыпаются люди, а впереди почти вечность, и не знаешь, как ее проживать, чем ее заполнить, и, самое страшное, – имеет ли смысл вдохнуть еще раз и выдохнуть ...

В этот момент, вроде бы, как раз все способствует тому, чтобы остановиться, оглянуться из чистоты и невовлеченности своего сознания и найти нетленный смысл своего существования и «вечной жизни».

Но вместо того, чтобы искать смысл внутри, человек переносит свое психическое состояние пустоты и абсурда на внешний мир, на свои отношения с другими людьми, на сформированные способы личностной активности [10, 14].

«Что делать человеку, если в сумерках сомнений он не может найти столп Знания и смысла?

Что делать смертному, не верующему в Шива-йогу?

Ограниченному и тварному.

Смертному и абсурдному человеку.

Тому, кто пережил, что «НИЧЕГО НЕ ЗНАЧИТ НИЧЕГО».

ЧТО ЕСЛИ ВСЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ СМЕРДЯЩИМ ТРУПОМ – ТО ВСЯ ТВОЯ ЖИЗНЬ СО ВСЕМИ ЖЕЛАНИЯМИ И ОТНОШЕНИЯМИ, СТРАСТЯМИ И ПЕРЕЖИВАНИЯМИ – ВСЕ НИЧЕГО НЕ ЗНАЧИТ.

Дети твои – это твоя тоска по бессмертию...

Но они встретят свой последний выдох еще в тот час, когда кости твои еще не истлеют в гробу.

И умрут все твои встречи в расставаниях, а страсти сгинут в опустошении. Голос твой будет убит тишиной.

И цветы завянут не только на твоем подоконнике, но и на твоем гробу.

И здоровье гордое будет повержено болезнью, молодость – старостью, а сила буйная будет до конца проглочена слабостью и немощью.

И все проявленное свернется в ничто, и на восьми миллиардах людей, которые сегодня дышат и страждут на земле, уже через мгновение вырастут вечные деревья забвения.

Взгляни на мир очами смерти!

Ты увидишь великую игру абсурда без всякого смысла за пределами всех человеческих ценностей, этики, эстетики, морали, глупости, мудрости, богатства и нищеты, добра и зла.

И затем за игрой абсурда ты увидишь себя в полноте смысла, вечного и бессмертного в великом одиночестве и пустоте, за пределами жизни и смерти» [95]

Если бы человек был бессмертен – вопрошал бы он «Зачем все это? Зачем все это было?»

Человек смертен, и это факт. Зачем ему эти бессмысленные вопрошания?

С одной стороны – это вопросы глубинно психологические, с другой – сама психология как наука на эти вопрошания не отвечает.

На эти вопросы не могут ответить себе сами психологи.

И, насколько я понял, и педагоги, и философы и медики, рядовые специалисты и академики не могут ответить на этот вопрос.

Смерть и бессмертие, реальность смерти и жажда жизни (Эрос – Танатос, Логос и Хаос, либидо – мортидо и т.п.).

В стадиях нормативных и ситуативных кризисов наиболее остро встают перед человеком вопрошания «зачем?»

С точки зрения возрастного развития индивида, яркое осознавание своей смертности (конечности) возникает в жизни три раза: в 6-7 лет (когда ребенок, как правило, впервые сталкивается с понятием «смерть», но не переносит это понятие на себя самого: люди могут умирать); 13-14 лет (пик пубертатного кризиса, когда возникает новый этап осознавания смерти: люди умирают, и я могу умереть); 45-55 лет (кризис второй половины жизни, когда эта данность все ближе, возникает новый этап осознавания своей конечности: все люди умирают, и я скоро умру).

И, может, вопрошания и являются проявлением обостренного чувства своей личной смерти, которую (смерть) мы никак не можем объективировать и понять.

Страх смерти является самым основным и сильным страхом, который может вообще испытать человек, но он же дает мощный толчок внутреннему развитию. В истории мы знаем

множество случаев, когда пиковое переживание смерти (переживание клинической смерти, реальной возможности умереть или сильное присоединение к смерти близкого человека) может сразу «выбросить» человека на абсолютно иной и гораздо более высокий уровень внутреннего развития [42, 60, 69, 83].

Страх смерти, являясь первичным и самым сильным источником постоянной экзистенциальной тревоги, может стать как самым сильным катализатором внутреннего развития личности, так и причиной социального падения, тяжелой психопатологии, физического самоубийства.

Главная ценность человека – жизнь, и не меньшая ценность – жизнь вечная.

С одной стороны, человек и жизнь человека ограничены во времени. И понятно любому, что с момента зачатия мы попадаем в реку жизни, но ладья плывет по реке жизни к другому берегу – берегу смерти.

Кто-то проживает на земле минуты, кто-то часы, кто-то месяцы и годы, а кто-то – десятилетия.

С другой стороны, есть жажда жизни вечной.

В этом отношении культурное сознание человека в основном обращается к историческому прошлому.

Люди из Древних мифов живут столетиями. Предел – легендарная личность Древнего Китая Пан Ку дожил до 18 тыс. лет. 969 лет прожил Мафусаил, 930 лет Адам. 500 лет прожил Иллириец Дандон, 300 лет Нестор, чем обязан Аполлону. 200 лет жил китайский философ Лао Цзы.

По данным, которые сложно проверить, 185 лет прожил житель Венгрии Чартен, 185 лет – мужчина по имени Китаки из Ирана, 182 года – некий Солис из Колумбии, 180 лет – мистер Йорат, подданный ее величества королевы английской.

По верифицированным данным предел долгожительства – Жанна Кальман (122 года, 164 дня). Меньше – Сара Кнаусс (119 лет, 97 дней), Люси Ханна (117 лет, 248 дней), Наби Тадзима (117 лет, 232 дня) [10].

Проблема жизни в вечности всегда была проблемой мужской, наверное, еще и потому, что они жили меньше женщин.

Все невообразимые долгожители – мужчины.

Рекордные долгожители по непроверенным данным – тоже мужчины.

Реально первая тридцатка долгожителей – женщины.

Есть другой разворот – бессмертие в будущем. В основном эта надежда людей связана с идеей второго прихода на землю отца-основателя религиозной традиции. У сотен школ в буддийской традиции – это Будда грядущего Майтрейя (Милэфо в Китае), с приходом которого буддисты связывали свои надежды на бессмертие в идеальном будущем во всеобщем благоденствии, так же как евреи – с приходом Машиах, индуисты с Калки – десятым аватаром Вишну, христиане – со вторым пришествием Христа, а мусульмане – с Махди.

Мы не можем в силу размерности монографии показать все модели эпохи бессмертия, но для примера приведем текст из «Чаккаватт-сиханада-сутры»: «При людях с жизненным сроком в восемьдесят тысяч лет, о монахи, появится в мире Блаженный по имени Майтрея – святой, истинно всепросветленный, совершенный в ведении и поведении, пришедший во благе, знаток людей, непревосходимый, укротитель буйных мужей, учитель богов и людей».

Что касается современной эпохи, смертная личность живет в субъективно организованном времени, предельно трепетно и ценностно к нему относится, часто до смешного стремится продлить срок жизни [6].

Одновременно у человека всегда есть стремления совершенно противоположного характера – быть неограниченным во времени, бессмертным, не ценить время, быть непривязанным ко времени – вневременным – трансцендировать время, выйти за его пределы с тем, чтобы овладеть бесконечностью. Точно имея временной предел жизни, человек жаждет быть беспредельным.

Во всех традициях есть еще третий поход за бессмертием – пробуждение, просветление при жизни [93, 95, 102].

Не так важен метод трансцендирования времени и получения вечного существования: молитва, мытарство, медитация, дхьяна буддийская, праведность, питие сома-расы, любимого Платоном кикеона, или, как в сказаниях Гомера, продолжитель-

ное употребление Нектара, который был похож на вино, имел красный цвет и смешивался с водой. Просветление, пробуждение, «стяжание от Духа святого», нирвана, саттори, самадхи – психологические и понятийные маркеры высших психических состояний, которым приписывается возможность овладения вечностью, бессмертием и реальным знанием, полнотой и истиной [93, 106].

В психологическом отношении для понимания мотива к пробуждению важно понимать, что это прорыв к бессмертию, превозмогание жесткой идентифицированности с обыденностью, стремление полностью уничтожить субъективный способ структурирования времени жизни, жажда быть над временем, в вечности, преодолеть конечность человеческой жизни и устремиться к бесконечности бытия духа.

При анализе любой личности и любого религиозной или духовной традиции можем увидеть странный конфликт. Человеку, с одной стороны, хочется жить в своем времени и в своих обыденных радостях, в то же время хочется встретиться с Великой Пустотой, обрести великий покой, стяжать от Вечного Духа и пережить бытие над временем. Пробуждение позволяет получить опыт того, что человек вечен в душе, психологически бессмертен.

Смерть и бессмертие – великая игра человеческого ума, которая длится тысячелетиями. Человек никогда не знал, не знает и, надеюсь, никогда не узнает, что такое смерть и бессмертие.

Но игра продолжается, и вся ее прелесть в том, что она, несмотря на древность, полна невинной чистоты, творческого запала, странного упоения и наслаждения.

Есть плохая новость. Ведь каждый знает, что Будда умер в 80 тяжело больным, а Христос Назаретянин распят на Голгофе в 33 года, а Мохаммед в 62 умер в слабости и страдании, пусть на коленях юной Аиши, но умер как человек, и пот смерти не обошел его.

Есть хорошая новость. Они не умирали – они уходили – в Дхармакаю, к Отцу, к Аллаху. И для них нет смерти – они приходили и уходили по своей воле, и в этом суть пробуждения – успокоить жажду жизни и обрести бессмертие, быть дважды

рожденным – рожденным в духе и обрести бессмертие – бесконечную власть над временем жизни.

Последний, кого я знаю пробужденным, Бхагван Шри Раджниш, надиктовал за несколько дней надпись над своим прахом: «ОШО. Никогда не рождался, никогда не умирал, только гостил на этой планете Земля с 11 декабря 1931 по 19 января 1990 года».

Я нахожу это безупречным. Не потому, что был саньясином и принадлежал сангхье Ошо и меня звали Свами Джива Маджам, а в силу особого умиления перед красотой принятия смерти как факта.

7.6.4 Одиночество и со-бытие

В современной психологии одиночество считается тягостным ощущением увеличивающегося разрыва с окружающими, боязнью последствий одинокого образа жизни, тяжелым переживанием, связанным с утратой экзистенциальных ценностей или близких людей. Оно ассоциировано с постоянным ощущением покинутости, бесполезности и ненужности собственного существования. Одиночество – это, прежде всего, социально-психологическое состояние, которое отражает личностный статус человека, затрудняющий ему завязывание новых и поддержание старых контактов и связей.

В экзистенциальной психологии к чувству одиночества всегда примешиваются отчужденность, трагизм, обреченность, тоска, ощущение потерянности, брошенности.

На мой взгляд, в условиях глобальной цивилизации 21-го века необходимо пересмотреть само отношение к феномену одиночества.

Нам мой взгляд, одиночество является естественной основой бытия личности, ядром самосознания, здоровым способом автономного функционирования личности. Переживание одиночества является нормой для человека. Личность – всегда обособленность, отделенность человека от другого, других, мира. Одиночество – факт жизни, способ и основа существования человека. Любой акт сознания – акт одинокого индивидуального сознания личности. Сознание человека рождается в одиночестве сепарации, существует и проявляется из одиночества и уходит из мира форм в одиночестве.

Здоровое одиночество – признак зрелого понимания самой сути жизни.

Современный человек имеет нормальную ориентацию на индивидуальный успех, самореализацию, удовлетворение своих потребностей и интересов.

Отдельная и одинокая личность является основой современного российского общества, и защита ее прав, свободы самореализации является фундаментальным принципом социальной жизни.

Для личности 21-го века не существует фроммовской дилеммы «иметь или быть». Современный человек хочет одновременно «иметь и быть». И мы должны признать в себе право, этот приоритет индивидуализма, и такое же право отдельного другого человека тоже. Этот приоритет, эта стратегия жизни не требует дополнительной аргументации, так как, чтобы «быть», необходимо «иметь» – тело, дыхание, жизненное пространство с материальным обеспечением, волю, сознание и др.

Объективные экономические, социальные, политические условия в ситуации всемирной пандемии, способствующие и поощряющие обособление, ускорили процесс сепарации личности, малых групп, государств.

Одиночество в своем развитии не нуждается в формировании философии индивидуализма. Одиночество не является проблемой, с которой каждый человек сам должен справляться. Мы не делаем проблемы из того, что солнце светит, облака плывут, рыбы плавают; что наступает утро и затем проходит день. Одиночество естественно для человека, как дыхание. Оно не является тяжелым переживанием или признаком неудавшейся жизни, но является основой субъектности.

Одиночество в современной цивилизации – обязательное условие становления, существования, самореализации личности.

Феномен современного одиночества за пределами западной или восточной культуры.

Одиночество – остров, на котором человек делает свой первый вдох и неизбежно сделает последний выдох. В некотором смысле, это единственная Родина человека.

Всем на земле уже надо принять сущностный факт одиночества человека. Всем 8 миллиардам.

И китаец, и русский, и американец одиноки одинаково.

И наверное, жизнь в одиночестве – это нечто, что всех нас объединяет на Земле.

Ты можешь перенести, превозмочь свое одиночество в один миг, если просто примешь свое одиночество как факт жизни. При этом суть своего одиночества ты поймешь глубже, если увидишь, что все одиноки.

Есть древнее послание Dum spíro, spéro (с лат. - «пока дышу, надеюсь»), схожее с русским выражением «надежда умирает последней».

Ты можешь не надеяться, пока дышишь.

Истина заключается в том, что, пока ты дышишь, ты будешь одинок.

Думаю, что чувство одиночества в человеке умирает последним.

И жизнь, и смерть мы встречаем из одиночества.

И в этом нет ни печали, ни грусти, тем более, трагизма.

Это просто есть.

Но если ты это не понимаешь и не принимаешь, то одиночество может быть тягостным и полным страдания переживанием. Одиночество может быть трагедией для человека, если не принять его полноту и целостность как таковость.

Когнитивные индикаторы одиночества, очевидно, выводятся из представления об определенном типе отношений, недостающих в настоящий момент. Человек не может быть одинок «вообще», одиночество обязательным образом связано с переживаниями, возникшими в результате неудовлетворенности связями с внешним миром.

Многочисленные исследователи говорят о том, что одиночество – это тяжелое эмоциональное переживание, овладевающее чувствами, мыслями, поступками личности. Оно является сложным психологическим актом. Исходя из положения о том, что одиночество есть состояние, испытываемое человеком в результате осознания им недостатка отношений различных уровней, оценка эмоционального фона возможна лишь в спек-

тре отрицательных эмоций (тоска, страх, ощущение покинутости, ненужности и др.), а высказывание человека «Я одинок» может быть воспринято как информация о неблагополучии: «Мне плохо, тяжело, горестно...».

При обращении к концептуальной модели одиночества как результата осознания личностью ситуации собственной депривации, можно выделить те определения депривации, которые позволяют увидеть депривационные источники одиночества.

Депривация потребностей личности, характеризующейся ситуацией внешнего отчуждения, которая приводит к внутренней отчужденности (как специфической защитной реакции) и чувству одиночества, может быть вызвана неудовлетворенностью потребностей на трех уровнях: эмоциональном, когнитивном и психосоциальном.

1. Депривация эмоциональная может быть рассмотрена как недостаточная возможность для установления интимных эмоциональных отношений с каким-либо лицом или разрыв подобных эмоциональных связей, если таковые уже были созданы: эмоциональная холодность родителей, отвержение со стороны сверстников, потеря друга и т.д.

2. Депривация когнитивная определяется как результат изменчивости, хаотичности структуры внешнего мира без четкого упорядочения и смысла, которая не дает возможности понимать, предвосхищать и регулировать происходящее извне: социально-политическая нестабильность общества, неустойчивость родительских требований, резкая смена приоритетных установок во взаимоотношениях со сверстниками и т.д.

3. Депривация социальная возникает как результат ограничений возможностей для усвоения автономной социально-психологической роли: зависимость от семьи и школы, проблема удовлетворения профессиональных притязаний и т.д.

Соответственно, выделенным уровнем депривации обозначаются те измерения, которые необходимы для установления степени актуальности переживания одиночества. Ими являются: аффективное, когнитивное и психосоциальное измерения.

Анализ аффективной сферы личности позволяет увидеть негативные эмоциональные составляющие, характерные для переживания индивидом одиночества.

Изучение когнитивной сферы личности дает информацию о наличии или отсутствии переживания одиночества, которое возникает при определении индивидом своего переживания как «переживание одиночества» и определении на когнитивном уровне недостатка значимых контактов.

Исследование психосоциальной сферы выявляет дисбаланс тех психосоциальных связей, которые являются причиной возникновения одиночества и (или) сопутствуют ему, а также характеризуют психосоциальную стратегию поведения личности, находящейся в состоянии одиночества.

Анализ различного вида депривaций дает возможность выделить пути выхода личности из состояния одиночества. Преодоление состояния одиночества и обживание одиночества как силы и воли – достаточно длительный по времени процесс, и сопряжен он не только с желанием человека изменить ситуацию, которая приведет к смене состояния, но и с различными средовыми факторами, несущими в себе репрессию психических потребностей.

Основная цель жизни современного человека – это самореализация, проявление своей потенциальной сущности, того в себе, кем он потенциально является.

Я знаю только один грех перед природой у человека – не проявить всех способностей, которые даны от рождения [91].

Самореализация всегда является ответом на появление личности, разотождествленной с общиной и вкусившей одиночество и автономность в принятии решений и экзистенциальную ответственность за свой выбор и судьбу.

Самореализация всегда связана с дистанцированностью от других людей, погружением в собственное интеллектуальное переживание, активацией сознания как безгранично индивидуального пространства. Уединение становится сродни самотворчеству, выступает как необходимое условие для «труда сознания» и его пробуждения для самореализации.

Экзистенциальный конфликт возникает между осознаваемой абсолютной изоляцией (человек изначально и бесконечно

одинок в мире) и одной из самых сильных потребностей – потребностью в контакте с другими. Экзистенциальная изоляция является основанием для развития (осознавания, борьбы и т.п.) межличностной изоляции, т.е. одиночества среди людей, и внутриличностной изоляции, т.е. изоляции различных частей личности друг от друга, что, в крайнем случае, может привести к синдрому деперсонализации.

Процесс роста и самореализации есть процесс постоянной сепарации, отделения (от матери, от родителей, от зависимостей и пр.) и формирования автономии, независимости, самоконтроля, индивидуации, самоуправления, самоответственности, т.е. всех характерных психологических особенностей истинно взрослой личности.

Одиночество – это плата за взрослость, зрелость, реализованность. И снова обострение переживания экзистенциального одиночества совпадает с определенными возрастными зонами: все тот же пубертат, кризис самоопределения 29-33, кризис середины жизни. Значит, человек, не испытавший одиночества по отношению к другим людям, не может по-настоящему любить, быть привязанным. Так, в слове радость и страдание один корень (рад), следовательно, тот, кто не умеет радоваться, не умеет и страдать, и сострадать. В мире было огромное количество певцов Одиночества. Любой человек, который достаточно глубоко рефлексировал мир, распаковывал и осознавал мир, остро чувствовал свое одиночество. В прежние времена чувство одиночества не было массовым феноменом, но можно сказать, что двадцатый век – это уже век людей, в основном, одиноких, а двадцать первый век – век людей, обладающих экзистенциальным чувством одиночества [83, 86, 87, 96, 156] .

Экзистенциальное чувство одиночества, сущностное, самостное одиночество сегодня не является патологическим переживанием, а, скорее, это норма для современного человека. Более того, на наш взгляд, здоровое чувство одиночества и есть основной признак взрослой здоровой личности.

Отношение общества к проблеме одиночества менялось с развитием цивилизации. Было время, когда одиночество приравнивалось к смерти. Было время, когда оно считалось деви-

антным чувством, т.е. чувством, присущим личности с отклонениями в поведении. Лишь после шестидесятых годов двадцатого века одиночество стало не только признаком здоровой личности, но и признаком самореализованной личности, признаком тех, кто стремится к самоактуализации, к пиковой форме проявления личности.

У современного человека нет проблемы в том, признать или не признать свое одиночество. Одиночество существует как факт современной жизни: если есть Эго, то есть и автономность личности. Вместе с автономностью, выстраиваемыми отношениями, мышлением, эмоциями, сенсорно-перцептивными процессами, которыми обладает любой человек, мы всегда имеем в качестве системообразующего фактора чувство отделенности от других, иногда отчужденности от других, что неизменно ассоциируется у нас с одиночеством.

Считать, что одиночество – это трагическое чувство, в наше время уже не приходится. Однако мы должны понимать, что люди, испытывавшие одиночество, скажем, сто – двести лет назад, переживали его в интеграции, в синтезе с другими чувствами более тяжелой окраски: заброшенностью, невостребованностью, трагизмом бытия и т.д.

На наш взгляд, вся суть одиночества, неизбежность его присутствия выражается в простом высказывании: мы приходим в этот мир и уходим из него в одиночестве. Именно эта истина делает одиночество объективным фактом человеческого существования [93].

Человек со здоровым взрослым Эго не может избежать чувства одиночества, однако само происхождение человека всегда предполагает взаимодействие.

В течение девяти месяцев ребенок развивается в утробе матери, и полностью зависит от нее.

Когда ребенок рождается, в поэтической метафоре мы, конечно, можем сказать, что его первый вдох – это вдох одиночества, и первый шаг – это шаг к одиночеству. Но надо понимать, что человек рождается чрезвычайно зависимым существом, не способным существовать самостоятельно, его удел, по крайней мере, в первые годы жизни, в годы, когда заклады-

вается характер, – это всегда удел события с другими. И вместе с тем, дальнейшее развитие личности, во многих смыслах, происходит в оппозиции к другим, и для того чтобы личность сама созревала, она всегда должна претендовать на самостоятельность. Первый вскрик ребенка «Я сам!» – это всегда провозглашение, манифестация одиночества.

Человек, претендующий на Эго, на личность, пусть не с большой буквы, а даже с самой маленькой, всегда при этом претендует и на базовое чувство одиночества и отделенности, потому что вне чувства отделенности личность не может мыслить себя самостоятельно. В подростковом возрасте отчужденность от других людей является яркой внутренней характеристикой самой личности. Бунт ребенка, в том числе и в социальном окружении, – это бунт становления экзистенциального одиночества.

Конечно, у одиночества существует много форм. Есть социальное одиночество, когда человек одинок в семье, одинок на работе, одинок в толпе… Есть запредельное космическое одиночество, когда человек чувствует отделенность от всех и от всего, словно одинокий странник в пустоте Космоса… Но все виды одиночества имеют свою духовную историю. Социально прививаемое, навязываемое нам отношение к одиночеству, передаваемое нам и из очень старых религиозных и духовных традиций, и из современных передовых текстов, направлено на то, чтобы все время возвращать нас к другому, к другим, как к смыслу своего бытия. Нас постоянно пытаются приучить, как минимум, к тому, чтобы стремиться делить свое чувство одиночества с другим, всегда быть с кем-то.

На самом деле, проблема одиночества достаточно проста: проблема одиночества – это проблема признания бытия себя в мире абсолютно полноценным и самодостаточным. Когда тебя в жизни достаточно, твоего присутствия в жизни достаточно, ты признаешь свое одиночество полноценным и здоровым. В этом случае, от того что ты одинок, ты не падаешь в тоску, в депрессию, в чувство ущербности, угнетенности и трагизма.

Идея деструктивности одиночества возникает в тот момент, когда личность не признает себя в полноте, не принимает ка-

кие-то свои части, отвергает качества и свойства своей личности. В таких случаях мы встречаемся с внутриличностным одиночеством.

Одиночество является интегрирующим ядром самоосознания. Здоровое и взрослое одиночество обусловлено пониманием своей личности как метаценности и переживанием личности как объектом своей любви. В дан- ном случае правильнее было бы сказать «личность как объект обожания». Обожание – это больше, чем любовь, здесь есть контекст совершенства: своей личности человек придает качества Бога, обожает ее. Вся наша жизнь происходит в индивидуальной психической реальности, и качество проживания жизни связано с тем, насколько мы живем в любви.

Базовое содержание любви не за пределами человека, оно – в стержне личности, в ядре личности, и заключается оно в обожании себя. Любовь к себе выражается еще и в том, что ты можешь принимать и любить свое одиночество. Если вы можете выдержать одиночество, то ваша любовь к себе безупречна, вы можете комфортно обходиться без других.

Одиночество – это не культивируемое в социуме чувство, изначально одиночество считалось психопатологией, затем – девиацией. Одиноких всегда не любили. Одиноких всегда осуждали. Политические репрессии – это не что иное, как культурный суд над одиноким личным мнением. Последний самый громкий культурный суд в нашей стране – это суд над академиком Сахаровым, он был обречен на одиночество в Нижнем Новгороде. В советской психологии и педагогике одиночество и противопоставление себя коллективу считались асоциальными. Шлейф этих взглядов продолжается и сегодня в кандидатских и докторских диссертациях. Это несправедливо, потому что психологическая взрослость человека заключается, в том числе, в принятии одиночества. Взросление заключается в том, что человек принимает внешнего учителя внутрь своей личности и становится сам учителем, принимает внешнего родителя внутрь своей личности и становится сам родителем, принимает взрослого другого внутрь и сам становится взрослым, тем самым становится одиноким. То есть все внешние авторитеты ин-

тегрируются как внутренние, и в этом – суть взрослости. Суть сверхвзрослости и сверхавтономности заключается в том, чтобы интегрировать Бога и стать Богом, – звучит странно, но эта идея звучит и в буддизме, и в джайнизме. Именно Махавира заложил те идеи, которые сегодня живут в пространствах нью-эйджа. Культ одиночества изначально был культом пробуждения [93].

Мы прожили в варварской культуре в том смысле, что нас все время хотели растворять в коллективе, растворять в общинном устройстве жизни и тем самым побуждали не самореализовываться, не самоактуализироваться, не проявлять себя в мире, а отдать свою волю, свое сознание группе, общности. С этой моделью мы сталкиваемся и сегодня: корпоративный дух, идентификация с предприятием, призывы вложить душу в организацию, отдать душу клиентам и т.д.

Механизм растворения своей ответственности в других, непринятия своей ответственности, растворения идентификации себя в референтной группе порождает феномены того, что сам процесс автономизации, дифференциации, сепарации личности из социального окружения, интеграции опыта, знания, навыков в единую личность, принятие своего одиночества и принятие ответственности за свою жизнь, за свою активность в мире не происходят. Все это порождает, в конце концов, большие социальные проблемы.

Идеология здорового одиночества – это идеология здоровой личности. На наш взгляд, формирование личности всегда связано с секуляризацией, дифференциацией, сепарацией личной воли и самосознания, через которые происходит достижение самости, автономности, ответственности, взрослости.

Обживание своего одиночества, на наш взгляд, является единственной стратегией психологической взрослости, при этом безусловная любовь к себе – один из самых важных признаков сформировавшейся личности, а все остальные формы и содержания любви существуют вокруг этой полноценной личности.

Более того, мы можем сказать, что реализованная успешная личность нарцистична, и ей надо все время подтверждать свою успешность, свое совершенство, для этого она все время вкладывается в ту деятельность, где ждет успех превосходст-

ва. Здоровый нарциссизм является системообразующим фактором успешной личности.

Любовь к своей личности является основой здорового одиночества и безупречна изначально: этого человека не за что упрекнуть, ибо он принял свой внутренний мир, свои качества, свои проявления в мире безусловно. Он научился прощать себя, и его безупречность – не упрекать себя, в первую очередь, за свое одиночество.

Ваши качества важны для того, чтобы проявлять вашу энергию, вашу оригинальность, даже если изначально эти качества, эти привычки были заимствованы вами у кого-то значимого для вас. Важно любить то, как вы проявляетесь в слове, в чувстве, в жестикуляции, в мимике, в пантомимике. Если у вас тик – полюбите его как часть своей личности, если вы хромаете – полюбите свою хромоту, и тогда вы будете иметь свою персону, удивительную и уникальную. Дайте себе право проявиться так, как ваше тело хочет, как ваша энергия хочет, как ваши эмоции хотят – полюбите свои проявления, эта любовь сделает вас свободным и естественным. Энергия любви творит чудо над вашей манифестацией, двигательной, эмоциональной, словесной.

Любовь к себе – это любовь ко всем своим проявлениям. Вы оглядываетесь все время только на то, что вы делаете, на факты ваших проявлений, на то, как вы чувствуете, двигаетесь, проявляете эмоции. Естество, совершенство жизни, безупречность жизни – это когда вы любите то, что вы делаете, и цените то, что вы делаете.

Существование индивидуального сознания, которое погружено в бытие, абсолютно полноценно, если в этой полноценности одиночество ощущается и переживается как необходимая часть, которая обладает своей здоровой самостийной целокупностью.

Надо признать свое одиночество, признаться себе: да, я одинок. Прямо сейчас бродят восемь миллиардов одиночек. И даже если они лежат рядом, даже если они занимаются любовью или идут в обнимку рядом, даже если они идут вместе строем – это ничего не меняет, потому что само мышление,

сознание человека работает так, что если мы мыслим себя, мир, то мы мыслим всегда из одиночества.

В одиночестве важна полноценность и его честное признание. В одиночестве нет обреченности, нет злой судьбы. Наше одиночество – это просто факт, такой же как, например, свет Солнца. Одиночество надо признать как факт бытия, связанный с существованием сознания, с автономностью и отделенностью сознания. Пока мы мыслим мир, пока мы относимся к миру, пока мы чувствуем мир, пока мы структурируем реальность из своего сознания, мы все время переживаем свою отделенность, автономность, самостийность. Признание одиночества дает удивительную полноценность и цельность личности. Если вы научитесь после шести, семи, восьми часов одиночества в квартире не поднимать телефонную трубку, чтобы позвонить кому-то, если вы научитесь после шести – восьми часов одиночества ничего не делать для того, чтобы это одиночество разделить с кем-то, даже с собакой, тогда вы поймете, что вы достигли признания одиночества фактом своего существования.

Зачем это нужно? Зачем признавать свое одиночество? Мы уверены, что каждый день человек должен лечить себя одиночеством, восстанавливать себя одиночеством. Мы считаем, что это необходимо, потому что одиночество – это чувство, которое интегрирует Эго. Одиночество – это экзистенциальное, самостное, сущностное чувство человека, которое собирает личность, делает ее целостной.

Несмотря на то, что в мире тысячи и тысячи голосов называют одиночество трагедией, отчужденностью, скорбью, не стоит слушать эти голоса, надо обживать здоровое чувство одиночества, здоровое чувство автономности и сохранять его в своей жизни.

Когда вы живете из состояния, которое дает здоровое чувство одиночества, вы живете жизнью взрослого, зрелого человека. Это не означает, что нельзя обнимать другого человека, нельзя жить в близости с другим.

Надо обнимать другого человека, надо искать близости, надо общаться с другим, но если вы будете делать это из чувства присутствия в себе, присутствия в своем здоровом одиночестве, ваш контакт с другим человеком будет намного глубже

и целостнее. Когда происходит встреча двух одиночеств, происходит чистое со-бытие, происходит то, что, на самом деле, называется встречей душ. Только из чувства одиночества и чувства своей глубокой индивидуальности вы можете встретиться с другим человеком по-настоящему, так, чтобы это, на самом деле, была встреча, наполненная эмоциями, наполненная целостностью бытия, наполненная неистовым желанием. Именно из чувства одиночества возможно полное раскрытие другому человеку.

Путь самореализации – путь одиночества, единственный способ реализации своей миссии, само воплощения потенциальности. Только из чувства одиночества возможна пиковая самореализация, в том числе, самореализация в служении, в помощи другим.

Одиночество является тяжелым психологическим переживанием, потому что оно в развитии культуры всегда рассматривалось как большое наказание.

В архаические времена человек, которого выгоняли из социума, был обречен на смерть без поддержки других в агрессивной природной среде. С одной стороны – одиночество является наказанием, способом социальной репрессии: лишение привычного способа общения, лишение привычной среды общения – изгнание, ссылки, тюрьмы, в тюрьмах – отдельные камеры.

С другой стороны – одиночество является самым сильным испытанием на силу и крепость. В основном одиночество связано с неприкаянностью, отчужденностью, неприятием, репрессиями, подавлением личности, нелюбовью, страданием, чувством непризнанности, трагизмом бытия, не- востребованностью и т.д.

Превозмогание, проживание, укоренение, признание факта своего одиночества является единственной возможностью встречи с собой, со всеми своими страстями и желаниями, страхами и надеждами, со своей глубинной миссией и смыслом жизни. Здоровое одиночество – это познание себя и мира. Самореализация – всегда путь одиночества, факт одиночества и продукт одиночества.

Слияние в *со-бытии*

И, кружась в нежном танце,я бы вознесся с тобой в небеса и возлежал бы с тобой на облаках, и упал вместе с тобой дождем на землю, и вырос бы в одном цветке, чтобы уже не расстаться.

29 мая 2022 Казантип

Пройдя испытание одиночеством, проживая глубину своей самости, найдя свое реальное знание и непреходящие ценности, человек обращается к другому, к другим, чтобы донести им дары своих достижений.

Любовь и сострадание (Махакаруна в буддизме), милосердие и доверие, являются неким шагом к сопричастности к другим, мостом к со-бытию, спасением от одиночества [108, 126].

В самореализации мы можем увидеть стремление одинокого человека разделить свою жизнь и смысл с другими людьми.

Все люди существуют в ограниченном пространстве своего Эго, личностном одиночестве.

С одной стороны, каждая личность имеет индивидуальное сознание и ограниченное Эго, с другой стороны, с самого глубокого детства у человека есть стремление трансцендировать свою индивидуальность в со-бытии с другими, делиться плачем и радостью, пониманием и горем с другими.

Стремление преодолеть, превозмочь свое одиночество, приобрести состояние целостности в другом или в других является базовым стремлением человека. Люди ищут ощущение слияния, трансцендирования себя, переживания растворения в другом.

Мы можем вычленить определенные уровни проявления этого стремления.

1. Мы хотим трансцендировать себя через ощущение целостности с другим. *Не так важен объект слияния: мама, папа, Ваш ребенок, друг, подруга, муж или жена, любимая или возлюбленный… Важно, что человек ищет эту возможность и это переживание.*
2. Мы хотим трансцендировать себя через ощущение целостности с другими – с группой. *Стремление создать хорошую семью, работать в группе высокого уровня*

сплочения, коллективе, в котором возникает ощущение «Мы».

3. Мы хотим трансцендировать себя через ощущение целостности с другими – со всем человечеством. *Высшие состояния человеческой интегрированности в любой традиции ассоциируются именно с этим уровнем слияния. Каждый из нас помнит принципы гуманизма, равенства, братства. На самом деле, это не только и не столько принципы коммунистического общества.*
4. Мы хотим трансцендировать себя через ощущение целостности с пространством жизни – со всем миром и Космосом.
5. Мы хотим трансцендировать себя через ощущение целостности с Богом.

Реализованный человек – не тот, кто в сиянии и реальном знании, обладая полнотой, сидит на вершине эволюции сознания, а тот, кто служит другому, другим, человечеству ежедневным трудом своей души.

С одной стороны, мы себя стабильно, надежно, структурированно чувствуем внутри пространства своего тела и Эго и жестко охраняем это пространство, чувствуем опасность, когда другой или другие нарушают его. С другой стороны, мы все время стремимся к целостности с другим, с другими людьми, со всем человечеством, с миром, с Богом, стремимся прожить полноту сопричастности, события – мы хотим слиться.

С внешней, социальной точки зрения, для духовной реализации необходимо дать человеку ту степень одиночества и самостоятельности, которая ему необходима для исполнения своего назначения (миссии) на земле. Если говорить языком зарубежной психологии, инициировать личность, готовую к проявлению своей потенциальности, к самоактуализации.

Во многих смыслах духовный путь (как способ преодоления одиночества и ограниченности Эго) остается по стратегии той же, что и в истории духовных традиций и религий:

- самопознание, познание себя в мире и мира;
- соединение с другими в любви и дружбе;
- общение и взаимодействие с Богом на субъект-субъектном уровне и «слияние с его Волей».

7.6.5 Никчемность-могущество

Никчемность человека во времени и пространстве, никчемность в возможностях изменить мир своими действиями, мыслями и чувствами является не только глубинным базовым экзистенциальным чувством. Те, кто сталкиваются с подобным переживанием, чувствуют не только свою изолированность, но и свою совершенную незначительность, подобно бесполезным пылинкам в бескрайнем космосе.

Из этой никчемности человек хочет понять: «вошь ли я, как все, или человек? Смогу ли переступить или не смогу? Тварь ли я дрожащая или право имею?» Но если Раскольников взял топор и пошел на насилие, то путь духовный, путь к пробуждению сознания, хотя истоком может иметь осознание себя «тварью дрожащей», но является путем превозмогания, преодоления своей никчемности.

И тезис «Кто был ничем, тот станет всем» является не путем материальной или социальной экспансии, а духовного преображения, возрождения в духе.

Я помню воодушевление, когда в детстве и юности мы, как оказалось, представители застойной эпохи социализма, пели эти строки. Даже сейчас, когда время ушло, мелодия и энергия строк отзываются в теле. Ассоциативно всплывает социальный статус человека «кто был никем» и основное классовое качество: «Пролетариату нечего терять, кроме своих цепей» (К. Маркс, Ф. Энгельс «Манифест Коммунистической партии»).

Как итог наших размышлений мы можем предположить:

а) некое изначальное состояние человека, когда он «никем не является» и основная характеристика такого существа – «ничего не имеет»;

б) есть перспектива человека «стать всем» и/или «иметь все»;

в) мы имеем возможность содержательно раскрыть путь эволюции от никчемности к могуществу.

Вся эволюция человека связана с расширением власти человека над собой, над людьми, над миром. Превозмогание никчемности своей жизни и личности связано с приобретением свободы, с приобретением «свободы»: от погоды, от случайностей, от природы, от воли другого человека.

Но смысл свободы все-таки не в приобретении независимости от чего-то, а в обретении свободы для чего-то, свободы с глубинным личностным смыслом.

В вопросе этимологии слова «свобода» мы согласны с той точкой зрения, в которой это русское слово происходит от древнеиндийского слова «svapati» – «сам себе господин» («svo» – свой и «poti» – господин). Таким образом, изначально бытовали представления о свободе как о господстве, и мы думаем, что господстве, в первую очередь, над самим собой.

Основным инструментом господства над собой является чистая воля –проявлять намерение сознания в зависимости от своих внутренних побуждений и ценностей. Принцип свободы – это принцип волеизъявления, принцип проявления внутренней нужды что-то делать, как-то выражать себя в поведении, в чувствах, в слове, в эмоциях.

И здесь мы сталкиваемся с парой никчемности-величием, которое предполагает выражение предела «веления», власти над материальным миром, социальным пространством, состояниями и смыслами духа.

Вся история человечества – превозмогание никчемности и стремление ко всемогуществу. Этот механизм работает как на уровне индивидуальном, так и групповом, массовом, начиная от физического насилия и заканчивая идеологической борьбой.

И неважно, как упаковывается эта великая тенденция (военная агрессия, политическая игра или религиозное движение) и как проявляется в мышлении человека и масс (миф, философия, наука). Важна только жажда и страсть превозмогания. Если и есть пассионарность как страстное стремление к цели и готовность к сверхнапряжениям и жертвенности ради достижения этой цели, то это цель всемогущества. Хотя бы мгновение пережить могущество и превозмочь никчемность – одно из великих и ужасных целей человека.

И никакой игры.

Все сюжеты человеческой жизни окрашены этой тенденцией.

И имманентные архетипические сценарии царя, воина, мудреца, мага, возлюбленного, пророка – лишь частные стра-

тегии этого превозмогания никчемности и желания могущества. А деньги, власть, слава, секс и даже великое «стяжание от Духа Святого» являются сущностно формами этого превозмогания.

Никчемность и могущество в жизненном пространстве человека

Реальность никчемности человека – самый обескураживающий факт жизни человека с самого зачатия до смерти [93].

Во время зачатия в теле женщины встречаются две никчемности: сперматозоид (размер 55 мкм) и яйцеклетка (130 мкм), которые и порождают третью никчемность – эмбрион человека (130 мкм).

Конечно, можно придать этому процессу космический масштаб, вспомнив, что в путешествие к яйцеклетке начали 40 миллионов сперматозоидов, а дошел один, то есть Всемогущий сперматозоид, который проплыл в воде (весьма агрессивной) 12 см (учитывая размеры, это можно сравнить с дистанцией 100 км для человека среднего телосложения).

Не каждому суждено переплыть Ла-Манш (30 км), а тут 100 км с запасом жизни 2-3 дня.

И вправду, Сперматозоид Всемогущий.

Но следует признать, что множество секстиллионов (10^{21}) других сперматозоидов просто становятся бесплодной биомассой ежедневно.

Проблема никчемности и всемогущества является продуктом самосознания личности, которое все понимает только в сравнении. При этом, конечно, представить длину 55 мкм не может, как и количество 40 миллионов, но сам туманный анализ дает переживание смысла и масштабности процесса.

Вся пренатальная динамика, с одной стороны, является никчемной по своему сценарию. Это миллиарды раз матрично повторяющийся процесс биологического развития зародыша в человеческого младенца. И, самое грустное, многие другие триллионы существ развиваются в той же логике.

С другой стороны, при более глубоком анализе, мы взираем на глобальный, масштабный, величественный процесс созидания возможного человека. Из одной клетки размером в 130 мкм

в мировом океане матки проходит вся эволюция живого на Земле за 4 миллиарда лет.

Вся пренатальная фаза представляет из себя развитие тела как материальной основы человеческой природы, биофизической реальности, которая не только связана с природой и подчиняется ее законам, но и формирует основной лейтмотив человеческой ограниченности и никчемности.

Осознание тела, его формы и размерности, веса, возможностей кинесферы задает основной контекст пространственной ограниченности.

Рождение всегда связано с болью и криком беспомощности, так как выжить младенец без других людей не в состоянии.

Плач ребенка – это голос никчемности, ничтожности, бессмысленности, беспомощности, бессилия. Наверное, поэтому он раздражает и пугает взрослого.

Плач ребенка – это жажда быть живым и востребованным, это жажда внимания и власти над теми, кто может удовлетворять его желания, основанный на невинном и искреннем эгоцентризме.

В этом невинном эгоцентризме вся страсть всемогущества и весь трагизм никчемности. Ребенок искренне бунтует, когда его воля не выполняется и желание не удовлетворяется, он плачет, воет, кричит, топает ногами, проявляет агрессию.

Эти эмоции остаются в человеке на всю жизнь как сопротивление осознанию и принятию своей никчемности.

Я думаю, что изначально любой человек не хочет быть неудачником, лузером, нытиком, тупицей, слабаком. Именно с этими качествами ассоциирована никчемность в человеческом сообществе.

Но никчемность является фактом человеческого существования, а всемогущество – плодом фантазии самосознания.

Но как перейти к другому берегу понимания, где всемогущество является фактом человеческого существования, а никчемность – плодом фантазии самосознания?

Всемогущество как перспектива человека «стать всем» и/или «иметь все» в социальном и материальном пространстве у автора вызывает прямые ассоциации со строительством ком-

мунизма. Реализация принципа К. Маркса «От каждого по способностям, каждому по потребностям» связана со свободным доступом к товарам, капиталу и услугам и их распределению благодаря их изобилию. Само изобилие будет обеспечено коммунистической системой производства.

Принцип был сформирован в 1875-ом году в «Критике Готской программы» и, вроде, даже был экономически обоснован в теории научного коммунизма. Я родился при Хрущеве, прожил юность и первую взрослость при Брежневе, затем Черненко и Андропове, Горбачеве и все время строил коммунизм, и даже пожил при развитом социализме, но народ нищал и я с ним вместе... И когда наступили сумерки и СССР развалился, у меня был великий инсайт: единственная правда у Маркса и Энгельса – в их Манифесте – «Призрак бродит по Европе, призрак коммунизма». Это и вправду был призрак, который старались оживить два машиаха и миллионы их последователей. Но вот не удалось.

Кто был никем – тот так и остался никем, и могущество призрака коммунизма так и осталось призрачным.

Пролетариев стало больше, они пополнились нищенствующей интеллигенцией, и им все еще нечего терять, кроме своих цепей. Но мы уже знаем, что они не приобретут весь мир.

Автор не склонен критиковать коммунистов и Маркса, Энгельса, Ленина, только жалко миллионы жизней, потраченных впустую.

Может ли всемогущество являться фактом человеческого существования?

Может.

И мы рассмотрим возможные версии достижения переживания всемогущества.

Но прежде, чем раскрывать это, необходимо понять, что такое всемогущество.

Любой верующий скажет, что Всемогущим является только Бог.

Мы не будем обсуждать Бога, который, на наш взгляд, трудно объективируется для человеческого сознания. Приписывать качество тому, кто обозначается категориально, но не раскры-

вается содержательно, наверное, не имеет смысла и логически абсурдно.

Но одно понятно, что люди, приписывая качество всемогущества Богу, описывали свой, человеческий предел могущества. В этом отношении наиболее краткий и точный предел указан Блаженным Августином: «Он называется всемогущим, поскольку делает то, что хочет, и не терпит того, чего не хочет; если бы последнее случилось с Ним, он никоим образом не был бы всемогущим. Потому-то нечто и невозможно для него, что он всемогущ» (О Граде Божьем. Кн. 5. Гл. 10).

Если проецировать эту логику на человека, то всемогущество есть степень свободы, когда он делает то, что хочет, и не терпит того, что не хочет.

То есть во всемогуществе есть удовлетворенность своеволия. И при этом человеку хватает ума, чтобы не соприкасаться с тем, что он не может – физически, психологически, духовно.

Первичная стратегия всемогущества – обживание ограниченности.

Первое и последнее пространство в человеческой жизни, где происходит реализация могущества и своеволия – тело.

Первичное могущество новорожденного – это процесс еды и насыщение. Достижение пика наслаждения и сытости в процессе сосания грудного молока матери закладывает матрицу «усилия-могущества», «напряжения- неудовлетворенности, беспомощности-действия, удовлетворенности и полноты» [93].

Первый месяц жизни человека удивителен по мощи и силе эмоциональной бинарности:

- ***беспомощности*** как беспредельно негативной эмоции (плач-тревога, плач-гнев, плач-обида, моторное напряжение от ступора до хаоса) при витальном дискомфорте (голод, боль, холод и др.);
- **всемогущество и удовлетворенность**, полнота позитивного наслаждения при достижении витального комфорта.

Освоение тела – длительный процесс, который мы наблюдаем в течение первых трех лет жизни.

Одним из важных этапов развития ребенка первого года жизни является освоение движений. С каждым днем они становят-

ся все более упорядоченными и скоординированными. **К двум месяцам** малыш уже может удерживать головку, а **к трем** – лежа на животе и опираясь на предплечья, поднять голову и с интересом рассматривать все вокруг.

К четырем месяцам малыш может переворачиваться на бок, а **к пяти** – на живот. В этом возрасте он делает первые попытки ползать, правда, чаще назад или вокруг себя самого. Малыш стремиться исследовать все предметы, которые оказываются в зоне досягаемости. Он делает это не только с помощью органов зрения и слуха, но и наощупь, на вкус. Он тянет их в рот, а несколько позже появляются первые попытки ощупать их. Это дается нелегко, т.к. требует координированной работы рук и зрения. **На третьем-четвертом месяце** начинает развиваться хватание предметов.

Постепенно движения становятся более точными. И уже **к седьмому-восьмому месяцу** у него часто получается схватить и удержать предмет. Он хватает и выпускает предмет, размахивает им, толкает, сжимает. Неожиданно для себя малыш обнаруживает, что игрушки перемещаются или издают разные звуки. Малышу это очень нравится. И он начинает активно повторять свои действия снова и снова, чтобы добиться того же результата.

После полугода ребенок продолжает активно исследовать окружающий мир. Ему в этом помогает освоение самостоятельного передвижения. Примерно **к шести месяцам** малыш начинает ползать, пытаясь достать то, что привлекло его внимание. Постепенно ползание на животе заменяется движением на четвереньках. **К восьми месяцам** малыш уже сам садится и ложится, **к девяти** – передвигается, держась за опору и делает первые попытки стоять без поддержки, **к десяти** может заползти на невысокий предмет и слезть с него, может самостоятельно стоять и пытается делать первые шаги.

К концу первого года жизни большинство малышей начинают ходить, осваивают самые простые действия с предметами и уже пытаются есть ложкой и пить из чашки.

В самостоятельной деятельности дети овладевают различными движениями. В начале второго года жизни ходьба ре-

бенка еще недостаточно координирована: ему трудно пройти по прямой, ямки, бугорки на улице, камешки, трава – все это сложные для него препятствия. Постепенно ходьба совершенствуется. Совершенствуется лазание, бросание; дети влезают на горку, диван, стул, перелезают через различные преграды (бревно, скамейку, диван). В этом возрасте ребенок постепенно начинает овладевать простыми плясовыми движениями.

В 3 года ребенок уже уверенно владеет своим телом, он может бегать, прыгать, перешагивать через препятствия, забираться на вертикальную лестницу, залезать на невысокие горки, менять направление движения на ходу и умеет быстро разворачиваться, наклоняться и приседать. Многие дети в этом возрасте уже могут кататься на трехколесном велосипеде, стоять и прыгать на одной ножке, а также перепрыгивать через скакалку.

В этом возрасте приобретаются навыки опрятности и самообслуживания. Социальное поведение регламентируется, трехлетний ребенок умеет есть ложкой и начинать пользоваться вилкой, может пить, не проливая.

В 3 года дети могут сами умываться, чистить зубы под присмотром родителей, снимать одежду, а многие даже пытаются одеваться самостоятельно.

Вместе с овладением тела и двигательными способностями, к 3-м годам, благодаря сенсомоторному опыту, у ребенка возникает представление о себе, о предметах, пространстве, времени, причинности.

К этому времени, возникает «Я-образ» как ограниченное в пространстве свое тело, в том числе потребность демонстрировать свою телесность в социальном окружении через одежду и предметы.

Сформированы личные границы, свои предметы окружения, любимые куклы и нелюбимые, свое и чужое.

В социальном пространстве также есть любимые, нелюбимые, никакие, есть своя топология социального пространства с достаточно сложными динамичными отношениями.

Мир ребенка уже расширился за пределы тела до личностного жизненного пространства, который чрезвычайно миниатю-

рен, никчемен, но полон внутренним могуществом, в котором ребенок играет и творит мир.

При этом все и всех, кто из своих входит в это пространство, он использует в контексте своей жизни и бунтует против всякого, кто не подчиняется его воле, а к чужим проявляет негативную реакцию.

Эта закономерность будет проявляться затем всю жизнь.

Вся дальнейшая стратегия человека в разрешении коана «никчемность-могущество» сводится к реализации трех тенденций (напряженной направленности психической активности человека):

- ***экспансивной*** – стремление к захвату, расширению физического, социального и духовного пространства;
- ***трансформационной –*** изменение качества объектов идентификации, содержания и структуры материального, социального, духовного пространства как процесса адаптации, обживания, экстраполяции личностных ценностей, качеств, вкусов, культурных представлений во внешнее пространство;
- ***консервативной*** – устойчивое сохранение, удерживание структуры, объема, качественных характеристик отождествлений в материальном, социальном и духовном Эго [94].

Психологические механизмы всех трех тенденций являются врожденными, опираются на бессознательную инстинктивную природу подавления и захватывания все больших ареалов выживания, адаптации этого пространства под жизненные необходимости, охрану и остаивание территории.

Могущество ***при первом приближении*** для человека заключается в том, чтобы захватить материальные ресурсы, обеспечивающие комфортное обеспечение жизнедеятельности, адаптировать и трансформировать среду под личность, обеспечить условия для биологического гомеостазиса, надежные социальные отношения, смыслы и ценности.

При втором приближении могущество переживается при реализации всех трех тенденций для семьи и ближайшего референтного окружения.

При третьем приближении могущество переживается при реализации всех трех тенденций для рода и средних социальных групп.

Что касается переживания могущества богатства в материальном (мультимиллионеры и миллиардеры), эти случаи мы можем причислять к ***четвертому уровню***. Туда же мы можем отнести социальную власть большого уровня (короли, цари, императоры, президенты, губернаторы), а также представителей духовной власти (просветленные, митрополиты, кардиналы, далай-лама, Папа Римский др.).

Конечно, у людей всегда было представление о пределе всемогущества.

В Китае со времен Дун Чжуншу император рассматривался в конфуцианской идеологии как представитель неба на Земле. Согласно конфуцианскому мировоззрению, подвластной ему территорией представлялся весь поднебесный мир. Главное святилище императорской столицы называлось храмом Неба.

Согласно таким представлениям, центром мира является двор китайского императора, которого последовательно окружают концентрические круги: высшие чиновники, низшие чиновники, рядовые граждане и, наконец, вассальные царства и «варвары». Классическая китайская политическая мысль утверждала, что китайский император является правителем всего мира, а все известные иностранные царства являются лишь его вассалами [120].

Аналогичные идеи существуют во многих других культурах.

В феноменологическом отношении власть, деньги, слава, секс, которые являются результатом реализации тенденций личности, приводят к переживанию истинного могущества. По этой причине для никчемного человека они являются наиболее притягательными.

Конечно, переживания могущества порождаются творчеством, трудом, любовью, пониманием, принятием, состраданием, высшими духовными прозрениями в большей степени.

Но притягательность и социальная ценность для основной массы людей власти, денег, славы, секса от этого не становятся меньше.

Быть никчемным грустно, хотя и соответствует экзистенциональной правде человека.

Быть могущественным – предназначение человека как самореализации и раскрытия потенциала.

Потенциал человека и реализация возможного могущества:

- в узнавании о различных составляющих личности и группы, структуры, качеств, свойств, способностей, целей, истинной мотивации и т.д.;
- в раскрытии перспектив развития материального, социального и духовного Эго;
- в отождествлении или разотождествлении со значимыми фрагментами или качествами своего Эго на личностном уровне и отбрасывания неэффективных форм взаимоотношений, стиля управления, целеполагания, деструктивных для группового функционирования структурных элементов (членов группы или формальных и неформальных лидеров, микрогрупп) в социальных сообществах;
- в раскрытии потенциальных возможностей, способностей, витальных ресурсов;
- усилении основных тенденций личности и группы, особенно экспансивной и гомеостатической;
- получение возможности отказа от отождествления себя с фрагментами Эго и структурных элементов группы и приобретение способности их контролировать;
- раскрытие творческих сил личности, высших психических состояний сознания, экзистенциальных смыслов существования. В группе – переживание чувства «мы», ощущения полной безопасности, комфортности и реализованности в групповом пространстве [124].

Мы могли бы еще продлить этот список, т.к. направлений и форм раскрытия потенциальности множество.

Самое важное в принципе потенциальности – открытие простора для дальнейшего развития, движения, жизни среди людей.

Иметь наглость быть – это принцип самореализации, принцип свободы проявления себя, проявления своей личности и самости, объективации себя в мире, преодоление человеческой дуальности и свободное выражение своей субъективности. Не

только разум, не только дух, но чистая воля и вера в себя как свобода проявления своей субъективности является основанием могущества человека, достижения величия духа [93].

Мы хотим обратить внимание на несколько важных моментов проявления внутренней свободы. Необходимый фактор самоактуализации, пробуждения как формы самореализации, – это интегрированность сознания и интегрированность воли. В этом факторе выражается самая важная стратегия интеграции – собирание себя во времени и пространстве, и не делегирование ответственности за свои поступки, за свои чувства, за свои эмоции, за свои слова ни на кого внешнего, ни на кого другого.

Никто не виноват в том, что происходит в человеческой жизни: все происходящее в жизни есть проявление внутренней потребности, необходимости, внутреннего содержания, интересов, устремлений. Подобный акт самопроявления происходит с предельной чистотой, в том числе, с чистотой безупречной воли, когда личность интегрирована в «здесь и сейчас», во времени и пространстве. Когда человек полностью берет на себя ответственность за мир, в котором он живет, за событийный поток, который с ним происходит, только тогда возможна реализация свободы, возможна полнота могущества и самореализации человека.

Если поступки человека (а в поступке всегда проявляется воля), речь, чувства детерминированы внешней судьбой, гороскопом, социализацией, травмой рождения или эдиповым комплексом, то человек должен понимать, что свободы у него нет, и при таком подходе быть ее не может, потому что тогда она расщеплена во времени и в пространстве – ты не можешь. Если дело не во мне, а в других, в погоде, в обстоятельствах – невозможно говорить о феномене свободы человека и его «могу».

Свобода и возможность могущества существуют для человека лишь в тот момент, когда он берет ответственность за себя в мире и собирает свою волю, свое сознание в единое пространство. Свобода – это всегда объединение силы и ответственности, это всегда взрослый выбор, а выбор человека – это всегда цель. Мы свободны выбирать цель, свободны выбирать между многими целями, которые существуют у нас.

Суть свободы в том, что мы можем ограничивать выбор.

Может быть, когда мы говорим, что свобода состоит в ограничении выбора, это некрасиво звучит, но любое целеполагание отсекает нас от огромного количества выборов. И это отсечение необходимо для того, чтобы мы почувствовали себя господами своей жизни и познали суть свободы. Именно через целеполагание и целедостижение проявляется наша воля и сознание. Через целеполагание и затем через целедостижение проявляются вся наша личность, все наши качества, все наши свойства, все наши способности и возможности. В этом и заключается человеческое могущество.

Суть свободы не в свободе. Той свободы, которую нам рекламируют и манифестируют, не существует – безграничной свободы с безграничными возможностями. Но есть способ реализации свободы как воплощения нашей личной энергии, воли, способностей в целедостижении. Если бы люди были бесконечно свободны, как к этому призывают некоторые, то не было бы вообще эволюции, не было бы развития человечества, потому что все достижения человечества связаны с целеполаганием, с множеством целеполаганий огромных групп людей. Даже развитие человека связано с тем, что он ставит и достигает цели, и через достижение целей самопроявляется.

На наш взгляд, самая большая свобода человека заключена в ощущении правильности проживания жизни, в ощущении правильности выбора смысла и цели жизни. Смысл жизни рождает чувство долженствования. Вопрошание к самому себе: «Что я должен?» – и реализация того, что человек по своим внутренним ощущениям обязан сделать, реализация своего долженствования как крика души – это, на наш взгляд, и есть свобода и могущество человека. Когда вы оглядываете жизнь, которую прожили, когда смотрите на поступки, которые совершили, когда вспоминаете чувства, которые испытали, то вы всегда соотносите это с тем, что были должны сделать и что сделали из своего долженствования. Ощущение правильности жизни возникает, когда есть состыковка внутреннего чувства долженствования, состыковка субъективного личностного морального императива, с тем, что уже было сделано, с тем,

чем была наполнена жизнь. Это ощущение «правильности» связано со свободой воли и могуществом человека, так же, как оно связано с долженствованием, с криком души: «Ты должен! Это твоя суть! Так ты должен проявить себя в мире!»

Реализация свободы существует в долженствовании, именно в этом происходит проявление воли, личности, проявление внутренней необходимости, жизненной необходимости. Чем лучше человек слышит свою душу, тем больше соприкасается со своей миссией, которая реализуется через целеполагание. Свобода и могущество человека связаны не с тем, чтобы с кем-то бороться, они существуют для того, чтобы человек проявлял себя. Они всегда существуют для самореализации, для достижения целей, для проявления миссии человека. Чем лучше человек слышит шепот своей души о самопроявлении, о необходимости, о долженствовании, тем уже его выбор, и тем сильнее и безупречнее его воля, тем более независимо и более свободно его проявление могущества.

Возвращаясь к фразе «сам себе господин», мы снова хотим сказать, что господство над собой обретается только для того, чтобы иметь возможность реализовывать свою внутреннюю необходимость, свое долженствование, и не просто долженствование, но свой сакрализованный долг, священное чувство необходимости прожить жизнь именно так, как свою духовную необходимость [93].

Не слушайте людей, жаждущих свободы, не слушайте пастырей, зовущих к освобождению. Многие из них, на самом деле, призывают к хаосу или к власти над вами при помощи вас. Свобода – это не раздумывание с утра до вечера о том, что вы можете сделать. Это не обломовская свобода. Это не свобода обдумывания ста возможных версий своей реализации. Свобода – это когда вы чувствуете свою единственную необходимость, свое внутреннее долженствование, и реализовываете его как священный, сакральный долг перед самим собой (самое главное – перед самим собой).

Угрызения совести от того, что человек не сделал то, что должен был сделать, горе и страдания от того, что человек упустил свою возможность реализации, переживание никчемности

и бездарности своей жизни, необычайно разрушительны. Свобода – это всегда возможность трансценденции, возможность оглянуться на свою жизнь: «Где я? Кто я? Куда я иду?» Этот трансцендентный взгляд всегда происходит из точки свободы, но реализация свободы происходит только из понимания своей внутренней духовной нужды, внутренней необходимости быть самим собой. Желание быть, «наглость быть» всегда реализуется через действие, а действие всегда имеет цель.

Стратегически путь могущества и самореализации предполагает беспредельную ограниченность ненасытного Эго, чтобы внять сущность, предшествующую существованию, которая транцендентна существованию в самом бытии.

Одновременно, человек – существо избыточное, у него всегда множество ресурсов, и степень свободы намного больше, чем ему необходимо.

Потенциальность человека всегда больше, чем возможно реализовать в жизни.

Эта избыточность, интеллектуальная, эмоциональная, чувственная, избыточность в поведении, в возможности описать мир всегда создает могущество человека и ту степень свободы, которая напоминает о безграничности возможностей сознания и личности.

Жизненный путь – это движение от ограниченной никчемности к безграничной полноте, и это присуще человеку как таковому.

В человеческой избыточности, которая запакована в наличном профаническом бытии, открывается возможность безграничного «всего» – величия всевластия и свободы. Человек мыслящий не может выразить себя в наличном бытии как таковом, не может удовлетвориться обыденной жизнью.

Избыточность природы сознания человека создает неудовлетворенность обыденной жизнью и создает стремление к самореализации, жажду вырваться из полноты и завершенности профанического мира.

Человеческая никчемность может быть удовлетворена только в открытости для бытия в целом – проживании «всего», в присутствии трансценденции.

Человек преступает пределы своего наличного бытия и мира, превозмогая свое ничтожество, изменчивость, текучесть, неудовлетворенность, бессамостность, и достигает полноты «всего» в самореализации.

Самореализация как могущество – это не конец пути, не вершина, не глубина, но основа, куда стремится и где одновременно присутствует человек. При этом свобода исходит из самой сущности, природы сознания человека как чувство переживания бесконечности бытия. Свобода понимается и принимается как данность, не столько как проявление деятельностной сущности человека, а состояние духа, души, сознания.

Путь развития – от никчемности к величию, всегосподству, от рабства ограниченности к свободе, от индивидуальной борьбы «свободы – от...» к «свободе – для», когда свобода переживается как сама проявленность жизни в присутствии трансцендентого. Быть всем – значит воплотить себя в мире и быть миром.

Таким образом, в Духовном Эго существуют 5 основных экзистенций, которые побуждают личность отвечать на их вызовы в течение всей жизни.

Одновременно мы должны хорошо представлять, что часто не только малые группы, но и целые страты населения вовлечены в духовный поиск, и именно духовная идентификация является основным интегративным образованием и смыслодеятельностным содержанием активности. Само человечество есть нечто, что хочет найти ответы на эти предельные вызовы существования и смысл, и миллиарды людей вопиют о понимании.

7.6.6 Важные социально-духовные отождествления

У личности в духовном Эго существует огромное количество смыслов, которые касаются духовного роста, трансформации и самосовершенствования. И мы еще основательно обсудим эти вопросы в следующих главах книги.

Безусловно, человеческая этика, моральные ценности, представления о добре и зле как высших категориях бытия в мире, находятся в «Я- духовном». Моральные ценности ориентируют человека в его чувствах, мышлении и поведении. Духовные ценности направляют, корректируют волеизъявление человека.

Мы не согласны с тем, что мораль едина.

Несомненно, многие моральные ценности и требования являются универсальными. В этом смысле христианские добродетели, кодекс строителя коммунизма, суфийский тарикат, билль о правах человека, дхарма буддизма имеют много общего.

У исследователя может возникнуть ощущение, что государственная, социальная и духовная мораль опираются на общие представления о добродетельном, правильном, достойном, и базовые моральные ценности являются общераспространенными среди людей.

Но это ошибочное ощущение. Существует феномен **морали как манифестации**, императивов скрижали, благого пожелания. Эта манифестация сводится к системе базовых норм нравственности, общечеловеческих ценностей. И, вроде бы, в любой морали правда выступает несомненной положительной ценностью, ложь – несомненно, отрицательной; а призывы «Не лги», «не лжесвидетельствуй» выглядят онтологической данностью. Ценность равенства утверждается в золотом правиле, ценность милосердия – в заповеди христианской, мусульманской любви (любящая доброта – Метта – является высшим достижением – «драгоценным состоянием сознания» в буддизме) и т.д.

И, кажется, все правильно – личности остается только усвоить и осознать любую базовую моральную ценность как нравственную и должную к исполнению.

Но мы не сталкиваемся в жизни с людьми, которые живут в правде, а тот, которому «Правду было говорить легко и приятно», был распят. И жизнь нам говорит, что мы не равны ни в биологической, ни экономической, ни социальной, ни духовных ипостасях… А попробуй хоть день прожить в христианской любви – ведь распнут или, что еще хуже, – поместят в то место, где «Христов и Будд» много… А попробуйте сказать в мужской компании, что Вами всю жизнь соблюдалась ценность супружеской верности – требование «Не прелюбодействуй», в крайнем случае – на Вас посмотрят с подозрением и подумают, что вы им не доверяете или у вас есть, что скрывать. С другой стороны, есть четкая состыковка между нравственными ценностями личности **и социальной морали как манифестации.**

Когда некоторые общественные моральные ценности имеют свои явные императивные продолжения в структуре духовного Эго, тогда мы имеем дело с реальностью **демонстративной нравственности личности**.

Несомненно, она более диффузна, аморфна, но некоторые табу являются жесткими, однозначными. Это происходит в том случае, когда интроецированные общественные ценности приняты личностью как свое моральное долженствование.

В демонстративной нравственности моральные ценности не просто провозглашаются, они всегда провозглашаются еще и в такой форме, которая указывает на необходимость их практического воплощения в поведении, действиях, эмоциональном реагировании. Это провозглашение всегда связано с реальной жизненной ситуацией, со степенью значимости социального окружения, которое является не только носителем нравственных цензоров, но и моральной распущенности. В этом слое Духовного Эго мало императивных нравственных ценностей. Их обязательность условна.

Демонстративная нравственность личности – это уже достаточно гибкие контексты между крайностями морально-аморально, добро-зло. Именно она закладывает необходимость следования нормам в соответствии с условиями жизни, реальными социальными запросами и ожиданиями.

Следование моральным ценностям воспринимается человеком как долг. Но этот долг всегда является игрой между внутренними укорененными моральными табу и общественными моральными законами. Но сама игра всегда находится в некотором пространстве между добром и злом, где рамки туманны.

И если добро есть свет, а зло – темень, то пространство между ними не серо – оно сияет возможными красками человеческого бытия. Может, оно и есть реальное бытие в мире моральных ценностей.

Ядром человеческой морали является **реальная нравственность** личности. В этом пространстве духовного Эго есть свобода во взаимодействии, оценке, интерпретации ценностей **социальной морали как манифестации** и д**емонстративной нравственности** личности. Здесь мы можем столкнуться с мо-

ральной индифферентностью, когда личность не принимает никаких моральных ориентиров. На обыденном языке мы говорим об отсутствии совести. И тогда – все ложно и все позволено – мир свободной воли без морального табу…

В реальной нравственности человек интуитивно знает, в чем состоит его благо. Его задача – все время слушать этот голос миссии и не уклоняться от него. В высших проявлениях – это путь просветленного или мудреца, когда реализация собственного блага (как следствие) приводит к благу других людей.

Здесь же мы сталкиваемся с долгом как священной обязанностью перед миром, людьми, перед собой. И здесь же высшие чувства, связанные с неисполнением долга – стыд, чувство вины, укор и муки совести и экзистенциональная тоска.

Именно в реальной нравственности личности существует совесть как мощный внутренний контролер.

Совесть – это принятие ответственности за свои поступки, мысли, желания.

Совесть – это открытое осознавание и переживание того, что ты **сделал в жизни** и что **был должен сделать**. И открываются врата ада, когда разрыв между ними велик.

В «Я-духовном» находится то, что мы обозначаем как религиозные идентификации (я – буддист, я – православный, я – мусульманин, я – кришнаит, я – иудаист и т.д.). В этом смысле идентификации больше проявляют социально-психологический и общественный смысл. Мы должны признать, что по качеству, содержанию, функциям эти идентификации не отличаются от аналогов – материалист, идеалист, младогегельянец или ницшеанец. Одновременно с этим, для многих людей эти идентичности являются инструментом разрешения 5 Великих проблем человеческого существования.

В духовном «Я» существуют представления о духовном пути, огромное количество духовных психопрактик, которые потенциально могут стать неотъемлемой частью личности и группы. Все, что касается трансцендирования «Я-социального» и «Я-материального», по праву принадлежит «Я-духовному».

Интенсивные интегративные психотехнологии, которые являются психологическими практиками работы человека над собой, в основном и имеют фокусированность на духовное Эго. При этом технос мы рассматриваем не столько как умение или навык, сколько как искусство, мастерство. Искусство, в понимании Л.С. Выготского, который в ранних работах рассматривал его как практику духовной работы человека над собой.

Завершая изложение содержания Эго духовного, нам в качестве перехода к следующим разделам книги хочется напомнить читателям, что психология изначально была дисциплиной духовного опыта, психологией практик духовной работы. И если психология не хочет стать закрытой, если психологи не хотят стать социально невостребованной группой людей, разговаривающих на своем профессиональном «птичьем языке», психология должна возвратить себе духовное лицо, духовное содержание. Пора вспомнить, что человек, вскрикнувший «Бог умер», был душевнобольным с комплексом неполноценности. Он мог кричать обо многом – лишь бы его заметили. И в психиатрической больнице он был «королем» и требовал почестей. Личность не принимает духовных ценностей, когда не может нести самое достойное имя во Вселенной – Человек, и ему противно человеческое, очень человеческое.

7.6.7 Основные тенденции Духовного Эго

7.6.7.1 Экспансивная тенденция Духовного Эго

Экспансивная тенденция духовного Эго имеет множество особенностей, в отличие от материального и социального Эго.

Первая особенность заключается в том, что экспансия является интрапсихическим феноменом, который раскрывается в субъективном расширении своей зоны осознания за счет новых духовных ценностей, эмоций, чувств, переживаний, смыслов, расширения территории осознания за счет бессознательных интерперсональных и трансперсональных глубин психической реальности.

Вторая особенность – метафоричность обозначения новых территорий духовной картографии (архетип, «стяжание от Духа Святого», просветление, идентификация с Универсумом, ин-

стаз, любовь) создает чрезвычайные сложности в инструментировании их экспансии и определенности их достижения.

Третья особенность – неопределенность экспансии, когда *приобретенные духовные области не являются принадлежащими субъекту* в силу их текучего характера и трудности вербализации.

Четвертую особенность – высшее достижение в духовном развитии – мы можем обозначить как мудрость, которая предполагает ясное понимание экзистенциональных данностей страдания, одиночества, никчемности, абсурда, смерти и путей разрешения этих проблем.

Пятая особенность – сложность передачи и ретранслирования опыта – накопленные богатства трудно продать, передать, подарить и даже показать.

Несмотря на эти важные особенности, современный мир плотно заселен множеством духовных учителей, которых (по традиции) называют Гуру (санскр.गुरु - достойный, великий, важный, тяжелый, утвердившийся в истине, непоколебимый, учитель, мастер). И эти духовные наставники имеют множество учеников и последователей, проводят ритриты, конференции, организовывают школы и духовные движения, направляют и питают пробуждение своих последователей.

Духовная экспансивная тенденция личности заключается в том, что субъективные разрешения экзистенциальных проблем страдания, одиночества, никчемности, абсурда, смерти и путей их разрешения стали достоянием самосознания других людей.

Если проанализировать речи пророков и мудрецов, духовных лидеров и Гуру, то их экспансивная тенденция реализовывается на обещаниях наслаждения, слияния с Богом, всемогущества, миссии как смысла, бессмертия для своих адептов – открытых возможностей разрешения основных экзистенциальных проблем. Конечно, их магия распространяется на чудесные исцеления физических и духовных недомоганий; на быстрое обогащение материальной стороны жизни; на карьерный рост и даже на Реальные Знания, но они вторичны по отношению к Эго адептов.

Экспансивная тенденция духовного Эго отражает закономерность: чем большее интеллектуальное пространство захватывает идея, концепция или теория, порожденная лидером, тем он ценнее не только в социальном плане, но и в плане внутренней самооценки.

В этом смысле интеллектуальная экспансия и популярность являются неким критерием того, каким образом человек расширяет свое пространство, какой у него потенциал «Я-духовного».

На уровне социальных установок и личностной самооценки расширение ареала влияния идеи и вообще расширение влияния считается позитивным.

Экспансивная тенденция управляет не только поведением человека, но и реальной активностью больших и малых человеческих групп и этносов. Мы можем четко и однозначно проследить данную тенденцию в развитии любой мировой религиозной системы, философской или научной школы.

Мы можем обнаружить некоторые аналогии в биологических сообществах.

Но есть кардинально важное отличие проявления экспансивной тенденции духовного Эго: захватывается пространство социального сознания через каждую рефлексирующую личность. И в силу того, что духовное воспроизводство считается приоритетным для сохранения специфически человеческих качеств, у Эго появляется возможность не только обусловить мышление, осознание реальности, мораль, модель мира представителей своего поколения, но и иногда влиять на мировосприятие, мировоззрение многих и многих поколений после своей жизни. Образцами в этом отношении являются Лао-Цзы, Будда, Христос, Магомет, которые все еще для огромного количества людей определяют не только стиль мышления и мировоззрение, но и структуру, содержание материального и социального Эго.

Любой вклад в духовную экспансивную тенденцию возвращается сторицей. К великому сожалению, среди людей мало тех, кто может стать учителем жизни. Социум обучает всему, но не решению личностных духовных проблем.

Необходим огромный вклад в духовную экспансивную тенденцию для достаточно устойчивого осваивания интеллектуаль-

ного пространства и сверхусилия, чтобы вклад духовного Эго возвращался учениками, признанием, славой и живым вниманием адептов. Любая остановка в экспансии смерти подобна, а любое сужение ареала влияния смертью и является. Вне сомнения – духовное Эго обладает относительной автономностью, самостоятельностью и самодостаточностью по сравнению с другими подструктурами. Но учение умирает без учеников, без их поддержки, понимания и сопереживания. Без учеников умирает и Духовное Эго учителя.

7.6.7.2 Трансформационная тенденция Духовного Эго

Эта тенденция – изменение концептуального пространства, нахождение новых признаков, качеств идеи, углубление понимания определенных тем и экзистенции жизни, изменение структуры и смыслового и эмоционального содержания духовных идентичностей. Накопительная экспансивная тенденция всегда имеет предел, особенно в условиях информационного бума и специализации знания.

Более того, простота, доступность, внутренняя красота и изящество многих идей иногда являются самыми выигрышными сторонами любого продукта сознания, особенно духовного характера.

Достижение уникальной идеи, состояния, переживания, качеств личности именно в духовном Эго является более перспективным. Любой (так называемый) личностный рост или духовное самосовершенствование представляют собой больше трансформационный, нежели конативный, экспансивный шаг.

Все, что более или менее значимо в духовном Эго – продукт трансформации, изменения, а часто разотождествления с определенными аспектами Эго. А высшие состояния сознания, каковыми являются любовь, сострадание, радостность и равностность, просветление – являются переживаниями самого уникального качества.

Трансформационная тенденция в Духовном Эго заключается в изменении духовных ценностей, смыслов, ориентиров, а в пределе трансформации – идентификации с ничем не обусловленными благородными, драгоценными состояниями Равностностности, Радостности, Любящей доброты и Со-

страдания. В мировых духовных традициях достижение этих состояний оценивается как «просветление», «пробуждение», «самадхи», «саттори» и др.

7.6.7.3 Консервативная тенденция Духовного Эго

Третья тенденция Эго на духовном уровне – **консервативная**, которая проявляется в гомеостатической реализации личности, в стремлении удерживать равновесие и сохранять свою структуру смыслов, ценностей и духовных идентификаций. Если выражаться более точно, – консервативная тенденция личности проявляется в ригидности осознания структуры и содержания объекта идентификации, жесткости в эмоционально переживаемых отношениях и неготовности к изменениям программы поведения. Консервативная тенденция в личности показывает степень индентифицированности с объектом, насколько жестко мы привязаны к своим идеям, эмоциональным оценкам и поведенческим актам.

Консервативная тенденция выполняет важную функцию – обеспечивает структурность, целостность, индивидуальность личности, стабильность существования человека в пространстве экзистенциальных смыслов и духовных ценностей. Более того – за счет этой тенденции обеспечивается устойчивость микро и макро социальных сообществ.

Одновременно эта тенденция имеет и негативные последствия:

- часто при высоком динамизме жизни личность не может действовать в соответствии с новыми ситуационными требованиями, проявляет неготовность к отказу от уже сформированных потребностей и от привычных способов их удовлетворения или к принятию новых мотивов деятельности;
- в духовном Эго консервативная тенденция часто проявляется в излишней фиксированности на идеях и переживаниях, жесткости, ограниченности эмоциональной оценки тех или иных событий, также в образовании сверхценных смыслов и идей;
- даже при полном изменении базовых основ модели мира среди основного населения личность может проявить когнитивную ригидность – неготовность к построению новой

концептуальной картины окружающего мира при получении дополнительной информации, которая противоречит старой картине мира.

Из-за консервативной тенденции у личности возникают огромные проблемы. Многие психодуховные, личностные и т.д. кризисы, психологические проблемы и стрессы связаны со степенью жесткости идентификации.

Как мы указывали выше, в Эго-структуру духовного входит очень много смыслов и духовных ценностей. Многие ценности важны в силу эмоционального отношения к ним и особенно потому, что они обрастают личной историей, жизненностью. Любая ценность важна постольку, поскольку она вплетена в личностную биографию, а иногда и в историю рода или большей социо-культурной общности. Жесткость идентифицированности зависит от того, с какими эмоциональными состояниями она отождествляется.

Духовное Эго является основой личности. Любое разрушение структурной целостности, нарушения в функционировании основных тенденций переживаются личностью или как угрозу, или как кризис, как притязание на ее особо интимное пространство, и вызывает какую-то адекватную или неадекватную реакцию.

Дело не в содержании реакции: защитной, агрессивной, восторженной… Важно, что реакция всегда возникает.

Витальность

Все эти три тенденции зависят от одной переменной, которая мало зависит от личности, но проявляется через личность и является качеством личности. Эту переменную мы называем уровнем витальности. Еще В.М. Бехтерев утверждал, что психические явления имеют энергетическую природу. Энергия рассматривается (в концепции Бехтерева) в качестве базового, субстанциального, предельно широкого, выступающего в качестве основания как психических, так и материальных явлений, источника проявления всех форм жизнедеятельности человека и общества.

В нашем понимании уровень витальности – это та жизненная энергия, с которой человек рождается. Характер и уровень манифестации заложен в нас с рождения. Жизненная энергия,

которой мы обладаем, в основном имеет врожденный, биологический характер.

Проявление жизненной энергии происходит в реализации основных тенденций личности. Любое лидерство в социально-психологическом отношении обусловлено витальностью. Где угодно, но они все равно становятся лидерами. Нет разницы: то ли он в деревне – «первый парень», то ли он президент России или является диктатором в доме. Разница заключается только в том, какую территорию по масштабности личность захватывает и обуславливает. По законам его расширенного «Я» живут остальные.

Насколько личность может реализоваться в тенденциях, зависит от следующих положений:

1) насколько велик потенциал жизненной энергии человека;

2) насколько человек не «забит», насколько человек находит путь к своей личностной силе, к своей жизненной энергии. Какой бы человек не имел потенциал в витальности, часто находится социальная структура, которая «зажимает» личность, не дает ей проявиться.

В групповом пространстве витальность формируется не только и не столько суммой витальности составляющих ее членов, сколько чисто социально-психологическими переменными: сплоченностью, целями, стилем лидерства, интегративными процессами и т.д.

Важно не только количество жизненной энергии, но и ее направление. При социопатической направленности, например, личность может самоутверждаться через насилие. Энергия одна и та же, но направления энергии могут быть очень разные. В смысле группового существования в классической социальной психологии именно на этом основании выделяли группы – корпорацию и коллектив.

Все три тенденции, которые мы описали выше, зависят от уровня витальности.

В личности важен не только уровень витальности, но и умение использовать ее структурированно и целенаправленно. Можно, с одной стороны, иметь огромную энергию, но распылять ее вне цели и вне структуры, и человек может прожить свою жизнь впустую, вне позитивного творчества, вне реализации по-

тенциала витальности. При минимальном уровне витальности, но при более структурированных целях можно достичь того же самого, чего достигает человек с огромной энергией. Самое главное – научиться центрировать и держать намерение. Те же закономерности наблюдаются в существовании группы.

Люди и группы с большой витальностью привлекательны потому, что они являются источником энергии. Для многих они представляют открытую возможность использовать их энергию для достижения своих целей. Всегда, когда не имеешь большой витальности, нужно создавать большую структурированность и целенаправленность своей энергии. Необходимо научиться структурировать время и пространство. Когда есть огромная витальность – нет проблем, но нужно понимать: чем больше ее растрачиваешь, тем быстрее она истощается. Человек с огромной витальностью может постареть к 30-ти годам. Человек с минимальной витальностью может сохранить ее уровень и в 70 лет. Необходимо чувствовать уровень своей витальности, уровень своей жизненной энергии. Растрачивать ее нужно целенаправленно, а также создавать условия ее реанимации, восстановления, накопления.

В духовном Эго витальность может принять некое уникальное качество, которое уже никак не соотносится с природно-генетическими или другими предпосылками. Психодуховный кризис играет особую роль в трансформации *витальности* в *силу духа,* как катализатора трансформации природной энергии в качество той стойкости, устойчивости духовной силы личности, которая не сравнима по эффективности даже с самой мощной жизненной энергией.

7.7 Соотношение основных структур личности

Стержень личности – это «Я-социальное». Личность и группа поддерживают нормальный баланс, когда осознание и витальность одновременно направлены на поддержку всех трех глобальных подструктур личности.

Внутренняя идея гармонии личности и социальных общностей заключается в триединстве этих Эго-идентификаций: «Я-духовное», «Я-материальное», «Я-социальное» [88].

Важна идея баланса. Только тогда, когда личность поддерживает баланс, она выглядит не только социально успешной, но и переживает внутреннюю гармонию (см. Рис. 3)

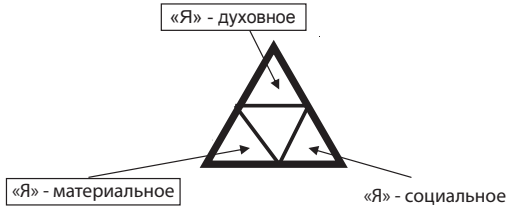

Рис. 3 – Соотношение структур «Я»

Эта гармония обусловлена свободой сознания от «залипания», жесткой идентифицированности с одной из трех подструктур. При фиксации на подсистемах Эго происходит сужение сознания с потерей степеней свободы, и как результат – полная обусловленность личности с объектами отождествления. Человек сам по себе онтологически не является противоречивым духовно-социально-тварным феноменом, вынужденным разрываться между животной, социальной и космической ипостасями. Формирование его универсального, целостного мировоззрения возможно при свободе индивидуального сознания от жестких и косных идентичностей. Именно сознание способно одухотворить тварную природу личности, выйти за пределы предметности материального Эго и наполнить живительной энергией смысла бытия как служения другим в социальном Эго.

Разберем этот тезис на трех базовых установках Эго.

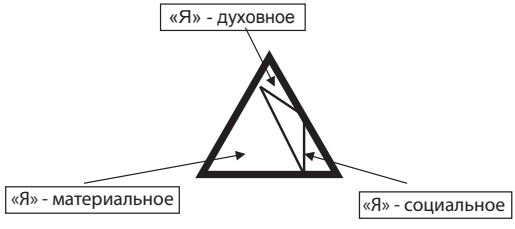

Рис. 4 – Соотношение структур «Я» при фокусировке сознания на «Эго-материальное»

Большая часть людей идентифицирована с «Я-материальным». Обозначим этот тип людей **материалистами.** Мы уже подробно описали материальное Эго. Если подходить из общей классификации, то фокусировка предполагает:

- захваченность телом;
- конкретными вещами мира: элементами физического пространства и (или) деньгами как их эквивалентом.

Материалисты имеют рецептивную, эксплуататорскую, накопительскую и рыночную ориентации, иными словами, – все то, что прямо или косвенно подчинено жажде обладания и накопления. Сознание такого человека захвачено миром вещей, и он тотально зависим от мира. Классическим образцом материалиста является личность западноевропейца, для которого основной мотив активности – личное благополучие, выражаемое совокупностью потребительских благ.

Личность среднего европейца не понимает того, что источник силы и смыслов находится в нем самом, а отчуждает его в социальную и биологическую среду. Я не верю в медитирующего европейца, т.к. он является носителем прагматического мировоззрения, посвятившего свою жизнь обладанию материальными ценностями, формированию комфортного существования.

Посещая любую Западноевропейскую страну, можно увидеть, что в их жизни все прагматично и рационально.

Они правильно кушают в правильных местах в правильном соотношении белков и углеводов в соответствии с диетой, ведут правильный образ жизни и алкоголь употребляют «как аптекарь прописал».

В их домах до тоски идеально налажен быт, они максимально используют достижения современной цивилизации во всем.

В предельном выражении материалист с доминирующей ориентацией на деньги, накопление, стяжательство вырождается в биологический организм с физиологическими проявлениями. При этом не только внутренний мир человека подменяется набором инстинктов: инстинктом насыщения, инстинктом размножения, инстинктом самосохранения и т.д., но и отноше-

ния с другими людьми выстраиваются в соответствии с биологической селективностью.

Следующий типаж связан с людьми, для которых важнее социальный статус и ролевые реализации (игроки в социальные игры и карьеру – мы их видим каждый день по телевизору и встречаем на работе). Обозначим этот тип людей **социалистами**. Социальное «Я» вытесняет духовное и материальное «Я» (См. Рис. 5).

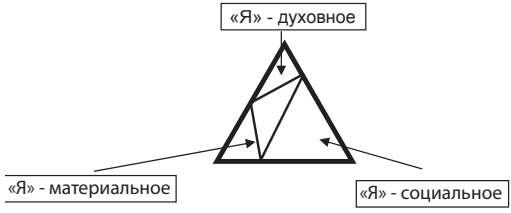

Рис. 5 – Соотношение структур «Я» при фокусировке сознания на «Эго-социальное»

Такие люди видят свой смысл жизни в том, чтобы был рост в карьере. Для них важно быть королями. Вся их энергия направлена на то, чтобы быть значимыми для других в статусах. В этом варианте сознание человека захвачено миром социального взаимодействия, статусов, ролей, и он тотально зависим от отношений других к нему. У человека появляется убеждение, будто он способен сформировать свое «Я» не изнутри себя самого, а создать отношения к своей личности извне как основную реальность. Самооценка и самоутверждение личности зависят не от интрапсихического содержания личности, а от его оценки общественным мнением, социальным пространством. Личность перестает быть самодостаточной и требует постоянной апелляции к внешнему авторитету, соотнесения с мнением социального окружения.

Чтобы чувствовать себя живым, он нуждается в постоянном поощрении, внимании со стороны других. И это внимание должно быть обращено на то, как личность выполняет общественный долг.

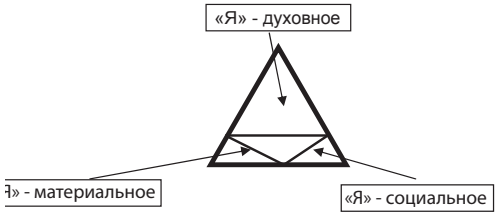

Рис. 6 – Соотношение структур «Я»
при фокусировке сознания на «Эго-духовное»

Достаточно редко встречаются ситуации, когда «Я-духовное» доминирует над всеми остальными (см. рис.6). Ценности духовного Эго, как мы уже указывали выше, – это личностный рост, знания, ментальность, экзистенциальные ценности бытия.

Обозначим этот тип людей условно **духовниками**. Как пример, мы можем привести жизнь схимника или святого. Для них духовный путь является основной ценностью бытия в мире. Классическими образцами духовников являются основатели мировых религий и духовных традиций – Лао-Цзы, Будда, Заратустра, Христос, Бодхидхарма… Но если мы расширим нашу рефлексию, в качестве образца может быть обозначена любая творческая личность, ориентированная на созидание и трансцендирующая Эго, время, тело, пространство.

Они, как правило, не в состоянии достойно организовать свое предметно-вещное, материальное бытие, их отличает индифферентность к обыденности и равностность к преходящему характеру вещей.

Сотни тысяч духовников положили на алтарь поиска истины, красоты, вечности свою плоть, жизнь, молодость и умерли в нищете.

На мой взгляд, поведение русского (да и любого человека с восточной ментальностью) в значительной степени ориентировано не на получение материальных выгод. В дореволюционной России православному человеку был чужд прагматический и потребительский подход к жизни. Россия жила идеальностью, и выше своего «тварного» обустройства всегда ставила стяжание духовного, соборного, нравственного.

В Советский период ситуация не изменилась. В этом великая трагедия и великая сила русского стиля жизни: устремленность к духовным основаниям мироздания, неиссякаемость духовного потенциала здесь всегда сочетались с нивелировкой бытовых ценностей, с пренебрежительным отношением к плоти и «тварной» основе человека.

Вычленяя материалистов, социалистов и духовников как типы личностей, мы должны представлять, что эта дифференциация достаточно условна.

Человек меняет пространство своих идентификаций с возрастом. Например, Будда Шакьямуни первые двадцать девять лет своей жизни провел в полной отождествленности с материальным Эго, предаваясь удовольствиям и наслаждениям во дворцах, построенных для него отцом – королем клана шакьев Шуддходаной.

Затем, узнав о болезнях, старости и смерти, он бежал из отцовских чертогов и приступил к поиску пути, ведущему к прекращению страданий и искоренению неудовлетворенности; на протяжении шести лет вел суровую, аскетическую жизнь, полную лишений и самоотречения, стремясь установить полный контроль над своим умом и телом. Именно эту стадию можно обозначить как полную отождествленность с духовным Эго.

И когда после этого этапа он преобразился в полностью просветленное и пробужденное существо – Будду, на протяжении оставшихся сорока пяти лет своей жизни он обучал живых существ «срединному» подходу к жизни и духовному развитию. Этот последний этап его жизни можно обозначить как реализованное социальное Эго, т.к. это было священное служение другим людям, жизнь ради других людей.

Безусловно, жизнь среднего человека не отличается такой чистотой стадий перехода, но некоторые взаимопереходы, смены ценностей и установок мы можем наблюдать в течение жизни.

Все три подсистемы имеют между собой достаточно выраженную и реальную связь. «Я-социально» может служить и находиться в функциональном подчинении по отношению к «Я-духовному», «Я- социальное» может полностью служить

и находиться в отношении соподчинения к «Я-материальному», «Я-материальное» может служить и подчиняться в мотивационно-потребностном отношении «Я-духовному», «Я-материальное» может полностью быть обусловленным и детерминированным мотивами «Я-социального».

«Я» – это сложное системное образование, внутри которого каждая подструктура имеет связь с другими и имеет взаимовлияние, взаимодействие, взаимообусловленность. Что касается внутренней структуры этих глобальных компонентов: «Я-материальног», «Я-социального», «Я-духовного», – они тоже имеют между собой взаимосвязи и некую взаимообусловленность [47,58, 60, 88].

У любой личности и группы существует теоретическая возможность идентифицироваться с любой Эго-структурой, но в основном эта возможность, этот выбор больше является теоретическим предположением, чем реальным фактом. Человек всегда обусловлен, детерминирован структурой идентификаций, доминирующими тенденциями, сформированными отношениями, и во многом свобода выбора является больше философским или психологическим предположением фантастического содержания.

Несомненно, в соответствии с нашим пониманием, суть человеческой природы составляют чистота и прозрачность индивидуального свободного сознания, не зависящие от содержания идентификаций с различными материальными, социальными или идеальными объектами.

Для нас существование этой глубинной, истинно чистой природы сознания не вопрос методологический, идеологический, личной убежденности. Это не вопрос моего практического опыта и эмпирических экспериментов моих учеников. Это единственный сущностный факт, откуда мы творим реальность [87].

Но всегда есть ошибка. Ошибка «залипания» сознания на объекте идентификации. В этот момент объект становится содержанием самосознания, и мы начинаем смотреть, чувствовать осмысливать реальность из отождествленной формы. Таким образом, мы начинаем относиться и взаимодействовать с жизнью из отождествленного тела, материальных предметов,

оценивать других и себя в зависимости от количества накопленных денег или других богатств, места в социальной иерархии, духовных смыслов и ценностей.

«Я» – идентификации отличаются:

1) по содержанию;

2) по значимости и объему занимаемого пространства в структуре личности (внутри Эго-идентификации любая структура занимает определенную территорию, они различаются, как бы, по площади);

3) мерой устойчивости;

4) временем, длительностью существования.

Любая личность («Я») имеет качество неоспоримой индивидуальности не только за счет неповторимой мозаики «я» - идентификаций, но и тех четырех переменных, которые определяют их своеобразие.

7.8 Личность во временном континууме

Кроме структурной идентификации, мы можем выделить также и идентификацию Эго во временном континууме.

Нужно заметить, что содержание всех структурных элементов «Я» зависит от фиксации, направленности сознания в континууме времени прошлое – настоящее – будущее.

Вектор имеет всего три направленности – прошлое, настоящее и будущее.

Раннее детство является уникальной стадией, когда сознание полностью существует в настоящем. Когда преодолевается презентизм детского сознания на более поздних стадиях, непосредственная включенность личности в ситуацию, осмысление ее элементов, способность соотносить с предметной ситуацией собственные действия, координировать и контролировать элементы целенаправленной активности в соответствии с меняющимися условиями обусловлены, прежде всего, с самой сложностью учебной или трудовой деятельности, с ее личностной значимостью. Погруженность в «здесь и сейчас» приводит к анализу, обдумыванию происходящего, когда сознание «захватывается» предметно-манипулятивной, интеллектуальной или творческой задачей.

Затем наступает новая эпоха. Сознание, Эго живут одновременно в настоящем, но при этом ориентированы на перспективу.

Именно перспектива Эго является мотиватором, основной движущей силой активности личности и группы. То есть человек не живет, а собирается жить завтра. Жизненная перспектива Эго в «Я-идентификации» является основной движущей силой, структурой активации Эго.

Ориентированность сознания в будущее предполагает размышления о будущих событиях, социальных контактах, поведении. В деятельностном отношении – это планирование и представление о целях и будущих результатах целенаправленной активности, выбор наиболее эффективных способов ее выполнение и прогнозирование вероятного исхода деятельности.

В целом – это великий признак молодости духа, когда настоящее посвящено реализации планов. И если этот способ фиксации продолжается долго, то мы видим энтузиазм и целенаправленность, силу и стремление к реализации.

Кто-то живет для того, чтобы защитить докторскую диссертацию, другой – вырастить детей, третий – заработать 1000000 долларов, четвертый – построить дом, пятый – стать мэром города.

Перспектива может не осознаваться, но всегда является силой побуждения к активности. Наш взгляд на то, что может с нами произойти в будущем, связано с нашим подчас очень значимым поведением.

Действия, ориентированные на будущее: диета, занятия спортом, отказ от курения, распорядок, – связаны с нашими образами себя и мыслями о себе в будущем. Перспективы могут быть ближними – во временном интервале недели или даже месяца (через 3 недели я хочу возвратиться домой в Ярославль из Астаны, где пишу эту книгу, хочу сдать эту книгу через три месяца в типографию).

Основная часть ежедневной активности регулируется целями, которые связаны не с текущим взглядом индивида на себя (реальное «Я»), но с тем, что может быть возможным для индивида в отдаленном будущем.

Иногда перспективная цель может быть абсурдной, но очень привлекательной, в таких ситуациях человек и человеческие сообщества готовы проживать настоящее «несмотря ни на что» (примером может служить семидесятилетний эксперимент строительства коммунизма в Советском Союзе).

Во взрослости поворот сознания в прошлое выполняет важную функцию. При этом осуществляется анализ и оценка уже выполненной в прошлом деятельности, поведения, коммуникаций, прошедших событий. В этом случае человек рассматривает предпосылки, мотивы, причины происходившего, результаты прошлого поведения, причины ошибок и успеха. Личность – это его память и опыт, и это погружение сознания в прошлое, «перебирание в уме», оценка прошлых событий часто является способом обойти в будущем ошибки и промахи и реализовать личностный успех.

Но всегда наступает момент, когда человеческая личность поворачивает свое внимание в прошлое – в мир теней, в мир ушедшего. Это может быть инициировано людьми из прошлого, знакомыми, друзьями, когда воспоминания объединяют. Но это может быть просто закономерной стадией развития.

Это – старость.

Это, безусловно, грустно, когда уже не хочется смотреть в то будущее, в котором в очи твои смотрят только немощность, одиночество и смерть.

И ты становишься тем, кто говорит: «я – был...». Это является основным способом манифестации в «здесь и сейчас», базовым способом заполнения пустоты жизни смыслом и переживанием.

Только иногда я видел в монастырях старушек и старцев, которые сохранили молодость духа, и лица их светятся, как у младенцев. Они молятся с утра до ночи, преисполненные надеждой на будущее – встречу с Богом…

Правильно это или неправильно – не знаю, но лица их светятся…

Смысл личности и группы заключается не столько в том, какую структуру они имеют, сколько в том, насколько они проявлены в обществе и насколько они манифестирует свои спо-

собности, свои задатки, свои творческие способности и т.д. В основном, человек себя не знает, не знает своих возможностей, своих способностей и сомневается в них.

7.9 Особенности демонстративного Эго

Странно, но, к сожалению, мы знаем других только на этом уровне.

Сложность исследования самосознания личности заключается в том, что в основном наука и практика психологии взаимодействуют в предметном отношении с поверхностным слоем – демонстративным Эго в материальном, социальном и духовном выражении. Демонстративное Эго (как способ самопрезентации личности) мы можем анализировать по различным основаниям: по содержанию, стратегиям, целям, соотношению предъявляемого и реального образа «я», полноте его раскрытия, адекватности статусно-ролевой позиции, по мотивационной обусловленности, по возрастному соответствию, гендерной направленности, успешности, соотношению различных самоидентичностей и др.[60].

Все эти аспекты являются не только своеобразными паттернами связи индивидуальной психики с окружающим миром и несут определенный личностный смысл, но и являются отражением глубинных интерперсональных и трансперсональных измерений [58, 60, 88, 168].

С другой стороны, как на уровне психодиагностики, так и реального взаимодействия в практической психологии, мы в основном имеем в предметной области именно демонстративное Эго как способ самопрезентации личности.

Мы знаем других как демонстрацию кого-то: в материальном, социальном и духовном. Демонстративное Эго решает базовую проблему адаптации в социуме и к конкретной группе, сообществу, страте, динамическим параметрам среды, являясь средством организации взаимодействия с другими людьми для достижения своих целей.

Согласно концепции В.С. Мухиной, идентификация является центральным механизмом структурирования самосознания. Автор концепции понимает самосознание как универсальную,

исторически сложившуюся и социально-обусловленную психологическую структуру, присущую каждому социализированному индивиду, состоящую из звеньев, которые составляют содержание ключевых переживаний личности и выступают внутренними факторами рефлексии, ее отношения к самой себе и окружающему миру. Согласно этой концепции, самосознание человека как личности содержит пять звеньев: 1 – идентификация с образом тела, именем и заменяющим его местоимением «Я», индивидуальная духовная сущность человека; 2 – притязание на признание; 3 – половая идентификация; 4 – психологическое время личности (индивидуальное прошлое, настоящее, будущее); 5 – социальное пространство личности (права и обязанности) [168].

Именно на уровне самосознания демонстративного Эго происходит предельная соотнесенность личности с социальной и биологической средой, формирование новых смыслообразующих концептов, изменение определенных поведенческих паттернов и создание новых, выработка коммуникативных навыков. Личностная психологическая задача – демонстрация и самоутверждение «Себя для других». Насколько мы понимаем, в самосознании часто именно «Эго-демонстративное» и является смыслообразующим, интегрирующим ядром активности личности.

В психологической литературе демонстративность часто ассоциируют с Масками или экзальтированностью, или лживостью.

На наш взгляд, в структуре самосознания «Эго-демонстративное» является регулятивным механизмом любой здоровой личности, т.к. создает «социальную кожу» личности, позволяющую сохранить ее целостность и адекватность, внутреннюю непротиворечивость. Формирование ««Эго- демонстративного» рождает персональный уровень развития самосознания, когда появляется четкое «Я» как выделение себя из среды, биологической и социальной массы. Существует русское понятие парсуна – портрет. Именно «Эго-демонстративное» позволяет нарисовать этот портрет не только для других, но и для себя как часть самосознания и способ манифестации другими. Этот конструкт

рождает, сопровождает и позволяет быть субъектности как таковой, отделенности, индивидуации, сепарации от внешней среды – материальной, социальной и духовной. Демонстративное Эго обеспечивает этап становления самосознания взрослой социальной личности и позволяет ее целостное функционирование и высокий уровень социально-психологической адаптации в обществе. В современных условиях, когда преобладающим типом личности является личность с рыночной ориентацией, актуальность демонстративного Эго неимоверно возрастает. Следует признать, что сегодня в России мы становимся свидетелями становления нового типа рынка – рынка личностей, т.е. в товар превращается сам человек, сама личность [110].

Личность при этом не теряет индивидуальные качества, но ей приходится тонко рефлексировать потребности социальных сообществ и демонстрировать качества, которые востребованы миром людей. В потребительском мире, ориентированном на обладание, на «иметь», личность всегда была предметом, объектом меновой стоимости. Но разве была другая правда в развитии социальных сообществ и их взаимодействии с личностью?

Любое социальное сообщество живет за счет утилизации энергии и способностей своих членов.

Любая личность живет за счет энергии сообщества, превращенной в деньги, товары, услуги. Для современного человека быть – значит создать, сформировать собственную личность, субъектность, выраженную индивидуальность, самостоятельно выстроить собственный *образ,* выделить «Я» из Мира, самоопределиться в себе, в социальной реализации, в Мире и в бытие. В этой ситуации наиболее универсальная и творчески насыщенная модель самосознания Демонстративного Эго может преуспевать, играя на заказ любую роль в динамичном обществе, и умение быстро переквалифицироваться в рыночных условиях является не только признаком гибкости характера и способности к самосовершенствованию, но и важным качеством социальной адаптивности [102].

Несомненно, Демонстративное Эго является системой масок, востребованных и диктуемых социумом и в соответствии

с его правилами игры. Самопрезентация направлена одновременно на создание определенного впечатления и регуляцию собственного поведения. Я абсолютно уверен, что требование динамизма по отношению к Демонстративному Эго способствует развитию и обогащению самосознания играющего и внимающего игре в социальной реальности. При этом у личности ярко выраженный интерес экспансивного доминирования, который и является основой и стимулом для смены имиджа, «перерисовывания» парсуны, трансформации самосознания, обусловлена проявлением стремления к власти в межличностных отношениях. Хотим мы того или нет, но мы вынуждены признать, что успех человека в современных социальных условиях во многом зависит от гибкости демонстративного Эго, которая обеспечивается витальностью и выраженной трансформационной тенденцией.

«Я-демонстративное материальное» реализовывается через нашу репрезентацию в социуме телесности и вещной структуры эго. Выше мы достаточно подробно описали структуру материального Эго. Однако в рамках нашего психологического исследования недостаточно ограничиваться структурным описанием. Мы уже пытались вскрыть механизмы поглощения материальной идентификации целостного миросозерцания, когда материальное Эго полностью «поглощает» сознание личности и становится стержнем самосознания.

Мы можем как угодно долго критиковать эту жизненную позицию, но следует предельно четко осознавать, что не существует фроммовской оппозиции «иметь – быть» в качестве аксиомы, а на уровне «Я-демонстративного материального» «иметь» и является способом «быть» не только перед «другим», «другими», но и самим собой. При всей очевидной реалистичности и достоверности этого тезиса, на мой взгляд, необходимо остановиться на нем специально, поскольку он является распространенным в в современном российском обществе, да и не только российском.

Несомненно, величина (территория) материального Эго, его качество и монетарная ценность могут не всегда являться свидетельством конструктивных и социально полезных действий личности. В источнике накопления (особенно крупного и ценно-

го) лежит обман, начиная от прямого воровства и мошенничества и заканчивая косвенным присвоением или прямой экспроприацией чужого капитала.

По отношению к обществу и населению, активность по расширению материального Эго может быть и деструктивная (например, легальное производство и сбыт оружия, огромного количества псевдомедикаментозных веществ, внедрение вредных токсичных технологий, табачной и алкогольной продукции), но хорошо вписывающаяся как в потребностную сферу групп населения, так и самого государства как способ получения сверхприбылей. Здесь мы встречаемся с ярким примером моральной индифферентности государства. Но, несмотря на способ и нравственные оценки накопления и обогащения, в основе лежит достаточно примитивный механизм личности на уровне «Я – демонстративного материального»: обладание выражает стремление личности в признании. Неважно, чем, то ли свежеокрашенным забором на даче, новым бантиком за 10 рублей или домом за 5 млн. долларов или новой прической. Важен отклик в социальном поле. Во многих смыслах объем и структура Эго-материального демонстративного является выражением коньюнктурной адаптивности личности. Человека любая система оценивает и поощряет не за личностные качества, не за интеллектуальные способности, не за труд, а за ее коммерческую стоимость, исходит из социальной конъюнктуры его активности.

Миллионная армия современной российской интеллигенции хорошо представляет, что конъюнктурная оценка деятельности человека и его способностей, ресурсов, самореализации, всегда неадекватна по отношению к личности. Когда я вспоминаю о профессорах своего факультета, вынужденных «пахать» все лето на даче, выращивая картошку и овощи, чтобы прокормить семью или унижаться, зарабатывая крохи на пяти подработках, эта коньюктурная оценка для меня становится фактом социального пренебрежения личностью.

Тело, которое является для основной массы людей центром Эго, является стержневым способом его манифестации в социальной среде. Не только в пубертате и в юношеском возрасте, но на протяжении всего жизненного цикла, тело выступает

в «Я-демонстративном материальном» качестве основного объекта презентации. Оно является объектом обладания и демонстрации.

На современном рынке существует не только ярко выраженная коммерциализация самовыражения человека, нацеленного лишь на «продаваемость» и социальный заказ на уровне реализации общественных ролей и статусов. Тело, его качества, стали так же коммерческой ценностью. Я не говорю о проституции открытой. Звучит плохо, но существует проституция скрытая. Человек демонстрирует свое тело перед другими и его качества (силу, форму, состояние и др.) в надежде на позитивную его коньюнктурную оценку. Что касается **«Я-демонстративного социального»,** то общество оценивает не столько добросовестное выполнение статусов и ролей, сколько конъюнктурную значимость. Видимо, по этой причине нищета представителей гуманистических профессий (учителей, врачей, преподавателей вузов) стали для нас привычными.

Мы не хотим принижать демонстративную роль социального Эго. Позиция «что изволите», гибкость в трансформации демонстративных качеств на самом деле является эффективным способом адаптации в «транзитивном обществе».

Несомненно, хамелеоны социального демонстративного всегда могут рассчитывать на существенные материальные блага.

Но все равно грустно, что оцениваются не качества личности, не гуманистические устремления, не высшие духовные достижения и интеллектуальные прозрения, то, что вроде составляет полноценную человеческую жизнь, а способность чувствовать коньюнктурные ветра в социальном пространстве.

«Я-демонстративное духовное», с одной стороны, вроде бы, должно быть проявлением глубоко пережитого смысла жизни, экзистенциальных ценностей, подлинной любви, мышления, творчества. С другой, – мне почему-то вспоминаются бывшие коммунисты, стоящие у алтаря с благостными лицами со свечками и целующие руки батюшке.

И в этот момент я понимаю, что даже духовное часто конъюнктурно, и крест на груди или золотой на пузе часто не от-

ражает истинного содержания, но является адаптивной демонстрацией. Российское православное христианство в последнее столетие было проблемой для государственной политики и стало предметом репрессии. Вера в Бога трансформировалась в веру в светлые идеалы коммунизма, знание приняло картезианский облик, мистический опыт стал патологичным, наука стала фундаментом мировоззрения, образом жизни и основой всех форм производственной и общественной деятельности.

Религия и наука, церковь и государство в Советском Союзе были строго дифференцированы и составляли две параллельные реальности, два способа существования и мировосприятия. Начиная с тридцатых годов, государство строителей коммунизма с научным материализмом окончательно взяло верх над всеми формами религиозности.

Попытка возродить религиозность как духовность на постсоветском пространстве через восстановление церквей и демонстрацию руководящих кадров своей православной (или какой-то другой – мусульманской, католической, буддийской…) конфессиональной принадлежности, несомненно, имеет смысл. Религиозные системы, независимо от конфессии, эзотерической или профанической принадлежности, хотя и во многом потеряли свой метафизический смысл, но имеют нравственный духовный и экзистенциональный потенциал.

Следует признать, что возрождение религиозности в государственную официально почитаемую «традицию» (в этом отношении) имеет значимый социально-психологический контекст как попытку укрепить духовно-нравственное содержание жизни.

7.10 «Я-потенциальное»

Личность и группа не знают до конца возможного внутреннего пространства самоидентификации, и «реальное Я» занимает меньшее пространство, чем «Я-потенциальное» (см. рис. 7). Если бы пространство «Я» мы могли изобразить в виде совершенной мандалы – круга, погруженного своими связями в социум, то мы могли бы заметить, что люди отличаются часто не по объему «потенциального Я», а по его степени проявления в «реальном Я».

Движение к «Я-потенциальному» является ключевым системообразующим смыслом зрелой личности. Более того, достижение потенциальности, самореализации для личности является одновременно источником и смыслом жизни, фактором духовного роста. Осознанное стремление к максимально возможному раскрытию своего человеческого ресурса и его реализация в социальном пространстве путем достижения своей потенциальности является пиковым смыслом существования человека.

Самореализация – выбор одиноких, и это процесс непрерывный, предполагающий осознание личностью перспективы своего развития.

Это осознание ответственности за свой выбор и часто (в основном, вне альтернативы выбора другого дела и другой активности) способ самоосуществления личности.

Потенциальное «Я» состоит из двух больших подструктур.

– Возможные «я» – это осознаваемые личностью представления о том, каким он может стать, каким он хотел бы стать и каким он боится стать. Совокупность возможных «я», содержащихся в системе «Я» индивида, – это сознательные манифестации целей, стремлений, мотивов, страхов и опасений. Возможные «я» придают личностной динамике специфическое развитие когнитивной сферы, организацию, направление и релевантный для индивида смысл. Они служат существенной связью между «Я-концепцией» и мотивацией. Возможные «я» представляют собой не смутные надежды на абстрактно хорошую (или плохую) жизнь, но обладают конкретными качествами новых идентификаций в материальном, социальном и духовном аспектах функционирования «Я», а также их качеств: здоровье (нездоровье), богатство (нищета), иметь автомобиль определенной марки, людей, которые любят (ненавидят) его, принятие (непринятие) важных этических ценностей.

– Ресурсные «я» – как правило, не осознаваемая личностью потенциальность, нереализованные способности человека. Ресурсные «я» проявляются в экстремальных ситуациях, в пиковых творческих состояниях, аффектах, психодуховных переживаниях высокой значимости и интенсивности, в ситу-

ациях полной включенности в выполняемую деятельность и сопровождаются особыми чувствами полноты жизни, наслаждения, нуминозности опыта. Соприкосновение с ресурсными «я» является значимым мотиватором в реализации личности. Движущей силой мотива является потребность в повторении некоторого психофизического состояния, желание еще раз «попасть» в переживание. В силу того, что мы в состоянии запланировать и реализовать только действия, но не можем в определенное время запланировать и прожить психическое состояние (через пять минут я буду счастлив), то в соответствии с этой логикой человеку очень трудно запрограммировать эмоциональные состояния. Еще мы бы могли заметить, что они отличаются по силе и множеству связей с социумом, который часто и является индикатором и ценителем степени реализованности личности.

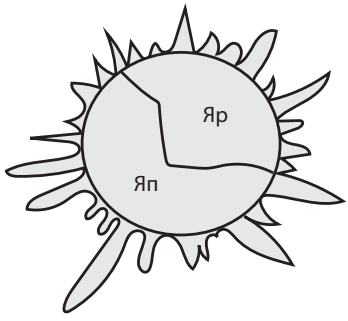

Рис. 7 – Соотношение «Я-реального» и «Я-потенциального»

Это связано с тем, что человек и группа структурированы не только изнутри, но в основном они внешне поле-обусловлены, и от них ожидают способностей и возможностей, зависящих от того, какое они место в социальных структурах заняли.

Человек имеет некое представление о себе, которое в основном касается «Я-реального»: «Я такой». Еще Ф.С. Перлз писал: «В настоящее время средний человек реализуется только на 5%, в лучшем случае – до 15%. Человек, которому доступны 25% его потенциала, уже считается гением..., от 85% до 95%

теряется... А причина тому очень проста: мы живем по шаблонам, по поведенческим штампам...» [187, С. 9].

На наш взгляд, раскрывать свою потенцию, свои способности, с одной стороны, в витальном, энергетическом отношении достаточно трудно, потому что ожидания уже структурированы в обществе. С другой стороны, структурно измениться достаточно трудно потому, что любая подструктура личности закреплена еще и в обществе, а общество очень ригидно.

Человеку достаточно легко живется с тем, с чем он адаптирован (будь это алкоголик, директор завода, академик или крестьянин), разница заключается в том, что Эго является способом адаптации к обществу. Люди, которые или спонтанно, или при помощи каких-то специальных техник, тренингов и т.д., соприкасаясь со своими возможностями, как правило, раскрывают «Я- потенциальное».

Сильным мотиватором движения к «Я-потенциальному» может служить также кризис личностного или психодуховного характера.

Первичный путь самосовершенствования – это движение к «потенциальному Я». Пока мы движемся к «потенциальному Я», сама трансформация не встречает внутреннего сопротивления, хотя и это непрерывная работа над собой, над развитием своих творческих способностей.

Из точки внутренней самооценки изменения были ожидаемы, и личность как бы интуитивно догадывалась об этих своих возможностях.

С точки зрения социума, движение тоже ожидаемо и не находится в противоречии, так как социум сам заинтересован в активном проявлении личности. Личность и является персонализированной, самоопределяющейся сущностью среди других, для других, и, хотя это и скучно – только таким образом – для себя. В этом смысле самоактуализация есть процесс служения совместной жизни с другими в обществе. При этом социум живет за счет самопроявления «Я». Энергия высвободившегося «потенциального Я» является питательной средой для окружающих людей, социального организма, удовлетворяет его потребности материальные, социальные и духовные.

Реально человек идентифицируется с какой-то частью себя. Когда человек начинает свое путешествие в «Я-потенциальное», он узнает свои нераскрытые способности. Прорыв может осуществиться в любую сферу. Он может быть осуществлен в «потенциально-Я-материальное», в «потенциально-Я- социальное», в «потенциально-Я-духовно».

Из «Я-реального» жизнь, структура жизни и жизненные перспективы описаны абсолютно четко. На первых порах «Я-потенциальное» шокирует саму личность и шокирует окружение. Но социум заинтересован в том, чтобы личность в социуме давала больше энергии, активности. И в силу того, что раскрываются возможности человека, он начинает выбрасывать огромное количество энергии в социум, и социум приветствует это.

Когда личность, Эго достигают «Я-потенциального», человек достигает самоактуализации и реализации. Это может быть психодуховный путь, материальный путь, путь социальных игр. Когда человек начинает реализовываться, он находит новое пространство, где он не только сам деятельностно проявляется, но и получает положительное подкрепление в виде славы, карьеры, духовных почестей или каких-то материальных ценностей, а иногда все в сочетании.

Реализация группы в «Я-потенциальном» наступает в тот момент, когда она достигает уровня коллектива по всем параметрам.

Когда человек достигает своей потенции, критерием достижения «Я- потенциального» является «ощущение невыносимой легкости жизни». Точка реализации отличается тем, что все, что хочешь, еще не успев подумать – получаешь.

Мы бы могли обозначить это состояние реализации «потоком», которое является оптимальным как для результатов деятельности, так и для самого субъекта.

Как правило, состояние «потока» знакомо практически всем по игровой деятельности. Гораздо меньше людей встречаются с ним в процессе труда. Состояние потока в аффективном измерении маркируется чувством глубокого удовлетворения (как мы уже указывали выше), на мотивационном – желанием продолжения деятельности, на когнитивном – степенью и лег-

костью концентрации. Имеются и другие общие признаки этого состояния, идентичные состоянию «потока».

Такой опыт, безусловно, является оптимальным для человека и группы. Он позволяет упорядочить случайный поток жизни субъекта, дает базовое чувство опоры и самое важное, на мой взгляд, ощущение «правильности жизни», что ты со смыслом и значимо проживаешь жизнь. Потенциально это наиболее творческий, наиболее завершенный вид опыта, помогающий человеку и группе экспериментировать в новых условиях, взаимодействуя с новыми вызовами.

Что касается изменений группы, то мы можем на этапе коллектива остановиться в описании групповой динамики. Мы этот шаг делаем намеренно, так как уверены в том, что дальнейшее развитие группы невозможно. Мы не верим в коллективное просветление и в коллективное достижение «Изначального».

Таким образом, первый шаг – это рефлексия себя, своей Эго-структуры. Это честный анализ своего Эго. Второй шаг – движение к «Я-потенциальному».

Сознание (как живая открытая система) обладает качеством гомеостаза. Причем это свойство является некой центростремительной силой, которая обеспечивает постоянство и стабильность личностной структуры. Когда мы начинаем обратное движение, начинаем «отпускать» отождествленные фрагменты «я» и устанавливаем, что это «не я», что этим качеством или статусом, ролью я не являюсь, как раз и происходит процесс самосовершенствования.

Процесс изменения личности и группы всегда связаны с тем, что они отпускают какие-то части своей структуры, разотождествляются с ними.

7.11 Хаос и космос в личности

Мы уже указывали выше, что на первом этапе изменения личность движется к «потенциальному Я». Этот этап связан с социальной и психологической реализацией личности. Затем наступает тупик, человек проявлен – исчезает перспектива самосовершенствования. Как мы указывали выше, при достиже-

нии самореализации у человека возникает ощущение невыносимой легкости жизни.

Жизнь становится удивительно доступной и понятной. Ты отдаешь энергию пространству, а пространство начинает питать тебя еще больше. Это напоминает ситуацию, когда маленький ребенок начинает говорить, и окружающие его взрослые испытывают огромный энтузиазм по этому поводу. Умение говорить – это своеобразная точка реализации ребенка.

В точке реализации человек перестает встречать сопротивление. Наступает некий застой в самосовершенствовании. Человеку некуда меняться. Наступает так называемый кризис стабильности. Все есть, но невыносимы само постоянство и стабильность, если даже они ассоциированы с богатством, с социальным успехом, славой.

Именно эта невыносимая тоска стабильности вызывает к жизни одну из главных потребностей человека – потребность к изменению. С одной стороны, личность стремится к внутреннему космосу и порядку, с другой стороны, заявляет о себе тенденция к первичному хаосу, дестабилизации, безумию беспорядка.

В конце концов, человек сознательно или бессознательно совершает инвакацию, приглашает хаос. Жизнь в «потенциальном», «реализованном» «Я» выстроена, рациональна, эффективна, но от нее пахнет тоской порядка. Каждый русский знает эту тоску, когда на несколько недель приезжает в Германию. Все хорошо, но так скучно, что выть хочется.

Всего хватает, все обустроено. Но что-то сильно не так.

То ли не хватает бомжей, то ли грязи, то ли колдобин на дорогах, то ли бесконечного простора, то ли сокровенного понимания в глазах прохожего...

Гомеостазис (равновесие) личности, с одной стороны, удерживается внутренними силами личности, а с другой – социумом.

Стержень устойчивости личности погружен в социум, и во многом социальная среда является силой, которая поддерживает стабильность личности через механизмы обусловленности ролями, статусами, диспозициями, установками. В

связи с этим методологически самый надежный способ изменения личности – изменение места в социальной структуре или изоляция от привычного социума. Как только мы меняем место, изнутри начинает пульсировать энергия хаоса, когда сила социума не обуславливает личность.

Трансформация возможна, когда мы просто меняем место. В этом смысле выездные тренинги с погружением наиболее благоприятны для расширения осознания, самосовершенствования личности. В реальной жизни личность, которая «застревает» в кризисе стабильности, сила эволюции (или сила хаоса, сила изменения) сметает через возникающую социальную ситуацию. Чем мощнее космос (упорядочивание), тем мощнее хаос (ситуативный, возрастной или психодуховный кризис) [41, 60, 83].

При нарушении баланса в сторону консерватизма сила хаоса сминает жестко структурированную личность либо за счет общей интенсивности процесса, либо за счет прицельного воздействия на слабые точки личности.

7.11.1 «Не-Я»

Когда при достижении «Я-потенциального» личностью осознается потребность в изменении, то оказывается, что меняться некуда. Она целостна. Остается единственная возможность самосовершенствования – через интеграцию фрагментов огромной подструктуры в личности, которую можно обозначить как «не-Я».

Третий шаг касается огромной Эго-структуры, зеркального отражения Эго, но за счет него как раз и существует само Эго. Эту подструктуру, которая называется «не-Я», В.Н. Мясищев обозначил как структуру отрицательной тенденции [172].

Целостность личности, структура личности существует не как некое свободное пространство, с которым мы можем идентифицироваться. Оно существует только за счет того, что в каждом из нас существует барьер, охранная граница с «не-Я». Между «Я» и «не-Я» всегда существует полевое напряжение. Это напряжение может быть огромным, и человек может никак не перейти через него. Более того, само приближение к «не-Я» уже пугает.

Для любого «Я» существует «не-Я», также как и для любого «не-Я» существует «Я». За счет напряжения между «Я» и «не-Я» обеспечивается целостность личности. Если мы возьмем некий фрагмент «Я», то должны понимать, что существует и «не-Я», которое мы отрицаем. С любым фрагментом Эго-структуры сосуществует некая отрицаемая, вытесняемая «не – Я» – структура.

Сознание человека бинарно, и в силу этой особенности в психике человека существует «не-Я» как глобальная система «Анти-Я-Концепция», и с любой подсистемой «Я», соответственно, сосуществует «не-Я» как некое зеркальное отражение «Я» с отрицательной валентностью с соответствующей мозаикой («я – отец», а «не отец – это “не-я”»; «я – умный профессор», а «глупый профессор – это “не-я”»; «я – богатый», «бедный – “не-я”» и т.д.).

Для любого «Я» в человеческом сознании, в том числе и бессознательной его части, существует противоположная структура, которую можно обозначить как «не-Я».

Как в материальной, социальной, так и в духовной подсистемах существуют постоянно действующие психологические комплексы, фрагменты «Я» и «не-Я», мы все время находим след этой бинарной структуры, мы все время натыкаемся на эту бинарность. Более того, мы и есть эта бинарность.

Личность сохраняет качество гомеостазиса до тех пор, пока есть внутреннее соответствие между бинарными составляющими. Личность выступает как уникальная мозаика дуальностей, а не идентификаций.

Если провести аналогию с полевыми структурами, личность представляет собой систему напряжений между «я» и «не-я». Система этих напряжений является гарантом сохранности и стабильности личности.

7.11.2 Поход в «не-Я»

Какова же динамика самосовершенствования?

Кризис «невыносимой легкости жизни» и дальнейшая эволюция личности приводит в поход в «не-Я», и этот поход в «не-Я» сопровождается разрушением границы между «Я» и «не-Я», в результате которого образуется третье пространство внутри

личности, которое мы обозначим как «Равностность» или неотождествленность (см. рис. 8).

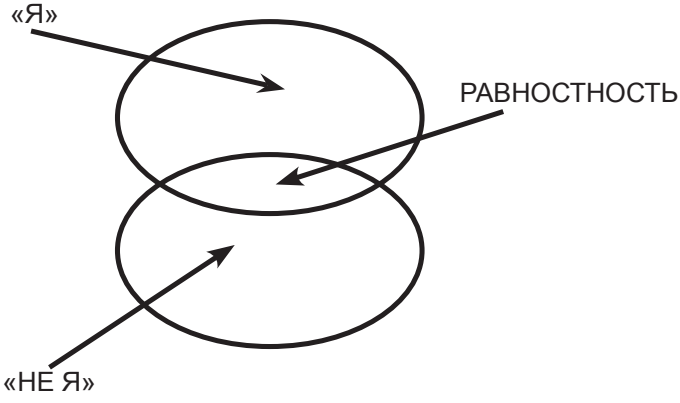

Рис. 8 – Три зоны в личности

Смысл интеграции заключается не в том, чтобы проворачивать колесо «Я – не-Я», а в том, чтобы полностью слить пространство между «Я» и «не-Я» в зону «Равностности».

В силу того, что само понятие Равностности привнесено нами в российскую психологию из буддизма, то оно требует дополнительного описания и уточнения.

В буддийской психологии это состояние называют благородным, драгоценным, возвышенным [97].

Сами эти эпитеты вроде нам знакомы, но в буддийской психологии и психотехнике в них вкладывается особый смысл.

Этимология слова «благородный» на русском языке достаточно проста: «благого рода», то есть «благого намерения». Изначально это слово указывало на то, что этот человек имеет особую кровь (из «благородных», «особого происхождения»). В настоящее время это слово употребляется при обозначении качества человека, его способностей и склонностей на благой, особый (по доброте, бескорыстности, честности) поступок. Обозначая состояние Равностностности «благородным», мы делаем акцент на первом качестве. Более того, мы хотим до предела довести смысл «особости», «редкости», «благого

происхождения» и подчеркнуть то свойство этого состояния, что оно в человеческом сознании, личности чрезвычайно редко встречается. Это состояние «благородно» в том смысле, что уникально. Это как найти слиток золота на улице Кирова в Ярославле или, что боле знакомо для всех, на Красной площади в Москве.

Это состояние драгоценно в том смысле, что обладание им имеет качество сверхценности не только в любой духовной традиции, но и в философии, психологии, психотерапии.

Оно возвышенно, т.к. является вершиной духовных и личностных достижений. Оно являлось в буддийской психологии одним из качеств просветленного – архата.

После этих объяснений читателю может показаться, что все просто и понятно. Равностность нераспакуема в логическом дискурсе.

Равностность – это нечто, что невозможно понять. Можно тысячу раз выслушать, не меньше раз повторить, выучить наизусть, написать об этом трактат, поставить фильм и построить великолепной красоты демонстративную модель, но понять невозможно. И дело не в том, что человек дурак или, как выражаются в кругах холистического направления, «непродвинутый», а состояние сложно.

В конце концов – можно пережить это состояние.

Но очень трудно удержать.

Равностность – это состояние равного ко всем и ко всему отношения – глубинное выражение фактуальности жизни. Для нас жизнь – это всегда вовлеченность в отношения. Мы кого-то любим, кого-то ненавидим, к кому-то равнодушны, кого-то презираем, что-то считаем правильным, что-то неправильным... В Равностности нет разницы между людьми, независимо от пола, возраста, расовой, кастовой или этнической принадлежности, достатка, образования, родственных отношений...

Из точки Равностности нет различия между негром и русским, японцем и чеченцем, евреем и татарином, моей женой и матерью, моим братом и эвенком, сидящим в чуме, миллиардером и нищим, сущностного различия между Христом и Буддой Шакьямуни, Мохаммедом и Ошо.

Из пространства Равностности нет различия между человеком и другими живыми существами. В этом смысле кот Максим, лежащий прямо сейчас рядом на кресле, на сущностном уровне равен Бодхидхарме и обладает той же природой. Равностность – это неравнодушие. В православной религии аналогом этого состояния является Великое смирение. Равностность – это состояние беспристрастного отношения к реальности – к живой и неживой, пробужденной и спящей, к духовной и бездуховной, к словесной, эмоциональной, перцептивной, символьной, знаковой... Человек наблюдает за рекой жизни и является наблюдением вне отношений и вовлеченности.

Это состояние личности, когда ее предельным выражением является служение людям, и она полностью проявлена в своей духовной потенции, одновременно свободна от отождествлений, желаний быть кем-то и чем-то.

Он ни за что не хватается и ничего не считает своим, у него ничего нет, и в то же время есть все. В нем все есть: все состояния, все идеи, все реакции – он ничем не является. Он встал над полем человеческих переживаний. И уже из этой точки имеет возможность входить в любую форму, в любое переживание, в любое состояние, в любое отношение, в любой контакт с реальностью, не теряя связи с состоянием Равностности.

Самое важное в этом состоянии – это то, что впервые мы начинаем смотреть на мир из обретенной свободы – индивидуального сознания, откуда мир является просто возможностью воплощения в мысли, образы, чувства, ощущения, поведение и отношения.

Именно из Равностности Эго является возможностью быть, но быть любым – гибким и многомерным, творческим и спонтанным.

К сожалению, работа современного психотерапевта или практического психолога заключается как раз в «проворачивании» колеса «Я – не-Я». При этом меняется содержание идентификаций, но напряжение и ограниченность между бинарностями не исчезает. Приходит на консультацию к психологу или психотерапевту женщина, у которой проблема во взаимоотношениях с мужчинами (она ненавидит мужчин). После некоторого

процесса работы с профессионалом ее проблема разрешена – она начинает принимать и любить мужчин. Изменилось содержание идентификации, но она не стала свободнее. В первой ситуации – запрет на любовь, во второй – на ненависть. Она «трансформировалась» (см. рис. 9).

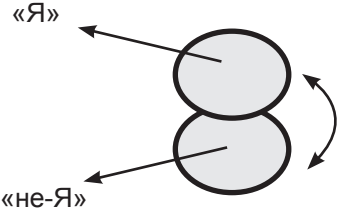

Рис. 9 – Мнимая трансформация

Такого рода «трансформация» не имеет смысла, потому как жесткая бинарная структура личности остается, личность по-прежнему не имеет степени свободы – она идентифицирована (в содержании, в качестве, в поведении, поступках) с фрагментами «Я». Она жестко идентифицирована с определенными установками, ценностями, картами реальности.

Третий шаг самосовершенствования – интеграция «не-Я» в Равностности. В конце концов, «Я» и «не-Я» – это определенные смыслы, наполненные отношением и переживанием личности. Самое главное: возможные варианты этих смыслов и отношений в жизни уже существуют, и они в любой момент просто являются объектами выбора.

7.11.3 Равностность

«Не-Я» – это просто возможный выбор поведения, деятельности, активности, эмоционального состояния и т.д. Можно интегрировать напряжение между противоположностями, в результате чего возникает некое новое пространство в структуре личности. И это новое пространство мы называем «Равностностью».

Это пустое пространство, здесь человек ни с чем не отождествлен и вообще никем не является.

Во всех мистических традициях мира того человека, который видит истину сквозь иллюзию противоположностей, бинарно-

стей отрицания и утверждения, называют «освобожденным». Так как он «свободен от двойственности» противоположностей, он свободен в своей жизни от всех бессмысленных по своей сути проблем и конфликтов, вызываемых борьбой противоположностей, отождествленностей «я» и «не-я».

Не добро против зла, а ницшеанский выход за пределы добра и зла. Не жизнь против смерти, а центр осознания, превосходящий и то, и другое.

Самосовершенствование и достижение Равностности заключается не в том, чтобы структурировать бинарность и добиваться «положительного прогресса» в психотерапевтическом процессе. Смысл Равностности в том, чтобы объединять и гармонизировать противоположности как положительные, так и отрицательные, открывая за пределами «я» и «не-я» ту основу, которая превосходит и включает в себя обе полярности.

Таким образом, разрешение войны противоположностей требует отказа от всех границ, а не прогрессирующего жонглирования противоположностями в их борьбе друг против друга. Борьба противоположностей является выражением границы, принятой за реальную, и чтобы осознать свободу, мы должны прийти к корню самого предмета – границы Эго являются истой галлюцинацией.

Любое «Я-интегрированное» является возможной формой отождествления. Например, могу так, а могу и наоборот. И то, и другое являются выбором. Что касается идентификации в «Я», выбора в «Я» нет. Любой выбор в «Я» – абсурд, потому что любая структура и мифологически, и исторически подкреплена.

Первый шаг к свободе – это интеграция дуальностей. Как только возникает эта интеграция дуальностей, появляется выбор.

С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев считали, что основным для развития личности является принцип интеграции. Ананьев писал, что «развитие действительно есть возрастающая по масштабам и уровням интеграция – образование крупных «блоков», систем или структур, синтез которых выступает как наиболее общая структура личности» [5].

На высоких уровнях интеграции, по нашему мнению, такой наиболее общей структурой и выступает Равностность. При этом Равностность не нужно путать с равнодушием, потому что в любой момент жизни человек полностью живет в форме: чувствует, действует, желает, достигает, имеет цели и т.д., он полностью реализовано живет. Но при этом, он не отождествлен с формой. Это очень важно. Он никогда не покидает своего основного пространства – Равностности.

Единственно возможное пространство беспроблемного существования – это Равностность. Там нет проблем, потому что там нет решетки личности, там нет формы.

На самом деле, Равностность (как мы уже писали выше), почти невозможна или мало возможна. Как показывает опыт, Равностность – пространство, где жизнь просто является потоком осознания за пределами бинарностей страдание-наслаждение, одиночество-событие, никчемность-могущество, абсурд-смысл, смерть-бессмертие. Жизнь, все формы жизни являются просто возможным выбором, и при этом человек не теряет ощущение своей внутренней гармоничности.

Это то состояние личности, когда она не идентифицирована ни с материальным, ни с социальным и живет, в основном, в духовном пространстве. Дело не столько в том, что человек имеет или не имеет, а в том, что точка Равностности является пространством фокусировки осознания, основным пространством жизни.

Личность не является свободной, когда социально идентифицирована, адаптирована, отождествлена с определенным нормотипическим поведением, образом жизни.

Личность становится свободной тогда, когда она входит в пространство Равностности, где «Я» и «не-Я» не имеют уже никакого смысла, а являются просто возможностями выбора. Ты можешь войти, как в форму, в любое содержание установок, стереотипов, ценностей, картин мира, поведения, масок, ролей, но ты из точки Равностности не являешься ни тем, ни другим, ни третьим. Личность, наконец, становится осознанно свободной в зоне Равностности.

Смысл самосовершенствования заключается не в том, чтобы менять личностные формы, проворачивая колесо «Я – не-

Я», а в том, чтобы трансцендировать формы, выйти за пределы всех форм, интегрировать формы в пустотность Равностности, выйти за пределы форм. В этом я вижу духовное сердце самосовершенствования.

Смысл интеграции – это осознание конфликтов между «Я» и «не-Я», «Так» и «Не так» и открытое принятие того, что ранее отвергалось, отрицалось, подвергалось подавлению и было нерефлексируемо.

В конце концов, интеграция – осознание выбора «Я» и «не-Я» как конфуза дуальности. Принятие зоны «Равностности» дает человеку вместо жесткого ограничения гибкий выбор.

Цель самосовершенствования находится за пределами мучительных дуальностей «Да» и «Нет», которые являются качественными характеристиками Эго. Цель – устойчивое обживание пространства Равностности, где каждый может отыскать равновесие и целостность, которые им подходят.

Из точки Равностности возможно входить и в «Я», и в «не-Я», и, наконец, когда большое количество значимых фрагментов «Я» и «не-Я» сливаются, в пространстве Равностности происходит то, что называют земным просветлением или мудростью (см. рис. 10).

7.11.4 Мудрость

Это «освобождение от двойственности» в христианской мифологии является открытием Царствия Небесного на земле. В эзотерическом, сакральном смысле это открытие не является состоянием всего положительного и отсутствия отрицательного, но состоянием осуществления «непротивополагания» или «недвойственности». В «Евангелии от Фомы» написано: «Они сказали ему: Что же, если мы младенцы, мы войдем в царствие? Иисус сказал им: Когда вы сделаете двоих одним, и когда вы сделаете внутреннюю сторону как внешнюю сторону, и внешнюю сторону как внутреннюю сторону, и верхнюю сторону как нижнюю сторону, и когда вы сделаете мужчину и женщину одним... тогда вы войдете в [царствие]».

На поверхности возникшей мандалы остаются лишь основные экзистенции личности, что воспринимается как самая благородная самоактуализация в социуме. Примером такого рода

в православии могут быть биографии святых Сергия Радонежского, Иоанна Кронштадского, Серафима Саровского и др.

Человеку в современном прагматичном мире трудно одновременно поклоняться трем аспектам жизни и быть свободным от них. Быть богатым, здоровым и счастливым нетрудно.

Но это касается профанического, материального аспекта земного существования. Одновременно с этим быть проявленным и актуализировать свою духовную природу – в этом испытываются трудности.

Я уже тридцать лет веду академический курс трансперсональной психологии в Ярославском университете на факультете психологии. Заметил, что студентам и мне больше всего нравятся две темы «Парадигма в научном исследовании» и «Расширенные картографии сознания».

Когда во время лекции всерьез начинали обсуждаться проблемы состыкованности, взаимоперехода психоделических состояний сознания, безумия в обыденном понимании этого состояния и саттори, в аудитории возникала какая-то блаженная тишина. Когда в воздухе вибрировали слова о постижении Дао, аллаи, возникало ощущение значимости момента и проникновения всей группы вместе с преподавателем в какую-то сакральную территорию сознания.

Главная идея, лежащая в основе всех великих религий, заключается в том, что человек живет в мире своих грез и заблуждений. Он отсекает себя от универсального сознания, от Бога, чтобы закрыться в тесной скорлупе своего Эго. Выйти из этой скорлупы, распрощаться с желаниями и иллюзиями «Я», вновь обрести единство с универсумом – это было действительной целью духовного пути, как определили ее великие учителя духовности Иисус Христос, Будда Шакьямуни, Бодхидхарма, Магомет, Лао-Цзы и Сократ. Это проявление, воссоединение и просветление и есть цель личностного роста. Хотя ей учили в течение веков мудрецы и просветленные учителя всех традиций, она остается во многом понятой неправильно.

«Не толкай реку – она и так течет...».

В последние 30 лет на каждом тренинге я говорил о просветлении, иногда с энтузиазмом, иногда с сарказмом. Я встре-

чался с людьми, которые считали себя просветленными, встречался с людьми, которые считали себя святыми и чудотворцами.

Когда я готовился к этим встречам, в душе возникал трепет. Я видел внутри себя ребенка, который очень хочет сказочного чуда: «Вдруг.., может в этот раз... случится...». После встреч каждый раз меня обволакивала мягкая грусть.

Это очень похоже на то, как в хорошую погоду ты отдаешься длинным волнам в море. Лежишь на спине, чайки летят, море несет тебя на своем теле, мир и покой внутри...

Во мне после этих встреч просыпался старик, проживший на земле уже не одну тысячу лет, знавший Экклезиаста, Лао-Цзы, Бодхидхарму. Он уже не знает грусти, скепсиса, воодушевления. Каждый раз он говорит: «Все нормально. Было бы странно, если бы было по-другому».

Но, невзирая ни на что, я верю в возможность и потенциальность просветления и самореализации каждого, с кем встречаюсь в жизни.

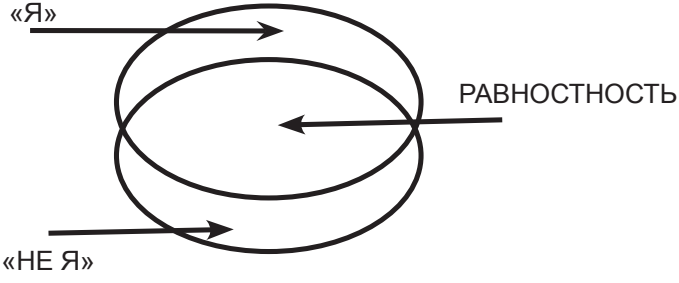

Рис. 10 – Три зоны в личности при освобождении

Целостная личность, транслируя через свою личность основные экзистенциальные ценности, является хранителем человеческой духовности. При достижении высокого уровня интеграции Равностность приобретает качество целостности – пространства ничем не ограниченных четырех прекрасных драгоценных состояний сознания: Любящей доброты (приносящей чистую радость), Сострадания (удаляющей страдание), Радостности (счастье в счастье других).

Любящая доброта – это Любовь вне страсти, вне отношений к объекту желаний, вне обусловленности объектом. Любовь как состояние дарения доброты и милости, как благостность, жертвенность отдачи, божественная любовь Христа на кресте, милосердный взгляд Будды Шакьямуни ко всему живому и неживому под деревом бодхи... «...Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в него, не погиб, но имел жизнь вечную...» (Иоанн. 3:16).

Сострадание – это состояние вне страдания, полное знания, силы и ясности, открытости для честной и безупречной помощи другим существам. Сострадание существует вне эмоциональных переживаний сочувствия, жалости, эмпатии. Когда мы захвачены чувствами, мы теряем ясность и осознанность, теряем знание. Мы становимся чувствами. Когда мы сострадаем, мы не вовлечены в чувства другого человека, мы не вовлечены в чувства, которые возникают у нас по отношению к ситуации. Великое сострадание – это открытость в энергии, помощи другому и другим вне осуждения, вне отношения к тому, что делает человек, как он проявляется. Великое сострадание находится за пределами добра и зла.

Третий аспект целостности – это Радостность. Радостность – это гимн жизни, это чистое проявление чувства. Радостность – это когда человек свободен в потоке чувств, когда тело, глаза, голос, уши – все в человеке празднует жизнь. Радостность – это состояние сознания, когда человек является носителем чистой энергии жизни, которая светлыми лучами струится на все существующее.

Равностность никогда не приходит одна. Сострадание и милосердие – границы, через которые фильтруется Равностность.

Объем Равностности – это любовь и радостность. Эти четыре качества являются драгоценными состояниями сознания в буддизме, ламаизме, христианстве, магометанстве потому, что они чрезвычайно редко встречаются. Если нет какого-либо из этих состояний сознания, то нет и пространства великого сострадания (Махакаруны).

Для человека возможна разработка этого пространства, знание о нем, знание пути к этому пространству. Выработанная

Равностность как основное психическое состояние или осознанное психическое состояние является той Родиной, которая, с одной стороны, питает, а с другой стороны, приводит человека в баланс и гармонию в любой момент; той Родиной, в которой ничья помощь не нужна, где становишься свободным.

Именно в целостности бьется духовное сердце самосовершенствования за пределами всех форм, за пределами отождествлений, за пределами человеческой дуальности.

Путь самосовершенствования и развития личности – это путь не изменения форм, а их интеграция в целостности. В соответствии с этой целью психология третьего тысячелетия должна опираться на огромный опыт психодуховных традиций, быть открытой огромному полю психотехник, начиная от различных эзотерик и заканчивая искусством.

Возможен последний шаг в трансформации – полная интеграция личности за пределами брахма-вихары. Это совершенная мандала интеграции (см. рис. 11).

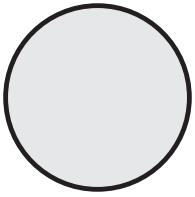

Рис. 11 – Полное просветление

Уже нет личности, ни «Я», ни «Не-Я», нет служения, нет милосердия, нет четырех драгоценных состояний сознания, нет отношения и связи с реальностью, нет пульсации желаний. Ничто человеческое не узнаваемо в этой мандале и одновременно узнаваем предел возможного человеческого.

Сейчас я знаю, что полная интеграция, тотальное уничтожение личности, полет в Брахму, где пройдена точка возврата и служения людям, абсурдна. В брахма-вихаре рождается Божественный Ребенок, сдувающий своим дыханием пыль суеты с зеркала Равностности.

Равностность – это одновременно и состояние, и срединный, интегративный путь жизни. Смысл этого пути в том, что он вби-

рает в себя все остальные формы возможного духовного пути.

Мы рассматриваем все духовные традиции как некие возможности, как некие формы, переживаемые сознанием, которые человек может объективизировать, наполнить их личным смыслом и, таким образом, выстраивать свой уникальный, индивидуальный путь к интеграции.

При этом традиции являются лишь временным материалом, а психотехники, используемые в традициях, временным инструментом для личностной интеграции и существования в Великой Равностности, пустотности сознания, тишине и невовлеченности.

Главное – это то, что личность не отождествляется ни с одной традицией.

Человек, идущий этим путем, – не даос, не буддист, не христианин, не тантрист, но при этом использует формы этих традиций в холистических целях, в целях достижения целостности и поддержания этого состояния.

Человек, выбравший Равностность как цель и занимающийся срединным путем, похож на ребенка, который знакомится с игрушками, а потом выбрасывает их. Он также знакомится с традицией, играет с традицией и выбрасывает традицию, зная об ее существовании. И в этом смысле – это срединный путь, предполагающий неотождествленность с традицией. Это божественная игра, где ребенок имеет все игрушки и не имеет ни одной.

Равностность непротиворечива и не встает в оппозицию, потому что вообще не имеет никакой позиции.

Сохраняя Равностность как тишину и вовлеченность сознания, ты все понимаешь: что хочет этот человек, а что – другой. Уши твои открыты голосам жизни. Сердце твое живет в Любящей доброте, Радостности и Великом сострадании сущему. Одновременно зеркало твоего сознания чисто, а отражение четко и ясно.

Психология призвана извлекать и интроецировать в свое концептуальное поле психодуховный опыт, накопленный в неистовом поиске человека своих высших духовных состояний для усиления его самопонимания и самосовершенствования.

Провозглашая в 90-е годы принцип многомерности истины в качестве частного методологического принципа прикладной

психологии, мы имели в виду ее открытость и необходимость встроить существующие практики работы с человеком, которые уже показали свою эффективность и надежность в течение тысячелетий, удовлетворяя базовую потребность человека в духовных аспектах своего существования, но не применялись в академической психологии из-за идеологических шор.

Уже четвертое десятилетие, занимаясь психологическими практиками, я могу, опираясь на огромный практический опыт взаимодействия с десятками тысяч людей, сказать, что не может существовать универсальной психологической модели для всех.

На феноменологическом уровне мы не можем встретить двух одинаковых людей даже по структуре, не говоря о содержании. Да – есть тип людей, идентифицированных в основном с материальным эго, или с социальным эго, или, что реже встречается, – с духовным эго. Уже на уровне этой дифференциации мы можем говорить о различной мотивации, о различном поведении, о различном восприятии и оценке реальности, о различных типах людей и, соответственно, о потребности развертывать различные типы психологии, как теории, так и психотехники.

В реальной социальной культуре существуют совершенно различные образы человека. В современной психологии в соответствии с реальностью многообразия предмета должны существовать совершенно различные типы психологической концептуализации и методологии практической работы с человеком, различные языки осмысления психического и соответствующие психотехнические пространства.

И потому творите каждый раз с каждым человеком новый мир – простор психического открыт, и нет границ ни во времени, ни в пространстве.

Самое важное – реализовать человеческий потенциал, проявить уникальные способности и возможности человека.

Глава 8
ИНТЕГРАТИВНАЯ МОДЕЛЬ ПСИХИЧЕСКОЙ РЕАЛЬНОСТИ

С одной стороны, интегративная психология является уникальной парадигмой психологии, которая сформировалась в конце прошлого тысячелетия из опыта прикладных исследований в интенсивных интегративных психотехнологиях (ИИПТ). ИИПТ было основано автором монографии в начале 90-ых годов как система теорий, концепций, моделей, методов, умений и навыков, которые ведут человека к большей целостности, к меньшей конфликтности, раздробленности сознания, деятельности, поведения [75, 76, 77]. Массовые эксперименты с различными психотехниками и психотехнологиями показали правильность базового методологического посыла – целостного подхода в теоретической и практической деятельности психолога, который подразумевает не только системный анализ предмета науки, но и целостное видение своей природы, своих клиентов в реальной деятельности.

Развитие интегративной психологии в теоретическом отношении может быть рассмотрено как развитие понятий, составляющих каркас этой новой парадигмы психологической науки. Этот аспект предмета является основой для проведения теоретических психологических исследований. Одновременно с этим, теоретический уровень интегративной психологии связан и с объяснением психических феноменов. На теоретическом уровне интегративной психологии психическое, наблюдаемое и воспринимаемое феноменологически, становится психологическим.

Интегративная психология как метатеория (от греч. meta – между – после, через, означающая промежуточность, следование за чем-либо, переход к чему-либо другому; теория [греч. Θεωρία - «рассмотрение, исследование»]) имеет два основных источника:

– развитие и уточнение, новое осмысление понятий и категорий;

– эмпирический, феноменологический пласт, возникающий из опыта взаимодействия с психической реальностью.

Интегративная психология, на мой взгляд, – наиболее удачный кандидат на роль метатеории не только в теоретическом научном знании о психической реальности, но и ее экспериментального исследования и практической реализации.

Интегративная психология как метатеория является языком, соединяющим множество семантических пространств, выработанных в культуре как способ рационального построения учений о психическом. Интегративная психология (как система принципов) выполняет на уровне метатеории роль методологической основы.

Интегративная психология (как метатеория) является пространством рефлексии различных свойств, структур, закономерностей, методов и приемов исследования различных предметных областей парадигм психологии, гуманитарных дисциплин (философии, искусства, социологии, духовных традиций, психотехнических систем и др.), изучающих феноменологию психического.

Девять подструктур психической реальности, которые выделяются в исследовательском предмете интегративной психологии, имеют уникальную и очень сложную системную организацию, требующую каждый раз специального анализа, как на структурном, так и на процессуально динамическом аспектах (Рис.12).

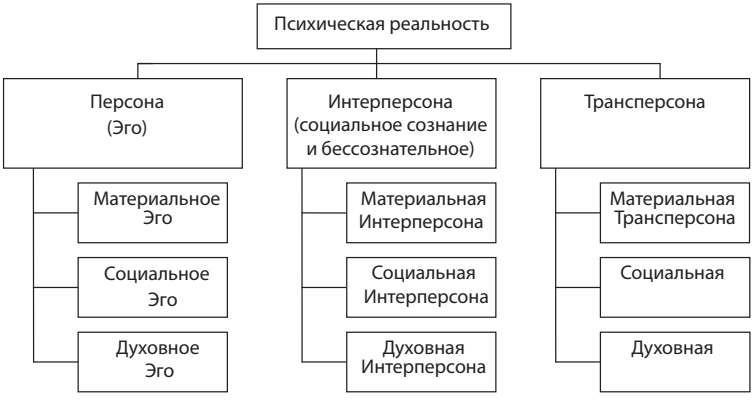

Рис. 12 – Уровни психической реальности

В данной работе будем придерживаться понимания психической реальности в терминах интегративной психологии (Козлов, 2007).

Смысл интегративного подхода на уровне индивидуальности заключается в том, что психика человека является многоуровневой системой, обнаруживающей в личностно структурированных формах опыт индивидуальной биографии, рождения, а также безграничного поля сознания, трансцендирующего материю, пространство, время и линейную причинность, которое мы при ближайшем рассмотрении можем обозначить как интерперсональные и трансперсональные уровни организации психического. Сознание является интегрирующей открытой системой, позволяющей различные области психического объединять в целостные смысловые пространства.

Наше представление человека как живой, открытой, сложной, многоуровневой самоорганизующейся системы, обладающей способностью поддерживать себя в состоянии динамического равновесия и генерировать новые структуры и новые формы организации, является новым категориальным осмыслением традиционных холистических подходов в психологии, культурологии, духовных традициях и философии [98].

8.1 Интерперсона

Интерперсона – формы социального сознания, бессознательного и их реализации на уровне материальных, социальных и духовных носителей.

Мы можем в интерперсоне вычленить два базовых слоя: групповое сознание и групповое бессознательное. Сами обозначения этих слоев неоднозначны и требуют дополнительного анализа и описания. Я не могу дать четкого определения, так как объекты такого уровня сложности, на мой взгляд, вообще неопределяемые.

Понимание интерперсоны в этой работе относится к метатеории, а не к теории. Если групповое сознание в материальном, социальном мы можем конкретизировать как реальные объекты и в некотором приближении строить теоретические построе-

ния, то групповое духовное сознание уже мало эксплицируемо на уровне внятного объяснения.

Особенно это касается группового бессознательного.

Читателям более понятна категория «коллективного бессознательного» К.Г. Юнга (понятна, наверное, слишком оптимистично сказано). Правильнее – более часто употребляемое понятие в психологии – коллективное бессознательное.

На мой взгляд, прилагательное коллективное в этом словосочетании давно требует основательной ревизии. Понятно, что архетип является неведомым психическим феноменом, но не менее таинственным является коллектив.

Коллектив **–** группа объединенных общими целями и задачами людей, достигшая в процессе социально ценной совместной деятельности высокого уровня развития. Само происхождение понятия коллектив уже включает или идеальный посыл (как социальной среды, в которой человеческое существование было бы совершенным) или это воспоминание-тоска по обезличенности, безответственности и слияния с группой.

И в первой, и второй версии есть множество дополнительных модальностей и вторичных бонусов для индивидуумов (у меня не хватает смелости и воображения, чтобы обозначить их личностями).

Как невозможно сколько-нибудь удовлетворительно перевести содержание архетипического образа на язык мышления, так и трудно описать понятие коллектива, так как нам все время приходится фантазировать, мечтать, впадать в ересь воспоминания о Золотом веке или первобытном коммунизме. За 65 лет сознательной жизни мне не удалось познакомиться ни с одним коллективом в социальной реальности.

Коллектив – это нечто, что нельзя пережить. Можно придумать, можно построить теорию, даже защитить докторскую диссертацию по психологии или, лучше, по педагогике.

Меня всегда поражали такие научные работы, когда объект фантомен, и вроде бы попытка описать его на основе собственного психического опыта пахнет шизофренией, но существует экспериментальная стратегия, статистика и, как бы, объект и предмет.

Несмотря на наше коллективистское желание, индивидуальная позиция каждой отдельной личности зависит от меры значимости для нее групповой деятельности. В связи с этим тезис о том, что в группах высокого уровня развития, т.е. коллективах, цель совместной деятельности принимается всеми членами как своя собственная, выглядит достаточно абсурдным. Всегда существует проблема меры принятия этой цели каждой личностью в отдельности.

Возможная реальность коллектива, опираясь на данные сравнительных исследований и метафор групповой динамики, обрастает цепью ассоциаций, аргументов, окружающих собой воображаемый образ высшей стадии развития социальной общности.

И потому мне не хочется использовать словосочетание «коллективное бессознательное» как галлюцинации в галлюцинации.

Я, вне сомнения, мог бы еще несколько страниц написать о понимании коллектива в советской и российской социальной психологии и показать, что я разбираюсь в этой теме. Но мне кажется, что пора уже увидеть – «король то голый», и не было никакого коллектива как социальной общности, и нет его, да и не будет в ближайшее некоммунистическое будущее.

Когда мы исследуем элементы группового бессознательного с точки зрения их значения и структуры, мы открываем, что они говорят на универсальном языке метафор и символов. Этот универсальный язык также раскрывает себя как символический язык мифологии, волшебных сказок, духовной традиции и религиозной веры.

Аналогичность и топологическая однозначность сценария стадий развития личности, матричность переживаний духовных прозрений во время прохождения сессий с применением измененных состояний сознания людей, представляющих различные культуры, мифы и традиции различных социальных сообществ, позволяют нам предположить, что в групповом бессознательном на самом деле существуют некие первичные протосценарии, которые отражены Юнгом в архетипах коллективного бессознательного [254].

К.Г. Юнг признавал, что выбор термина коллективного бессознательного недостаточно адекватен, и для определения этой сферы основных моделей человеческого опыта и самоосознания ему лучше было в свое время предложить термин «объективная психика».

В качестве более адекватной замены мы бы могли предложить понятие **группового бессознательного**, но такая замена вызовет огромное количество толкований самого противоречивого характера, на сегоняшний день разночтений этого понятия уже множество.

И потому мы хотим ввести понятие **интерперсонального бессознательного**, заранее уточнив его содержание и объем.

Во-первых, что интерперсональное является фактом проживания индивидуальным свободным сознанием всего эволюционного опыта человечества.

Во-вторых, в интерперсональное включается весь опыт архаического, начиная от ранних языческих и шаманских традиций, заканчивая последними моделями Вселенной на языке физики и астрономии, хотя, если признать честно, трудно увидеть разницу между мистическим опытом древних и новейшими научными открытиями.

В-третьих, в интерперсональное включается огромное количество методов и техник, которые приводят человека к пониманию целостности или в саму целостность, если повезет или велико у человека намерение.

После этих замечаний хочется раскрыть само содержание интерперсоны.

8.1.1 Интерперсона материальная

При первом приближении мы обозначили интерперсону материальную как предметно материальное оформление социальных статусов и ролей. Вне сомнения, такое определение является чрезвычайно суженным и скудным.

Если мы определим интерперсону материальную как предметную бытийную среду существования человечества, то это будет ближе к правде. В этой среде в качестве субъектов выступают не отдельные индивиды, а социальные сообщества. В широком понимании она объединяет по признаку материаль-

ного существования все бесконечное многообразие вещей, явлений, предметов, процессов, их свойств, связей и отношений.

В философской традиции эта среда дифференцируется на бытие вещей, процессов, состояний природы, бытие природы как целого и бытие вещей, процессов, произведенных человеком.

Мы можем выделить **три слоя интерперсонального – материального**.

1. **Измененная природа.** Природа, ее вещи, процессы, состояния, ее целостность существовала до определенного момента совершенно независимо от сознания человека, независимо от его воли и субъективных желаний, но в настоящий момент, на наш взгляд, мы имеем реальность обусловленной сознанием человека природы. Это коренное, постоянное отличие природы Земли как особой формы бытия на современном этапе развития человечества.

Современная природа является реальностью особого рода как взаимобытие или со-бытие с интерперсональным субъектом, носителем которого выступает человечество XXI столетия. Она во многом сохраняет качество объективной и первичной реальности в том смысле, что интерперсональному субъекту позволено быть и существовать благодаря непреходящей природе. Но уже возникла странная и казусная ситуация – Гея уже во власти (предельной) человека. В XXI веке на Земле уже танцуют двое Великих – Природа и Сознание. Пока еще туманны перспективы, не так часта гармония, рваная мелодия, но уже танцуется. В этом танце мало взаимопонимания, и танцоры больно наступают друг другу на ноги. Иногда он выглядит нелепым и абсурдным по содержанию вызываемых реакций, но танец уже происходит, и силы равны, хотя опыт и мастерство несравнимы.

2. **Сотворенная материальная среда.** Следует отметить, что бытие человека в мире сотворенных вещей является основным средовым фактором его жизни и базовым структурным компонентом интерперсонального материального. Основная масса людей рождается, социализируется и умирает в среде интерперсонального материального в ее сотворенной форме. Оно представляет высшее проявление неудовлетворворенности человеком чистыми дарами природы. Интерперсональное

материальное – продукт интеграции человеческого труда с веществом природы, бытие специфически человеческое в искусственной среде сотворенного сознанием и энергией человека.

В этой среде чрезвычайно важную функцию выполняют «вещи – орудия», с помощью которых люди оказывают воздействие на окружающий их реальный мир и преобразуют его. С их помощью люди осуществляют адаптивную деятельность, приспосабливаясь к среде путем ее вещественно–энергетической переделки, целенаправленной трансформации в новые вещи, более рационально, экономично и прагматично удовлетворяющие их потребности.

3. **Символьно-образно-знаковая информационная среда.** Этот слой является материализацией в словах, звуках, знаках естественного и искусственного языков. Материальные «носители» этого уровня интерперсонального – это материальные предметы и процессы (книги, схемы, чертежи, формулы, картины, проекты, аудио и видео носители и др.). Они выполняют функцию не непосредственного изменения реальности, а изменение наших представлений о мире. Они воздействуют на наше сознание, стремления, мотивационную структуру, цели и выполняют не только функцию социализации, формируют систему знаний, умений и навыков, но реализуют координационную функцию личности и социальных сообществ. Этот слой воплощает в себе различные коды информации, служит средством ее хранения, накопления, передачи. В некотором смысле, это **символьно-образно-знаковая память человечества,** больших и малых социальных сообществ, которая является материальным проводником, хранителем и ретранслятором смыслов.

В конце XX - в начале XXI века возникла идеальная форма третьего слоя – система всемирной информационной паутины – «Интернет».

При анализе всех трех слоев мы можем обнаружить достаточно странную закономерность – восхождение человека от одного слоя к другому и обживание новых слоев интерперсонального как сред существования. Собственно, живущих в условиях первой среды уже встречается чрезвычайно мало. Второй слой является базовым для всех малых и больших городов, форми-

рующих даже свою экологическую нишу со значимой разницей в температуре окружающей среды, содержанием газов в воздухе, со световым и звуковым наполнением и т.д. В XXI веке появились жильцы третьего слоя – которые основное время проводят в сети и там же удовлетворяют свои базовые потребности.

Если первый слой является энергетической и вещной базой, а вещи второго слоя служат прямым орудием адаптации, то третий слой обеспечивает целенаправленность человеческой деятельности как на уровне индивидуальности, так и общностей различного масштаба и сложностей. Механическая структурная мозаика людей и сред трех слоев не создает целостное системное образование – интерперсональное материальное. Для его существования необходима сложная интегрирующая совокупность внутренних связей между всеми тремя слоями.

Роль и место человека как элемента среды зависит от выполняемых функций.

На уровне первого слоя человек является сущностно животным субъектом, выступающим в качестве или самки, или самца, или пищи, или части стадного сообщества, находящегося в иерархии подавления-подчинения-доминирования-конкуренции над пищевыми ресурсами и ресурсами воспроизводства.

На уровне второго слоя функции людей в качестве субъектов среды обеспечиваются достаточно устойчивыми, воспроизводимыми связями и отношениями, которые обозначаются общественными. Значимость людей как субъектов социального пространства зависит от выполнения разделенных в процессе общественной деятельности функций, а так же местом при разделении совместно созданных результатов человеческой активности: готовых продуктов и средств их создания.

Если в первом слое важны биологические переменные, во втором – социальные характеристики личности, то в третьем слое человек становится больше символической и условной предметной реальностью.

Всемирная паутина не только сформировала всеединство потребителей, но и логически завершила процесс нивелировки индивидуального начала человека и превращение его в символический коммуникативный предмет. Возникла трудно опре-

деляемая (не определяемая вообще фактически) общность людей с Никами вместо имен и названиями почтовых ящиков в сети. В пике третьего слоя человек распредмечен, физически не является собой, индивидом, личностью. Он является абстрактным представителем компьютерной сетевой общности, его потребителем, коммуникатором и энергетической средой.

Завершен процесс отрыва человека от физически и социально репрезентированной среды. Не стало человека с реальными качествами и индивидуальными особенностями. Он стал ограниченной и стереотипизированной абстракцией, символом, образом, знаком. Но следует заметить, что в этой метавселенной люди удовлетворяют свои реальные и конкретные материальные, социальные и духовные потребности.

8.1.2 Интерперсона социальная

Бытие социальное человека на уровне индивидуального (Эго-социальное – функционирование отдельного человека в обществе и в процессе истории) мы уже достаточно подробно разобрали в предыдущих разделах книги.

В этом параграфе мы хотим делать экскурс в бытие общества как глобальной социкультурной общности.

В предыдущем параграфе мы достаточно подробно раскрыли интерперсону материальную как способность хранить и передавать информацию через предметы окружающей среды. Вне сомнения, эта овеществленная информация в форме предметов потребления и средового фактора является неотъемлимым элементом социальной системы, и в силу того, что интерперсона материальная подвержена постоянному воздействию со стороны человека и природы, находится в постоянном изменении, то вместе с ней меняется и интерперсона социальная.

В первом приближении интерперсону социальную мы определили как систему интеракций и отношений, обусловленных статусно-ролевыми идентификациями в социальных сообществах, то есть она является социальной системой – группой определенного типа, характеризующейся специфическим распределением социальных ролей. При этом определении мы упускаем множество значимых компонентов интерперсональ-

ного социального, которые, с одной стороны – предзаданы для человека как система социализации, с другой стороны, имеют реальную регулятивную функцию. Интерперсона социальная включает и культурную среду, которая не является в современном мире целенаправленной социализирующей системой, но формирует базовые представления человека о мире, систему образов и языка, верований, приоритетных знаний и умений, обычаев, форм трудовой и празднично-обрядовой жизни, системы фольклора. Заложенные в ней традиции регулируют половые, возрастные, семейные, клановые, национальные, трудовые, межпоколенные отношения, ценности и установки. То есть, с другой стороны, она является носителем нормативно-ценностных установок, возникающих в рамках культуры.

Таким образом, интерперсона социальная – это интегрированная коммуникативная социальная среда, обеспечивающая формирование и функционирование личности, с одной стороны, с другой – регулирующая и контролирующая все возможные ее формы активности.

Как мы уже указывали выше, интерперсоне социальной присущи те же тенденции, что и личности как системе: экспансивная, трансформационная, консервативная. Она обладает целостностью, которая обеспечивается благодаря функционированию определенной системы реализации гомеостатической (консервативной) тенденции. В динамическом аспекте равновесие и целостность системы достигаются в результате сложного взаимодействия всех компонентов интерперсоны через неизбежное прохождение через определенные точки кризисов, социальной напряженности и фрустрации.

Интерперсону социальную мы рассматриваем как интегрированные единства, независимо от того, по каким основаниям мы их дифференцируем, по количеству (диады, малые группы, большие группы, социальные мегасистемы), по профессиональным признакам (учителя, студенты, шахтеры), по степени милитаризации (гражданские, военные), по интересам (любители пива, футбольные фанаты, шахматные клубы), по времени существования (толпа на автобусной остановке или народ Израиля) и др.

Она наделена своей собственной способностью жизни, которая протекает во времени, несмотря на обретение или потерю их членов, изменения, происходящие в частях, входящих в них на правах подгрупп или членов.

Интерперсона социальная, как всякая живая система, имеет базовые качества или аспекты функционирования:

- энергетическая поддержка, воспроизводство компонентов и сложившихся форм;
- интеграция составляющих ее подсистем (подсообществ, групп, членов) или при помощи мотивационного единства, или власти, или цели и т.д.;
- адаптация системы к изменяющимся условиям среды.

Как любой системе, интерперсоне присущи все фазы: рождение, развитие и стагнация – смерть. Неважно, то ли это диада (муж с женой или двое влюбленных), большая этническая группа или сверхдержава (Советский Союз).

Причины смерти интерперсоны следующие.

1. Взрыв – возникает шоковая социальная напряженность, которая приводит к возникновению дисбаланса в отношениях между структурными элементами социальной системы.
2. Медленная смерть:

а) тихая инволюция из-за дефицита воспроизводства компонентов или прекращения их энергетической поддержки;

б) затухание и исчезновение интегрирующих факторов;

в) деструкция адаптивных механизмов.

Мне не хочется на такой печальной ноте заканчивать описание интерперсоны социальной. Тем более, несмотря на частности, ее существование на глобальном уровне (человеческой цивилизации) нами не может быть описана как в момент зарождения, так и в момент смерти. И вправду, говоря словами великого Омара Хайяма, ответ на вопрос «…откуда мы пришли, куда уйдем отселе…» нам неизвестен. Хотя факт понятен, что откуда -то пришли, и факт понятен, что уйдем, но и то и другое – в тумане. И хотя крик рождения человечества во Вселенной был услышан и одинокий крест в космосе маячит…

8.1.3 Интерперсона духовная

На уровне персоны мы с вами уже подробно разобрали бытие индивидуализированного духовного. В этом параграфе мы остановимся на социальном духовном, которое является по отношению к индивиду объективированным духовным, но одновременно всегда презентировано в социальной среде определенной группой лиц. Интерперсона духовная – система морально-этических, экзистенциальных ценностей и норм социальных сообществ. Здесь (как важный средовой фактор) присутствуют человеческая этика, моральные ценности, представления о добре и зле как высших категориях бытия в мире. Именно через моральные, экзистенциальные ценности интерперсональное духовное ориентирует и координирует человека в его чувствах, мышлении и поведении, направляя и корректируя свободную волю.

Оно содержит универсальные моральные ценности, требования и опирается на общие представления о добродетельном, правильном, достойном поведении, мышлении, чувствовании.

Социальная мораль и базовые экзистенции интерперсонального манифестируются ее носителями. Есть классические носители – воспитатели в детских учреждениях, учителя в школе, священники в церкви, ламы в дацане, преподаватели в вузе, которые всегда готовы активно внедрить в личность общественные моральные ценности в императивной форме.

Их можно обозначить специалистами в нравственном воспитании, так как именно на них возлагается функция морального и экзистенционального воспроизводства социального сообщества. Именно в силу того, что им делегирована функция «знания» (что такое добро, что такое зло, зачем живет человек и в чем смысл, как устроен мир…), ими ценности провозглашаются в такой форме, которая указывает на необходимость их практического воплощения в понимании, поведении, действиях, эмоциональном реагировании.

Но в любой реальной жизненной ситуации (в зависимости от степени значимости социального окружения) есть «случайные референты», которые могут не менее интенсивно проявить или функцию нравственного цензора, или раскрыть экзистенции не с меньшей глубиной. В их качестве могут выступать люди лю-

бого возраста и образования, пола и культуры: случайный попутчик в поезде, бомж, сосед по столу на банкете... И это может быть не лекция или беседа, а слово и взгляд.

Безусловно, как «классические носители», так и «случайные референты важны» как структурные компоненты духовной интерперсоны. Важнее понимать другое: **интерперсона духовная – это интегрированная социальная среда, которая закладывает необходимость следования моральным нормам, формирует экзистенциальные ценности, постоянно корректируя и трансформируя их содержание в процессе развития личности.**

Высшая функция интерперсоны духовной – формирование долженствования моральным ценностям (долг – перед собой, миром, людьми), реальной нравственности личности, совести. Что касается интроекции содержания этого интерперсонального на уровне личности, оно обозначается как духовное развитие личности – понятие, употребляемое в философских, этических и психологических текстах как обозначающее процесс индивидуации, самопознания, интеграции сознания, восстановления психической целостности и, с другой стороны, определяющий меру его успешности. Этот поиск душевной гармонии, единства сознания является главным фактором, обусловливающим позитивность изменений, трансформации психики индивидуума, здоровье и полноценность личности, потенциал ее общественной значимости и возможность самореализации.

8.2 Интерперсональное бессознательное

Если множество профессиональных психологов наверняка поймут тексты, которые я описывал в предыдущих главах, то этот параграф, я надеюсь, будет понятен тоже многим. Я хочу изложить тот слой, который обозначен в традиции глубинной психологии архетипами коллективного бессознательного.

Вне сомнения, факт существования группового бессознательного (в нашем обозначении интерперсональное бессознательное) как глубинного языка сознания, живо и многогранно ретранслирующего ткань переживаний, целостных ситуаций опыта, является уже общепризнанным. Интерперсональное

бессознательное проявляется во всех сказках, в мифах всех народов.

Греческое слово архетип в переводе на русский язык означает первообраз. Под архетипами К.Г. Юнг понимал элементы коллективного бессознательного, обозначающие суть, форму и способ связи наследуемых бессознательных первичных человеческих первообразов и структур психики, обеспечивающих основу поведения, структурирование личности, понимание мира, внутреннее единство, взаимосвязь и взаимопонимание людей. Архетип является универсальным мифологическим сюжетом или символом, присутствующим в большинстве культур, который может по-разному интерпретироваться в любых обстоятельствах, не теряя при этом своего основного звучания [255].

Юнг писал: «Любое отношение к архетипу, переживаемое или просто именуемое, «задевает» нас; оно действенно именно потому, что пробуждает в нас голос более громкий, чем наш собственный. Говорящий праобразами говорит нам, как бы, тысячью голосов, он пленяет и покоряет, он поднимает описываемое им из однократности и временности в сферу вечносущего, он возвышает личную судьбу до судьбы человечества и таким путем высвобождает в нас все те спасительные силы, что извечно помогали человечеству избавляться от любых опасностей и превозмогать даже самую долгую ночь» (Юнг К.Г., 1991).

Архетип является (в наиболее обобщенном смысле) сгустком энергии социального бессознательного, формой энергии, несущей в себе протосценарий типовых ситуаций. Архетип Младенца – это то, как ведет себя младенец во всех возможных ситуациях жизни и проявляется во всех человеческих традициях. Это и появление на свет, первичная чистота, нерасчлененность, это и ранимая юность, девственность восприятия, это и слабость, это и чистый духом человек. Каждый раз мы можем найти эту многоаспектность архетипа, на языке метафор и эмоционально насыщенных праобразов проявляющих первичные протосценарии человеческого сознания.

Во многих смыслах интерперсональное бессознательное является метафорой, наполненной необычным и уникальным опытом. Желание поделиться своим пониманием с моими чи-

тателями в силу этого имеет много затруднений. Не потому, что это содержание не было сформулировано с помощью понятий: Юнг этому посвятил свою жизнь, и тысячи психологов после него продолжили начатое.

Мой опыт переживаний подсказывает мне, что всегда не хватает понятийных и символических средств для того, чтобы выразить архетип.

Рассмотрим пару архетипов – Анима и Анимус, которые оказывают на сознание человека особенно сильное воздействие.

Анима и Анимус являются архетипическими конструктами в юнговской психологии, выражающими женское (Анима) и мужское (Анимус) начало в интерперсональном бессознательном.

Антропологически женское начало соответствует пассивному принципу природы [251].

8.2.1 АНИМА

В «Символах трансформации» К.Г. Юнг утверждает, что древние видели в женщине либо Еву, либо Елену, Софию или Марию (соответствуют импульсивности, эмоциональности, интеллектуальности и добродетели). Одним из чистейших и наиболее всеобъемлющих представлений архетипа женщины (как Анимы) является Беатриче в «Божественной комедии» Данте. Все аллегории, построенные на персонификации Анимы, неизменно сохраняют в себе все четыре вышеупомянутые импликации.

Для справедливости следует отметить, что юнговское понимание однозначности архетипов Анимы является недостаточно подробным и точным.

Общепризнано, что Анима представляет собой архетипический образ высокой степени сложности, где решающим фактором могут оказаться наложенные друг на друга символические аспекты, например, высшие аспекты женщины в качестве Софии или Марии определяют ее функцию персонификации знания или высшей добродетели; а когда женщина предстает как образ души, она оказывается высшей по отношению к мужчине, поскольку является отражением самых возвышенных и чистых его качеств. В своих низших формах (как Ева или Елена – инстинктивный и эмоциональный аспекты) женщина стоит на уровне более низком, нежели мужчина. Она выступает в своей

наиболее характерной роли – как соблазнительницы, «вечной женственности», влекущей все вниз за собой, непоследовательной, ветреной, неверной, лицемерной, в то же время таинственной, очаровывающей. Именно здесь проявляются аспект сирены, очаровывающей, отвлекающей, уводящей мужчин в сторону от пути прогресса, эволюции, и аспект воды, аспект непроявленности, тайны, бездны, бессознательного.

На наш взгляд, каждая архетипическая реализация Анимы имеет три аспекта, три качества энергии, три способа манифестации, которые в буддийской психологии обозначены гунами – сатьва, раджас, тамас.

В нашей европеизированной версии субъективное и объективное, психология и онтология, проявленная и непроявленная реальность могут иметь три качества энергии, аспекта, признака проявления:

– сатьва – уравновешенное, духовное, светлое, гармоничное, благое начало;

– раджас – подвижное, страстное, вовлеченное, деятельное, стремящееся начало;

– тамас – косное, инертное, темное, деструктивное, разрушительное начало.

Каждое архетипическое качество Анимы (Ева, Елена, София и Мария) не имеет никакой однозначной интерпретации, но имеет три измерения в содержании, признаках и энергии – сатьва, раджас, тамас.

Таким образом, мы можем вычленить 12 возможных манифестаций Анимы (См. рис. 13)

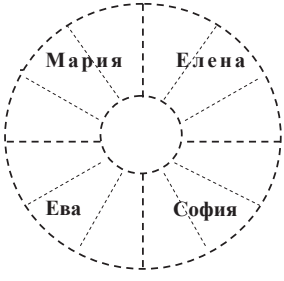

Рис. 13 – Структура Анимы

8.2.1.1 Анима Мария-сатьва

Мария-сатьва является самым светлым, благородным, чистым и божественным аспектом Анимы. Мифологическими персонификациями Марии-сатьвы можно считать Майядеву, мать Будды Шакьямуни и Деву Марию, мать Иисуса Христа, Тару, рождающую просветленных мужей.

Классическим образцом для европейской традиции этого архетипического аспекта является Богоматерь-Богородица, Пресвятая Дева Мария, мать Иисуса Христа. Хотя ее имя лишь несколько раз упоминается в Священном Писании (Матф. 1, 16, 18-25, XIII, 55. Марка III, 31-32. Луки I, 26-56, II, 1-40, 48. Иоан. XIX, 25-27. Деян. I, 12-14), этот недостаток восполняется мифами и преданиями о ее жизни в христианском каноне.

Родители ее Иоакима из Назарета, от колена Иудина, племени царского, и Анна из Вифлеема, колена Левина, племени Аронова, до старости прожили в бездетности. Господь услышал их усердные молитвы и предвозвещением архангельским у них родилась девочка, которая была названа Марией и которую они уже в четыре года отдали в храм на воспитание, как посвященную Богу. В тринадцать лет она уже была обручена со старцем Иосифом из Назарета. В соответствии с преданием, Архангел Гавриил сообщил Марии о рождении от нее Спасителя мира, как изложено евангелистом Лукою (I. 26-38), после чего Она три месяца пробыла у родственницы своей Елизаветы. К мужу Иосифу так же пришел ангел и рассказал о тайне воплощения, что рассеяло его сомнения относительно Марии (Матф. I, 18-25).

Дальнейшие упоминания не менее скудны (при Рождестве Христа, при обрезании, бегстве в Египет и возвращении в Назарет, беседе отрока Иисуса с мудрецами в храме, в Кане Галилейской при превращении воды в вино, в Капернауме, во время сильного спора Христа с фарисеями в синагоге, при кресте, когда Христос поручил ее попечению своего любимого ученика).

Несмотря на фрагментарность, этого оказалось вполне достаточно, чтобы ясно очертить идеальный нравственный образ Пречистой и Пресвятой Девы, смиренной в величии и во всем покорной воле Всевышнего. Она дожила до 48 лет и почила при многих чудесных событиях, была погребена в веси Гефси-

манской. В соответствии с преданием, затем она была чудесно взята на небо. Православная церковь в согласии со всею древнею Вселенскою церковью чтит Богородицу святою и пренепорочною приснодевою, как скорую помощницу и заступницу.

Высшие чувства Марии-сатьвы доступны любой женщине – это духовный, божественный, материнский аспект, выражение безусловной любви к ребенку (даже к идее ребенка).

Это, на мой взгляд, самая чистая форма человеческой любви. Она является любовью не за что-то (ум, красота, сила, богатство, слава…), а просто за то, что есть. Есть люди, которые называют материнскую любовь слепой. На самом деле она самая зрячая, ибо не нуждается в глазах – она идет из глубины души.

Многие зрелые мужчины любят смотреть на беременных женщин не только потому, что в них есть предельная природная полноценность. Всегда возникает ощущение, что они взирают не вовне, а находятся во внутренней благовейной медитации. Они глядят на своего внутреннего, еще не рожденного ребенка с умилением, восторгом, с нежной любовью. Еще непонятно – кто это: мужчина, женщина, больной, здоровый, глупый или умный, красивый или бесконечный урод, идиот или гений рода человеческого…, но обмывает она свое дите мягкими ласкающими волнами любви своего сердца …

Я уверен, что выражение Марии-сатьвы присуще женщине с рождения. Когда вижу, как двухлетняя девочка укладывает спать свою куклу или как пятилетняя девочка с нежностью ухаживает за своим младшим братиком, понимаю, что это прорывается не инстинктивная природа, но истинная духовная, светлая, гармоничная энергия женского начала – Марии-сатьвы.

Для Анимуса эта всеобъемлющая, безусловная, бессамостная и безграничная любовь является высшим достижением в развитии любой духовной традиции (метта в буддизме – драгоценное благородное состояние сознания просветленности, любовь в христианстве – способ обожествления человека, любовь сердца – способ выплавления внутренней пилюли бессмертия в даосизме и т.д.). То, что эта медитация любви для Анимы-Марии-сатьвы является просто данностью и сущностью, состоянием, которое проживается как реальность жизни, вызывает

стремление принизить и девальвировать это качество женской души в Анимусе.

А надо бы каждый раз становиться мужчине на колени от восторга, и, может быть, Земля засияла бы любовью и Духом.

8.2.1.2 Анима Мария-раджас

В этом аспекте Анимы мы видим реализацию женского духовного поиска. Это жрицы храма Изиды, пустынницы-матери, православные женщины-святые, женщины, достигшие архатства в буддизме. Они известны своими духовными подвигами в русле какой-либо традиции (христианской, буддийской, мусульманской и т.д.) и затем бескорыстным служением. Следует отметить, что Анима Мария-раджас не обладает демиурговым качеством, но манифестирует консервативные тенденции: анима выступает как хранительница традиции и ее высших ценностей, при этом это служение бесконечно искренне и честно. Именно полная эмоциональная вовлеченность вне критики, скепсиса, преданность служению, бескорыстная отдача идее и идеалу, моральному принципу вне всякой логической, ментальной аргументации является отличительным качеством Марии-раджас. Их нет среди апостолов, но много среди последователей и ярких служителей традиции.

Удивительной красоты мифом является римская история о весталках, жрицах храма Весты, жрицах огня. Жриц подбирали очень тщательно, из хороших семей, без физических недостатков. Великий понтифик сам отбирал шестерых девочек от 6 до 10 лет из 20, выбранных по жребию. Они поступали в обучение к старшим. Следующие десять лет они проходили церемонию посвящения Весте. Им обрезали волосы, которые подвешивали в качестве жертвы богине на священном дереве, затем одевали в белую одежду и нарекали именем Амата, которое прибавлялось к их собственному. Проучившись десять лет, молодые жрицы приступали к своим обязанностям, которые должны были выполнять в течение следующего десятилетия. Самой тяжкой провинностью было «осквернение огня Весты» – нарушение данного обета целомудрия. Виновная наказывалась страшной смертью: ее зарывали живой в Землю. Возле Коллинских ворот, у городской стены, в земляном валу выкапывали небольшой

погреб, куда спускались по земляным ступеням. В этом погребе стелили постель, ставили зажженный светильник и оставляли небольшой запас еды: хлеб, воду, кувшин молока и немного масла. Это делалось для того, чтобы не оскорблять богиню, уморив голодом священную особу ее жрицы. Нарушившую обет весталку в полном молчании помещали в наглухо закрытые и завязанные кожаными ремнями носилки. Оттуда не было слышно даже ее голоса. Весь город был погружен в глубокую печаль. Когда носилки достигали места заточения, ремни развязывали. Великий понтифик возносил молитвы, воздевая руки к небу перед исполнением страшного приговора, затем вел от носилок весталку, закутанную с ног до головы в покрывало, к роковым ступеням, прямо в могилу. Обреченная молча спускалась вниз, и отверстие закрывали, засыпая его Землей. За другие провинности юных весталок беспощадно секли, а если у какой-нибудь нерадивой жрицы священный огонь угасал, то ее бичевал сам великий понтифик. Угасший огонь на очаге Весты считался дурным предзнаменованием для государства, и разжечь его можно было лишь путем трения древесных палочек, что свидетельствовало о глубокой древности обряда, ибо таким способом огонь добывался в первобытные времена. Прослужив десять лет, весталки еще десять лет должны были посвятить воспитанию и обучению вновь принятых девочек. Таким образом, в течение тридцати лет весталки служили своей богине. После этого они имели право возвратиться в свой дом и даже выйти замуж. Но по большей части весталки оставались при храме, поскольку занимали чрезвычайно почетное положение в Риме. Когда они ехали по улице, то все должны были уступать им дорогу. Их показания в суде имели решающее значение. Оскорбление весталки каралось смертью. Если весталка встречала преступника, осужденного на казнь, то казнь отменялась (Нейхард).

В христианском мистицизме в качестве Марии-раджас мы можем вспомнить трех известных женщин. Во-первых, Хильдегарду Бингенскую, жившую в XII веке аббатису женского монастыря, расположенного примерно в 25 милях к югу от Майнца (Германия). Это была исключительная женщина, автор прекрасных мелодий для песнопений, поэтесса, визионерка, исполненная страстной

любви к природе. Она оставила множество сочинений как на религиозные темы, так и по естественной истории и медицине. Она называла себя перышком, которое несомо дыханием Бога: «Слушайте: некогда восседал на своем троне один король. Его окружали огромные колонны изумительной красоты, изукрашенные слоновой костью. На них гордо красовались королевские знамена. Вдруг королю вздумалось поднять с пола маленькое перышко и пустить его в полет. Перышко полетело, но не само по себе, а благодаря воздуху, который его нес. Такова и я...». Во-вторых, леди Юлиану Норвичскую, которую посетил ряд «showings» (видений, в которых, как она полагала, Христос явил ей духовные истины). В одном из них она узрела мир как некую целостность, опекаемую Богом: «...он показал мне маленькую вещицу не больше лесного ореха, которая оказалась у меня на ладони; она была круглой, как шарик. Я взглянула на нее своими духовными очами и подумала: «Что бы это могло быть?» Мне был дан ответ обычным путем: «Это все, что было сотворено». Я спросила, как долго еще суждено пребывать творению; потому что вещица эта была так мала, что, казалось, вот-вот обратится в ничто. И мне был дан ответ в разуме моем: «Оно пребывает, и пребудет вовеки; потому что Бог возлюбил его. Именно так пребывает все существующее благодаря любви Божией». В третьих, в рамках христианской традиции можно обратиться к святой Терезе де Авила (1512-1582).

Если мы проанализируем любую историю, связанную со священным служением Анимы Марии-раджас, (неважно, это история древняя или совсем новая, связанная с мировой духовной традицией или малоизвестной), мы всегда можем отметить несколько закономерностей:

– право инициации в традицию принадлежит мужчине;

– сам основатель и носитель традиции – мужчина;

– контроль за реализацией главных принципов и достижения базовых состояний традиции принадлежит мужчине [90].

8.2.1.3 Анима Мария-тамас

Деструктивная духовность женщины – архетипический образ чрезвычайной сложности, и, на мой взгляд, в нем отражается вся глубина и неоднозначность характера Анимы Марии.

С одной стороны, это наиболее грозная и могущественная фигура, отражающая и глубинные страхи человека, и самые сокровенные чаяния. Баба Яга, злая богиня, ведьма, колдунья, черная волшебница, шаманка – вот мифологические персонификации, которых всегда боялись не только во всех архаических культурах, но которые и в современных урбанизированных, технологизированных сообществах навевают ужас.

Мария тамас – деструктивная женская духовность – часто предстает перед нами как захваченная темным чувством, гибельным для мужчины. В мифе об Аттисе (родственном Адонису божестве) рассказывается, что мать богов, Цибела, любила его и из ревности обрекла безумию, после чего он оскопил себя и был убит.

Отношение к ним амбивалентно: во всех культурах они вызывали стремление к уничтожению (вспомним костры инквизиции), одновременно с этим провозглашали предельное уважение, обращались к ним в самые экстремальные ситуации жизни и по самым важным человеческим проблемам. Но и здесь следует отметить, что они притягивают не благородного героя, мага, воина или возлюбленного, но их тени, связанные с «грязным чудом», черной магией, темным волшебством, где сам чудодейственный ритуал связан осквернеными желаниями и потребностями: злобой, местью, коварством, вероломством, насильной любовью [90].

8.2.1.4 Анима София-сатьва

Персонификацией Анимы Софии-сатьвы является выражение женской, земной, материнской энергии. Это – открытость, служение, передача конструктивного опыта, это благородная и безупречная, защищающая жизнь и любую манифестацию жизненности мудрость. Символом мудрости в римской мифологии, богиней, покровительствовавшей городам и мирным занятиям их жителей, была дочь Юпитера Минерва. Ее особым расположением пользовались ремесленники, художники и скульпторы, поэты и музыканты, врачи, учителя и искусные рукодельницы. Празднества в честь прекрасной и мудрой богини проводились во второй половине марта, назывались квинкватрии и продолжались пять дней. Учащиеся в первый день квинкватрии осво-

бождались от занятий и приносили своим учителям плату за ученье. Даже этот ритуал показывает, что в древности существовала глубокая искренняя благодарность мудрости женской.

Это – аспект Деметры и Софии. Деметра – дочь Кроноса и Реи, сестра Зевса, проявляет, как богиня земледелия, гражданского устройства и брака, самые важные качества Анимы как хранительницы порядка и жизни.

Ее действенный аспект (как благородной матери) проявляется в мифе о ее дочери Персефоне.

Аид, с согласия Зевса, похищает Персефону. Деметра после тщетных поисков узнает об этом от Аполлона. Разгневанная, она покидает Олимп. Земля становится неплодородной, и Зевс, чтобы успокоить Деметру, посылает Гермеса в преисподнюю за Персефоной, которая отныне могла лето проводить у матери, зимой же должна была оставаться в подземном царстве у Аида.

Деметра делает землю снова плодородной и возвращается на Олимп, предварительно научив елевзинских правителей культуре земледелия.

В культе Деметры также существует божественная духовная мудрость женского плодородия, рождения и воспитания детей. Здесь она выступает как богиня брака и семейной жизни.

В славянской мифологии – это Елена Премудрая и другие сказочные персонажи, выражающие женскую мудрость, мудрость земли. Следует отметить, что в славянских сказках все формы манифестации женской мудрости часто являются более выигрышными. Варвара краса – длинная коса, Василиса Прекрасная, Василиса Премудрая, Марфа царевна – все они в волшебных сказках выглядят носителями хоть и консервативной, обыденной, земной, но прозворливости и мудрости яркой и понятной.

Во многом они еще и являются эталоном мудрого, соответствующего глубокому интуитивному знанию земной жизни, моральному поведению, которое не нуждается ни в анализе, ни в оценке: очевидность правильности.

Именно по этой причине Анимус (архетип мужского начала) подавляет Аниму-сатьву, девальвирует ее, манифестируя при этом другие аспекты Анимы Софии – раджас и тамас. Это яв-

ляется выражением комплекса неполноценности Анимуса по отношению к Анима-сатьве, так как эти высокие духовные области ему недоступны.

Пусть они не открывают новый космос, но им открыта мудрость земная как базовое состояние души. Именно они сохраняют добродетель, правду продолжения традиции, передачи соли земли подрастающим поколениям, преумножая устойчивость, порядок и неизменную моральную сообразность жизни людей на земле.

8.2.1.5 Анима София-раджас

Второй аспект Софии-раджас – аспект манифестации, проявленности женской мудрости в жизни людей. София-раджас является наиболее частым типажом в реализации женщины в социальном пространстве. Это воспитательницы в детских садах, учителя в школах, преподавательницы в техникумах, ПТУ, колледжах и вузах, врачи, воспитательницы и учительницы в детских домах и других образовательных и воспитательных учреждениях. В основном непонятно, почему они работают. Профессии не являются престижными, не оплачиваются высоко, а иногда совсем не оплачиваются.

На мой взгляд, именно в этом священном служении другим, бескорыстном сохранении и неизменной передаче традиции, знаний, умений, навыков, способов приспособления к жизни на земле, среди людей, проявляется София-раджас через миллионы и миллионы женщин.

В славянской волшебной сказке есть персонификация Макошьи, женщины, которая плетет нить судьбы. Это точная метафора факта, что мужчина во многом предопределен женской мудростью, женским знанием и представлением. И нить судьбы прерывается, если входить в оппозицию с Макошь. Жизнь на земле и вправду прервется, если не будет Великой и мудрой матери, не только продолжательницы рода, но и носительницы человеческой культуры и традиции.

В римской мифологии богиня Диана (греческая Артемида) – покровительница животных, цветущих полей, зеленых рощ и лесов, которая одновременно почиталась как богиня Луны, подательница света и жизни, является ярким выражением Софии-

раджас. Она не только дает жизнь, но и сохраняет жизнь. Возле храма Дианы в Арриции, неподалеку от Рима, били целебные ключи, и жрецы богини успешно лечили многие болезни. Была даже устроена специальная лечебница, куда стекались в поисках исцеления поклонники Дианы, верившие в ее врачевательную силу в Тавриде.

Софии-раджас сохраняют тепло человеческого сосуществования и не дают нам лишаться знака человечности. Они своей консервативностью и странным бессознательным стремлением к архаическому матриархальному порядку, который сохраняет давнюю мирскую традицию, традицию мира, общины. И, укрепляя непонятной верою теплоту взаимного человеческого обогрева, они способствуют продолжению дальше бесконечность общечеловеческой жизни, не строя футурологических прогнозов, но реально питая и претворяя ее.

8.2.1.6 Анима София-тамас

Персонификации косной, темной, деструктивной, разрушительной энергии Софии многообразны, но имеют объединяющую черту – место знания используется в корыстных целях, и ее активность ограничивает личность, умаляет ее возможности, тормозит развитие, лишает позитивного будущего, искажает качества и свойства, лишает силы. Для этого она не занимается колдовством – достаточно места, которое она занимает в социальном организме. Если коснуться волшебной сказки, это, как правило, мачеха по отношению к падчерице. Ее вредительство заключается не только в том, что она психологически репрессирует и выгоняет девушку из дому, обрекая на смерть, но еще и в том, что гнобит своего мужа, лжет другим, и это является основным конфликтом сказки. В других сказках аналогом мачехи может быть более взрослая состоявшаяся женщина или сестры героини, которые и являются в данном случае манифестациями Софии-тамас.

8.2.1.6 Анима Елена

Несмотря на то, что архетип Елены как в мифологии, так и в юнгианской психологии достаточно однозначен – красота, ветреность, непостоянство, ее анализ мы предпримем также в трех энергетических аспектах.

Но, чтобы быть точнее в изложении, вспомним сам миф о дочери Зевса и Леды, жены древнейшего лаконского царя Тиндарея, сестры Клитемнестры, знаменитой в греческом эпосе своею красотою.

Божественна и совершенна не только ее красота изначально, Елена, первоначально, несомненно, богиня (самое имя от sel – светлая).

Но уже в гомеровских поэмах является смертной женщиной, женой Менелая, царя Спарты.

Из-за похищения ее Парисом разгорается Троянская война. Во время войны она живет в Трое, как жена Париса, раскаиваясь в своем проступке, презирая Париса и желая всей душою возвратиться к первому супругу и покинутой дочери Гермионе.

После взятия Трои Елена снова достается Менелаю, с которым и возвращается в Спарту. В послегомеровских текстах Елена выглядит еше более ветреной и непостоянной с девичества (чего стоит сюжет, в котором после смерти Париса она стала женою брата его Деифоба, которого и выдала, по взятии Трои, Менелаю).

К красоте Елены в сочетании с ее непостоянством мужской мир проявляет крайнюю амбивалентость: от обожествления и признания (в гомеровской версии Приам и знатные старейшины троянские отдавали должное ее красоте), до полного презрения, ненависти и уничтожения. В послегомеровский период существовал рассказ, что побочные сыновья Менелая, после его смерти, изгнали Елену из Спарты. Она бежала в Родос, где и умерла, повесившись на дереве. Почему-то вспоминается христианский герой, который также закончил свою карьеру на дереве – Иуда Искариота.

Таким образом, мы видим трансформацию архетипического качества Елены – синтеза красоты и непостоянства – от божественного вознесения до унижающего самоубийства.

Но я живу в 21-ом веке, и мне позволено посмотреть на Елену многомерно, чуть было не написал, с метасистемной интегративной позиции. Это раскрывает мое понимание, но требует дополнительных разъяснений. И потому – лучше приступим к самому изложению.

8.2.1.7 Анима Елена-сатьва

В мифологии трудно найти чистое выражение этого архетипического качества. Многоформность и многоаспектность, предельную гибкость и искренность Анимы отражает Елена-сатьва.

Она может сопереживать любому живому существу и проявить искреннее соучастие и поддержку: собаке, кошке, улитке, ползающей по стенке аквариума, любому человеку, независимо от статуса и возраста, расы и культурной идентичности.

Анима в мифах об Афродите и Елене прекрасна не только и не столько потому, что божественны их лики и совершенны их тела.

Совершенна ее способность понимать и поддерживать Анимуса в любом обличии. Не зря в составных композициях и группах, античная скульптура и живопись сопровождали Афродиту то Эротом, то Ареем, то Адонисом, то второстепенными божествами: Пайдиой (весельем), Пейфо (убеждением), Эвномией (гармоничностью) и Харитами.

8.2.1.8 Анима Елена-раджас

Анима Елена-раджас является проявлением ветрености, непостоянства, текучести женского характера. На уровне персонификаций – это Елена или вечно молодая и вечно влюбленная Афродита. Афродита – греческое имя Венеры, богини любви, называется иногда также Афрогенеей, родившейся из пены морской. Венера (лат. Venus) – одно из 12 божеств греко-римского Олимпа, Афродита у эллинов, богиня любви и красоты, мать Амура (Эроса), царица нимф и граций.

По Гомеру, Афродита – дочь Зевса и Дионы; обладает поясом, который способен сделать всякую женщину или богиню «прекраснее, чем сама красота». По первоначальному представлению Афродита является олицетворением красоты, высшей чарующей женской силы. Такова златокудрая с блестящим и влажным взглядом и сладкой улыбкой на устах Афродита в Илиаде, сопровождаемая Харитами и вызывающая к себе удивление и восторг всего Олимпа.

Елена-раджас – дитя красоты, ветрености, многоформности, гибкости. Она может быть любой. Не зря уж Илиада знает

еще Афродиту победительницу, воинственную и царственную, которая является покровительницею троянцев. И вне сомнения, в ней страсть и желание обладать мужчиной как энергией жизни. Рассказы о ее замужестве с безобразным Гефестом (Вулканом) и о любовных похождениях с Ареем (Марсом) являются впервые в Одиссее.

Елена-раджас проявляет тотальную эмоциональность, но ее вовлеченность в любые отношения честна и естественна. Аспект раджас выражается в страсти, вожделении и одновременно неустойчивости и быстрой смене желаний, интересов, влечений. Елена-раджас – это яркое выражение иррациональности Анимы, ее бессознательности. Елена-раджас отличается тем, что спокойно принимает любую форму. При этом же на сущностном уровне она не является ни одной из этих форм. Душа Елена-раджас, как сосуд, в который можно налить и нектар, и простую воду. Меняется содержание, но не меняется сосуд. Он всегда пуст и желает наполниться.

8.2.1.9 Анима Елена-тамас

Наиболее точной мифологемой является история о Гарпиях – богинях вихря, которым в Одиссее приписывается похищение людей, пропавших без вести, и они представлялись крылатыми чудовищами, птицами с девичьим лицом. Такими являются они в сказании аргонавтов, где мучают слепого фракийского царя Финея, похищая и оскверняя у него пищу.

Елена-тамас является Пандорой и выполняет все ее функции. В соответствии с древнегреческим мифом, это первая женщина, созданная Гефестом по повелению Зевса в наказание людям за грех Прометея. Гефест создал ее из воды и земли в образе чудной красоты, сообщил ей человеческий голос, силу и прелесть. Афродита, Пейто и хариты украсили ее дарами своей божественности; горы увенчали ее гирляндами из весенних цветов, а Гермес внушил ей льстивость, хитрость и лживость, а также дал ей способность красиво говорить. Одаренная всеми этими дарами, она получила еще от Зевса сосуд, в котором были заперты все человеческие несчастья. Искушенная любопытством, она открыла крышку сосуда и выпустила на свет все человеческие несчастия, при-

хлопнув только одну Надежду, которая осталась в сосуде, как замена счастья.

Анима Елена-тамас проявляет всю чудовищную подлость и лживость женской души.

Измена, порок, злословие, гадливость, клевета, интриги – вся темная ночь женской души в сумерках Богов, вся ее змеиная ядовитая суть – укусить сильнее и украдкой…

Ничего нет хуже во Вселенной, чем энергия и реализация Елены-тамас. Сколько невинных душ она погубила, сколько слез пролито, скольким она открыла двери в смертоубийство.

Не счесть судеб, сгубленных ею, не измерить глубины ее подлости. О болото вонючее, океан гноя, смрад женской души…!

Но даже геенна огненная бессильна против этой трясины человеческой – Елены-тамас.

И Анимус тоже.

Бессилен мужской космос перед ликом великой и ужасной Гарпии, соединяющей полет человеческой фантазии со змеиным ядом, хаосом женской души вне всяких моральных ограничений.

И нет Надежды [90].

8.2.1.10 Анима Ева-сатьва

Мы рассмотрим Аниму Еву тоже в трех аспектах: сатьва, раджас и тамас, хотя в глубинной психологии отношение к ней однозначное и достаточно негативное.

Аспект Евы является наиболее выраженным естественным природным аспектом Анимы. Ева – праматерь человеческого рода, жена Адама. Еврейское название ее Chavvah, что значит «жизнь», так как она именно послужила источником жизни для всего человечества. Она была сотворена из ребра Адама, это означает ее органическую духовную близость к мужу, для которого она служит соответствием и дополнением, являясь его «помощницей». Подтверждение этого повествования можно найти в арабской поговорке «ты мое ребро», означающей теснейшую дружбу и сообщество.

Чистым образцом этого архетипического качества является греческая «Небесная» Афродита, Афродита-Урания, власть

которой распространяется на всю природу и, по выражению Еврипида, низводит на землю любовь и плодородие. Затем она становится богинею любви, покровительницей браков, и в ней олицетворяется женская производительная сила.

Как известно, в соответствии с Ветхозаветным мифом, поддавшись искушению змия, Ева первая вкусила запрещенного плода. В дальнейшей библейской истории о Еве совсем не упоминается. В Новом Завете о ней говорится только как о виновнице грехопадения человечества (2 Кор. XI, 3; 1 Тим. II, 13).

Именно поэтому, наверно, само обозначение Евы в европейском мышлении стало нарицательным и ассоциировалось с косной животной энергией женщины, увлекающей мужчину со столбовой дороги прогресса, духовного пути и творчества.

Одновременно только она и является продолжательницей человеческого рода, несмотря на политические, экономические, экологические промышленные или военные катаклизмы, которые всегда сотрясали социальный мир.

Именно женская производительная сила Евы-сатьва является сущностной нитью жизни человечества, и именно она рожает детей, несмотря ни на что: то ли воюет мужчина, то ли осваивает космос, то ли занимается философией. Сатьве Еве, я думаю, глубоко индифферентно, каким таким странным делом он занимается. Думаю, и в этом еще одно доказательство ее мудрости.

8.2.1.11 Анима Ева-раджас

В мифологии чистым выражением Евы-раджас является Афродита-Пандемос (всенародная), олицетворявшая собою идею плотской любви и сладострастия. Под финикийским влиянием Афродита сближается с Астартой и становится богинею страсти и чувственности.

Чувственность и телесность Евы прагматичны – она овладевает мужчиной, его вниманием, для того, чтобы получить его энергию (в деньгах, материальных ценностях, в статусном продвижении, интеллектуальном удовольствии, духовных прозрениях и переживаниях, популярности, карьере, славе, защищенности или еде – не важно).

Привлекательность Евы в ее сексуальности и чувственности. Вне сомнения – она продажна, но ее продажность искусно закамуфлирована в социальные формы и инструментирована в сложные ритуалы, эмоциональные, интеллектуальные и поведенческие алгоритмы.

Если Еве-сатьве важно родить, то Еве-раджас важно родить для кого-то с получением за это чего-то. Ева-раджас не живет без умысла. Ее умысел примитивен, но точен и безупречен.

8.2.1.12 Анима Ева-тамас

Как известно, на последней стадии эволюции, трансформации качества и энергии, Афродита была низведена в Афродиту Гетеру (Etaira), а в Коринфе и Эфесе даже имела эпитет pornh, т.е. представительница грубой и разнузданной чувственности. Таким образом, Анима от Урании, богини судьбы и предназначения, с Олимпа была сокрушена до животной естественности. На мой взгляд, такая трансформация заложена в самой логике отношений Анимуса к Аниме, мужчины к женщине.

Мужчина обожествляет Аниму, когда она далека, высока и недоступна. Она на самом деле на Олимпе, Богиня рядом с Богами.

При втором приближении она рядом, и она становится прекрасной женщиной – спутницей жизни.

И в зависимости от сценария финала она становится или злой ведьмой, или консервативной стервой, или лживой гарпией, или сексуальной самкой – низводится к темной энергии Анимы.

На мой взгляд, время, процесс, динамика понимания и знания женщины часто снижает качество женщины – знакомимся с Богинями, а расстаемся со Стервами. Таким образом мужчина девальвирует множество других высших качеств Анимы, вычленяя только тот аспект, в котором Анима использует свою животную сексуальную энергию в своих Эго-интересах.

Сама девальвация качества женщины является всегда защитным механизмом мужчины и не касается качества Анимы. Мужчине трудно расставаться с Богиней и со спутницей , и потому происходит переоценка и фиксация на тамас Анимы.

8.2.2. АНИМУС

Картина будет не полной, если мы не опишем Анимус, вторую часть дуальности – архетип мужского начала. Анимус, означающий архетипическую символику мужского начала, связывается с сознанием, с организующими, эгентропическими силами в коллективном бессознательном, соответствует отцовскому Логосу. Анимус описывается такими эпитетами, как свет, дух, духовность, разум, огонь, космос, власть, сила, персонифицируется постоянно меняющимся Гермесом.

Мужское качество всегда рождается в героических мифах и волшебных сказках через ритуальную инициацию. Герой подвергается испытаниям в царстве мертвых, или на небе, или в другой стране, населенной злыми духами, чудовищами и т. п. С этим же связан мотив проглатывания героя чудовищем (изначально – тотемным животным) с последующим его освобождением из брюха чудовища или пребыванием группы мальчиков во власти демонической лесной старухи.

Пребывая в чреве чудовища или в контакте с лесными демонами (то есть после выделения из коллектива и возвращения в него), герой тем самым демонстрирует свою стойкость, приобретает духов-помощников, магические (шаманские) силы, власть над стихиями, а в мифах о культурных героях добывает людям космические объекты или культурные блага, уничтожает чудовищ, мешающих их мирной жизни.

Следует отметить, что мужские архетипические качество является результатом не физического, но духовного возрождения, не данностью, а приобретением в результате усилий, иногда неимоверных и чудовищных.

Эта инициация всегда связана со смертью и страхом смерти. Она имеет тройственный характер:

- внутренний, личностный, субъективный: смена структуры личности при переходе из одного этапа жизненного пути в другой, приобретение новообразований, новых качеств;
- внешний, социальный – смена социальной ситуации, разрушение старых социальных ролей, ставших неадаптивными, и нарождением новых идентичностей, ролевых функций и механизмов;

- глубинный – получение доступа к новым архетипическим энергиям, конкретизация этой энергии во взрослом качестве, определение ее протосценариев, первые шаги в разворачивании их в реальной жизни.

Инициация как смерть всегда связана с ростом и трансформацией личности и характера. Если это инициация, то у нас нет выбора: мы не можем убежать от зова и внутренних побуждений к тому, что пришло время расти и меняться кардинально. Это также верно для образов смерти и умирания в мировой мифологии.

Наиболее близкая для европейского мышления метафора – это трагедия Иисуса Христа из Назарета. Его добровольное жертвоприношение имеет ясную бинарность инициации:

– смерть как сознательно принимаемая стадия перерождения и воссоединения с Отцом;

– как необходимость заклания, которую не превозмочь, ибо является миссией во имя блага человечества.

Рассмотрим основные аспекты Анимуса: Король, Воин, Маг, Возлюбленный. Четыре основных архетипа Анимуса, четыре ипостаси, которые являются его сущностными энергиями в интерперсональном бессознательном, актуализируются на всех уровнях психической реальности мужчины.

Любой архетип Анимуса имеет три возможные энергии, фиксации (сатьва, раджас, тамас). Рассмотрим подробно выражение четырех архетипов Анимуса в каждой из трех энергий.

Таким образом, мы можем вычленить 12 возможных манифестаций Анимуса (См. рис. 14)

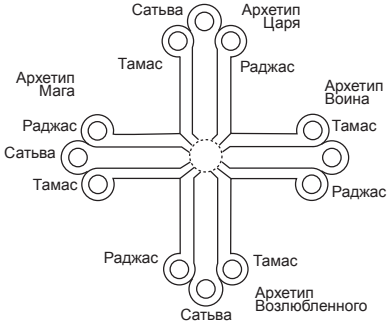

Рис. 14 – Структура Анимуса

Рассмотрим подробно 12 качеств, протосценариев, манифестаций Архетипа Анимуса [90].

8.2.2.1 Анимус Возлюбленный-сатьва

Он является истинным выражением платонической, одухотворенной, возвышенной любви. Архетип Любовника в его расцвете, силе, это романтическая любовь, культ Прекрасной Дамы, чистота и мужское достоинство. Причем, само состояние любви является для Анимуса более ценным и значимым, чем любовь как отношение. Именно в этом аспекте любовь рассматривается в мифологии Будды как нирванический опыт милосердия. Об архетипическом качестве сатьвы говорится в проповедях Иисуса Христа (любовь к ближнему – идеальное начало духовного и общественного единения - агапе).

Возлюбленный сатьва – мудрец, «просветленный», имеющий положительную, чистую энергию любви и сострадания ко всему живому и неживому, к проявленным и непроявленным формам бытия. Это является не только мощным выражением личного самоутверждения и самоотрицания, но и реализацией совершенной полноты жизни, бытия в мире. С другой стороны, через это состояние Анимус становится высшим символом идеальных отношений между людьми.

Не меньшей по глубине и убедительности описанием архетипического качества Анимуса возлюбленного сатьва является понимание любви древнегреческим философом Платоном как связывающего земной мир с божественным стремление конечного существа к совершенной полноте бытия, и вытекающее отсюда «творчество в красоте». Аналогом в новой философии является представление о любви Спинозы, отождествляющий ее с абсолютным познанием и утверждающий, что философствовать есть ни что иное, как любить Бога.

Сатьва как архетипическое качество возлюбленного доступно реальному мужчине в романтическую эпоху своей эволюции, обычно – в подростковый или юношеский период, когда молодой юноша «захватывается» сатьва возлюбленным.

В этот момент мужчине важен не столько объект, сколько само состояние, им испытываемое. Более того, любовь сатьва имеет безобъективный характер. Примерами такого чувства

могут служить: любовь Фридриха Ницше к женщине, любовь Ромео к Джульетте.

8.2.2.2 Анимус Возлюбленный-раджас

Возлюбленный раджас «исповедует» страстность, высокие энергии, влюбленность в объект, а не в образ и, как правило, в архетипические качества Елены или Евы. Раджас – это Дон Жуан, охотник. В сильном аспекте заниженности – это Дон Жуан, влюбчивый, быстро вспыхивающий, быстро остывающий, неспособный к крепким связям, человек, для которого все просто череда событий, влюбленностей. Точнее было бы сказать, что его более интересует не объект, а процесс «охоты» на него, не любовь, а ее достижение. Основная идея – победа над Анимой, после которой сама Анима теряет смысл до следующего оформления чувства Анимуса.

Мы, наверно, можем в качестве примера Возлюбленного раджаса привести жизнь почти любого существа мужского пола, упоминаемого в истории, начиная от Зевса и Геракла, заканчивая вчерашними воспоминаниями о жизни соседа по школьной парте.

Я думаю иногда, что архетипическое качество Возлюбленного раджас является эволюционной энергией мужского рода, если не всегда всей жизни каждого мужчины, то явно определенного периода.

Если Анимус жив, то явно в нем пульсирует Возлюбленный.

8.2.2.3 Анимус Возлюбленный-тамас

Возлюбленный тамас «признает» непосредственно объект. Причем, форма объекта не играет для него решающей роли. Можно сказать, что тамас имеет деструктивный характер.

Мы можем вычленить несколько аспектов тамас Возлюбленного.

1. Любовь как горе и несчастье, когда мужчина страдает, «сгорает» от любви, впадает в депрессию; когда чувства его пожирают, забирая всю его энергию.

2. Возлюбленный не является творческим. Более того, любовь негативна в том отношении, что лишает Анимуса аспекта Демиурга. В этом качестве Анимус полностью обусловлен Анимой, является рабом ее косной энергии.

3. Возлюбленный тамас становится «паразитом», альфонсом Анимы. Этот феномен проявляется в следующих вариантах:

- Анимус паразитирует на потребности женщины любить мужчину;
- Анимус паразитирует на потребности Анимы иметь ребенка и отдавать ему свою безусловную любовь;
- Анимус паразитирует на комплексе Анимы ребенка по отношению к отцу, на желании иметь, ухаживать, поклоняться отцу.

Каждая Анима является тайной воздыхательницей по отношениям Анимус-сатьва, но так как Анимуса-сатьва не интересует энергия Анимы, то отношение Анимы к Анимусу бессмысленно.

8.2.2.4 Анимус Маг-сатьва

Маг сатьва – это мудрец, ученый, «творец космоса», расширяющий сферу знания. Маг в силе сатьва – это пробужденный исследователь, нашедший или находящийся в процессе поиска философского камня. Архетип Мага, в расцвете всей силы воплощает в себе лучшие качества мужской энергии и мистической, демиурговой в том числе.

Для мага-сатьвы важен не столько результат творчества и даже не его процесс, для него важно лишь состояние творчества, причем не в обыденном смысле, а за чертой реальности, проживание истинного откровения, некий дионисовский экстаз, где безумие сочетается с предельной ясностью понимания, наслаждение с ужасом. Именно в этот момент маг проживает высший пик своего состояния, когда уничтожены обычные пределы бытия, и человеческая личность сливается с истиной.

Возможен другой путь – философский и духовный инстаз, который ассоциирован Аполлоном, богом созидательных сил в греческой мифологии. В нем соединяются свобода от всяких необузданных порывов и мудрое спокойствие, которое в буддийской традиции обозначено Равностностью, а в даосской раскрыто через принцип вей у вей. Уже при жизни человек, в соответствии с буддизмом и джайнизмом, может достигнуть нирваны, благородного, совершенного, высшего состояния человеческого сознания, характеризуемого абсолютным спокой-

ствием, отсутствием всяких страстей и эгоистических желаний.

В классической греческой философии образцами мага-сатьвы, наверное, являются Сократ и Аристотель, которые имели глубокую, искреннюю любовь к истине, ясное понимание действительности, апполоническое трезвое, спокойное мышление.

Несмотря на содержание культивируемого состояния – экстаза ли инстаза – в этом процессе основной интерес Анимуса – истина. Маг-сатьва является выражением самой тонкой и одухотворенной энергии Анимуса, энергии творческого мышления и познания.

8.2.2.5 Анимус Маг-раджас

Маг-раджас так же, как и маг-сатьва, занимается поиском истины, но его уже интересуют определенные формы истины и ее качества. Свои силы он направляет в основном на утверждение истины в социуме и на ее социальную адаптацию. Он заинтересован в претворении своих идей непосредственно в жизнь, в их распространении, институциализации. Раджас с удивительной ловкостью оперирует формами истины, постоянно шлифуя их. Для него имеет огромную важность продуцирование форм, теорий, концепций, статей, монографий и т.п.

Этого мага весьма интересует тиражирование себя в социальном пространстве. Классическими образцами являются ученые, которые создавали школы точных и гуманитарных наук во всех исторических эпохах, начиная от древнегреческих авторитетов и заканчивая современной мелкотой (в силу самой дифференциации науки).

8.2.2.6 Анимус Маг-тамас

Маг-тамас больше фиксирован на борьбе с магами. Его мало или совсем не интересует истина, а значение для него имеет лишь социальное пространство среди магов. В искаженном аспекте Маг – это мошенник, недоумок, вообразивший в себе экстрасенсорные, черно- и беломагические свойства и объявляющий себя чудотворцем или колдуном всея Руси... Тамас не имеет своих идей, и живет тем, что присваивает чужие. Во все времена существовали низкие обманщики, бессовестно эксплуатировавшие народное суеверие. Они опираются на веру в «золотой ключик», чудо, тайну непознанного и непознаваемого.

Во времена больших перемен, в «Сумерках Богов», когда ценности и устои шатки, они получают все большее и большее влияние в любом обществе. В такие времена они появляются целыми стадами на всех уровнях общественного устройства. Некоторые из них, как, например, Кашпировский, Чумак, отец Виссарион, Гробовой приобретали громкую известность. Неважно, на каких позициях идеологических, псевдодуховных или псевдонаучных они держались. Важно, что они являются приверженцами всего таинственного и непостижимого.

Еще один аспект Мага-тамаса – это безумие Демиурга, когда творческая энергия лишает мага личности, идея уничтожает его.

Как правило, Маг-тамас хорошо адаптирован в социуме, он манипулирует истиной в корыстных целях, его можно назвать карьеристом. Многие из них имеют не только глобальные сети клиентов, но и свои большие школы, живут они в славе и богатстве.

8.2.2.7 Анимус Воин-сатьва

Воин-сатьва – это совершенный витязь, которого не интересуют манифестации силы, превосходства, энергии воли. Архетип Воина в его полной силе: благородный витязь, воплотивший в себе все возможные мужские качества – честность, чистоту помыслов, красоту и эстетичность действия, доблесть, справедливость, осознанность. Сатьве важно само состояние. Одним из известнейших примеров воина сатьвы может служить былинный персонаж – Илья Муромец. А из исторических личностей – Суворов Александр Васильевич (генералиссимус русской армии). Он явно не богатырь русский по телосложению, и в детстве малорослый, хилый и невзрачный мальчик. Великий полководец пробил себе дорогу к высшим почестям не силой могущественных связей, а только своими личными дарованиями, духом воина, железным характером. Обладая чрезвычайной личной храбростью, он не демонстрировал ее без необходимости, но там, где считал нужным, бросался в самый пыл боя, расплачиваясь за это неоднократными ранами.

Как всякий воин-сатьва, он не поступался правилами нравственности, но отличался бескорыстием, щедростью, религиозностью, добродушием, простотой в обращении.

Придавая большое значение нравственному элементу воина, он везде ставил дух воина выше формы и при этом давал свободу другим в решительности и самостоятельности в действиях.

Воин-сатьва – Великий Воин Духа. Александр Суворов в течение своего долголетнего военного поприща ни разу побежден не был.

В силу того, что воина-сатьву интересует состояние, он обусловлен воинским духом и не требует платы за проявление энергии воина. Сатьве важен сам путь воина, причем в той степени, в которой он не входит в противоречие с идеей пути. Для него не имеет значения, кому помогать, он с легкостью может попрощаться с жизнью, спасая ребенка, бродягу, или погибнуть за честь страны.

8.2.2.8 Анимус Воин-раджас

Его основная идея – борьба, жизнь без которой он не приемлет. На бытовом уровне это звучит приблизительно следующим образом: «Нет войны – борись с соседом». Для него имеет важность наличие врага, а противник это или однополчанин – не столь важно. Раджаса интересует социальная форма и перспектива ее улучшения, в том числе достижение определенных воинских отличий, но он в основном обусловлен самой идеей борьбы и преодоления сопротивления. Классический мифологический образец – Геракл или Геркулес (национальный греческий герой, сын Зевса и Алкмены). Уже с рождения он проявляет героический дух, когда Гера послала двух страшных змей, чтобы убить его, он задушил их. В жизни ему принадлежат 12 подвигов:

1) бой с немейским львом, которого Геракл задушил в его собственной пещере своими руками;

2) умерщвление лернейской гидры, ядом которой Геракл обмазал своистрелы, так что наносимые ими раны делались смертельными;

3) охота на эриманфского вепря, опустошавшего Аркадию и пойманного им живьем;

4) поимка керинитской (или менальской) лани с золотыми рогами и медными ногами;

5) истребление стимфалийских птиц, снабженных медными когтями,крыльями, клювами и перьями, которыми они стреляли, как стрелами;

6) приобретение пояса царицы амазонок Гипполиты для Адметы, дочери Эврисфея;

7) очищение Авгиевых стойл, совершенное в один день, путемпровода через них реки, после чего Геракл, одолев Авгия и истребив его, со всем его родом, учредил олимпийские игры;

8) поимка критского быка, подаренного Посейдоном Миносу, но взбесившегося вследствие ослушания последнего;

9) приобретение кобылиц Диомеда, царя бистонов во Фракии,бросавшего коням на съедение иностранцев. Геракл одолел Диомеда и отдал его самого кобылицам на съедение, коней же привел в Эврисфею, который отпустил их на волю;

10) похищение коров Гериона, чудовища с тремя туловищами, обитавшего на крайнем западе в океане, на о-ве Ерифее. Геракл прошел через Европу и Ливию и воздвиг в честь этого странствования Геркулесовы столбы. Во время обратного пути, на том самом месте, где впоследствии основан был Рим, у Геракла была похищена часть коров исполином Каком, который, после жестокого боя, погиб от руки Геракла. За освобождение страны от разбойника туземцы учредили у себя культ Геракла, который перешел затем и к римлянам. К этому подвигу Геракла приурочивается борьба с Антеем, властителем Ливии, непобедимым великаном, который, при всяком прикосновении к матери-земле, восстанавливал в себе силы: Геракл приподнял его над землею и задушил в своих объятиях;

11) похищение золотых яблок из сада Гесперид, находившегося накрайнем западе, за океаном. В поисках этих яблок Геракл пришел к Атланту, который достал для него три яблока в то время, как Геракл поддерживал за него небо;

12) укрощение Цербера, работа самая трудная и потому считаемая, обыкновенно, последней. Геракл спустился в ад при Тенаруме и, согласно условию, одолел стоглавого пса без всякого оружия, вынес его связанным на свет и, показав Эврисфею, отнес его опять в преисподнюю.

Не менее героично продолжение его жизни. После своих 12 подвигов Геракл отправился в Фивы, где выдал свою прежнюю жену Мегару за Иолая, а сам удалился в Ойхалию, где посватался за Иолу, дочь царя Еврита. За убийство в припадке бешенства Ифита (сына Евритова) Геракл, по приказанию оракула, должен был три года прослужить лидийской царице Омфале, которая заставила его прясть шерсть в женском одеянии, тогда как сама облачилась в львиную шкуру и носила палицу.

Окончив служение Омфале, Геракл напал на Трою, взял город и умертвил царя Лаомедонта со всеми его сыновьями, за исключением одного, которого выкупила его сестра Гезиона, после чего он стал называться Приамом (т.е. выкупленным). Отсюда Геракл вернулся в Грецию, где в городе Пилосе истребил весь род Нелея, кроме Нестора, и ранил самого Плутона, помогавшего пилосцам.

Геракл получил руку Деяниры, дочери этолийского царя Ойнея, из-за которой сразился с водяным богом Ахелоем и отрубил у него один из его рогов: превращенный наядами в рог изобилия. Деянира, чтобы привязать к себе Геракла, посылает ему облачение, пропитанное ядом, который она считала любовным зельем. Как только одежда согрелась на теле, яд начинает оказывать свое действие, и Геракл, мучимый ужасною болью, велит отнести себя в Трахин, где Деянира в отчаянии налагает на себя руки.

Даже смерть Геракла – смерть героя. Он соорудил для себя костер и велел зажечь его проходившему мимо Пеанту, которому за эту услугу он подарил свой лук.

Среди ударов грома и сверкания молний преображенный Геракл вознесся в облаке на небо, где, примирившись с Герой и сделавшись супругом Гебы, богини вечной юности, он продолжил свою жизнь в сонме Олимпийских богов.

Менее известным, но не менее ярким воином-раджас является Аттила – царь гуннов, сын Мундцука, который являлся грозой Восточной Римской империи и покорил своей власти все правое побережье нижнего Дуная, простер свои набеги до окрестностей Константинополя, прошел Германию до Рейна, завоевал Италию. Вне сомнения, Наполеон Бонапарт тоже является великим раджасом-воином.

Мифы нам демонстрируют чрезвычайную кровожадность воина-раджас. Иногда нам кажется, что в этом есть чрезвычайный негативизм воина – завоевателя, для которого идея борьбы, преодоления, победы над врагом является смыслом и сутью жизни.

Но необходимо понять, что кровь и смерть – дань духу воина-раджас, а его путь, если это путь завоевателя, через трупы людей, и раджас-воин не раджас, если от его меча не пахнет кровью врага, а от одежды – потом борьбы и преодоления всех преград.

8.2.2.9 Анимус Воин-тамас

Воин тамас отличается тем, что полностью отвергает дух или любую перспективу борьбы. Его интересует лишь ее внешняя форма. Он – типичный солдафон, мародер, полностью аморальный и деструктивный. Искаженный аспект воина – это трус, потерявший доблесть, разбойник, сильный, но потерявший честность, мародер, бесчестный, потерявший чистоту помыслов, солдафон, сильный, но глупый и ограниченный. Часто мифологический сюжет нам дает героя, в котором сплетены все искаженные аспекты архетипа Воина.

8.2.2.10 Анимус Царь-сатьва

Царь-сатьва – это благородный царь, мудрый, правильно осознающий свое место, живущий во благо своей страны и подданных правитель. Все жители его государства благоденствуют, конфликты и войны отсутствуют, внутренние коллизии сведены к нулю. Его царство является образцом государственности, метафорическим садом Эдема.

Как правило, существует только миф о правителе сатьва. Этот миф отсылается либо в эволюционную перспективу, либо в историю существования человеческой цивилизации. Мифы о царе – мудреце являются неким образцом для государственного деятеля.

В России – князь Владимир Святой, был образцом сострадания и добродетели, был «истинным отцом бедных». Всякий нищий и убогий мог приходить на княжеский двор и получать там «всякую потребу, питье и яствы, от скотниц кунами». Для больных, которые не могли дойти до его двора, князь повелел развозить по улицам хлеб, мясо, рыбу, овощи, мед и квас, и

люди его ходили по городу, спрашивали: «Где нищие, недужные?» Наделяли их всем необходимым.

Как мудрый, справедливый правитель, как, безусловно, лучший из восточных царей, вписан в историю древнеперсидский царь Дарий, который пользовался уважением даже своих врагов. Эсхил, евреи сохранили о нем благодарное воспоминание: во 2-й год царствования он разрешил возобновить работы по построению 2-го храма (Ездры 4, 24. 5, 5. 6, 1), а в 6-й год храм был освящен. По Диодору, египтяне уважали этого царя наравне со своими фараонами и законодателями, даже отдаленные карфагеняне признавали его власть.

8.2.2.11 Анимус Царь-раджас

Он во многих смыслах является строителем государственности. Он издает указы, формирует новые институты власти, занимается политическими распрями. Раджаса, безусловно, интересует благоденствие государства, но не это для него главное.

Цель правителя раджаса – это повсеместное расширение власти и манифестация царственной воли. Классическим царем такого рода в российской истории является Петр Великий, сознающий и создающий взамен старого новый порядок жизни. Неважно, насколько дальновиден, мудр, искусен царь-раджас. Ему не избежать стремления к расширению государства или его переустройства.

В наиболее успешных вариантах эта манифестация имеет божественный характер (в случаях с Александром Македонским, Юлием Цезарем). В соответствии с историей, великими качествами царя-раджас обладал Александр Македонский. Ему были присущи благородный дух, величие политических замыслов и подвигов, щедрость, с которою он покровительствовал наукам и искусствам, стремление связать победу греческой культуры с успехами своего оружия.

8.2.2.12 Анимус Царь-тамас

Царь-тамас является ярчайшим выражением негативности, деструктивности власти. Это может быть тиран, неправильно использующий королевскую силу. В качестве примера мы можем привести иудейского царя Ирода, чье имя в массовом сознании стало нарицательным. Когда он понял, что

еврейский народ ненавидит его и готов низвергнуть, он превратился в жестокого и кровожадного деспота, который беспощадно истреблял всех и все, в чем только видел признак крамолы. Он истребил дом Асмонеев – потомков законных правителей еврейского народа, убил Мариамну, свою жену и сына Антипатра.

В народе царь Ирод более известен по Евангельскому сюжету, изложенному св. Матвеем (гл. II). Он услышал от восточных волхвов весть о том, что родился истинный царь Иудейский. Ему не удалось найти его и убить, поэтому Ирод не остановился пред поголовным избиением грудных младенцев в Вифлееме.

Пораженный тяжкою болезнью, заживо съедаемый червями, он неистовствовал даже на одре смерти и дал приказ в самый день его смерти истребить всю еврейскую знать, собранную для того в цирк.

Это может быть слабый правитель, недоумок, не обладающий связностью: несчастная страна, нищие, потерявшие смысл жизни подданные. В качестве примеров можно вспомнить безумного Иоанна Грозного, Иосифа Сталина конца 30-х годов. Наличие тамаса во главе государства, как правило, ведет к его опустошению, обнищанию, расцвету воровства, казнокрадства, манипуляций властью и, в конце концов, к краху царской воли, когда она принимает аспект или безумия, или шутовства. Тамас царя – это проявление деструктивного аспекта власти, когда она не творит, но уничтожает: государственность, естественный ход событий, жизнь людей.

8.2.3 Базовые обобщения

Каждый мужчина является манифестацией определенного качества архетипа. Обычно он фиксируется на определенном архетипе.

Более того, гарантом чистой реализации архетипа, наиболее мощной и полной реализации его энергии является «чистое», без примеси, каналирование архетипического качества.

Чистый и реализованный Маг – это мужчина, который отказался от всех других выборов – власти, пути воина, страстей возлюбленного.

Реализованный Царь отказывается от всех других архетипических качеств или использует их как инструменты властвования, подавления, трансформации.

Безупречный Воин – это мужчина, чья воля безупречна в служении мечу.

И если ты хочешь быть тотально Возлюбленным, реализацией архетипа Возлюбленного – не оборачивайся в сторону остальных трех – Мага, Воина, Царя, и тогда, именно тогда тебя ждет растворение в Аниме, когда откроются воды ее и соприкоснешься ты с глубинами ее силы и прохладной девственностью ее природной чистоты.

Анимус – это космос по существу. Именно эта ограниченность, фиксация является гарантом не только чистоты реализации архетипа, но и устойчивости социума, жизни, общества, воспроизводства традиции, преемственности в передаче знания и опыта.

Когда Анимус встречается с Анимой, то он извлекает меч своей силы, а Анима брызжет ядом обольщения и искушения. Взаимоотношения Анимы и Анимуса могут быть как позитивными, так и негативными, но всегда «нуминозными» (сакральными, божественными, ужасающими, всемогущими и одновременно величественными, придающими чувство полноты существования), эмоционально насыщенными, коллективными по природе. Анима становится Эросом сознания, а Анимус – ее Логосом.

У мужчины образ женщины вообще, женские свойства, качества, черты, изначально присутствующие в его сознании, по мере формирования личности вытесняются в бессознательное, т.е. Анима в мужчине подавлен и отвержен. Тот же самый процесс происходит у женщины – Анимус вытеснен из сознания в бессознательное.

В древности почти во всех культурах существовал миф о гермафродите. Гермафродит – результат приложения символики числа два к человеческому существу, создания целостной, несмотря на ее дуальность, личности. В греческой мифологии Гермафродит (сын Гермеса и Афродиты) – юноша необычной красоты, воспитанный наядами на горе Ида во Фригии. Когда ему исполнилось пятнадцать лет, он отправился странствовать

по Малой Азии. Однажды в Карии, когда Гермафродит купался в водах источника, нимфа этого ключа Салмакида страстно влюбилась в него, но ее мольбы о взаимности не имели успеха. По просьбе Салмакиды боги слили ее с Гермафродитом в одно двуполое существо.

В Индии такое двуполое существо (объединение двух полов в одном индивидууме) было главной силой, светом, излучающим жизнь.

Идея изначальной целостности присутствует почти во всех космологических картинах мира. В мистической традиции иудаизма – это Адам Кадмон, первообраз для духовного и материального мира, также для человека, в котором Эрос и Логос, Хаос и Космос, мужское и женское воплощены в едином. Эта идея нашла свое воплощение в мифологеме гностиков о антропосе, в образах Пуруши и Гайомарта в индоиранской традиции, в божественном Кецалькоатле доколумбовой Мексики.

В «Упанишадах» читаем: «Он был, поистине, таким большим, как обнимающиеся мужчина и женщина. Он разделил свой атман на две части, из них возникли муж и жена».

В Исламе идея выражена еще четче: «Мы создали человека как единство двух полов, так чтобы можно было подвергнуть его испытанию. Мы наделили его видением и слышанием, так что, будет ли он благодарен или забудет о нашей милости, мы показали ему правильный путь» (Коран, 76 - 1).

Путь к целостности – интеграция в индивидуальное свободное сознание содержаний позитивно спроецированных архетипов Анимы (в виде эроса) и Анимуса (в виде логоса). Он известен в европейской культуре со времен классической древности.

Платон в «Пире» утверждает, что Бог сначала создал человека в виде сферы, заключающей в себе два тела и оба пола. Эрот – захватывающий душу автономный комплекс («не Арес владеет любовью, а любовь Аресом»); трансцендентная функция, ведущая по ступеням познания высшей красоты и реализующая андрогинный вариант психической целостности.

«Архетип сам по себе ни добр, ни зол. Он есть морально индифферентное numen, которое становится таким или другим, или противоречивой двойственностью обоих лишь через столк-

новение с сознанием. Этот выбор добра или зла, умышленно или неумышленно, следует из человеческой установки».

Архетип во всех своих разнообразных проявлениях настолько сложен и труден для понимания на существующих языках сознания, что его постижение возможно при самых пиковых, нуминозных состояниях. Юнг назвал центральный архетип, высшую ступень интеграции психической реальности, Самостью (Self). По его мнению, в Самости заключено все психическое содержание личности, а так же, как ни парадоксально, она является регулирующим центром коллективного бессознательного.

Сама встреча с чистой энергией архетипа отличается тем, что, чем глубже переживание, тем сакральнее это содержание, тем сложнее передать опыт другому вне зависимости от того, насколько умнее, рефлексивнее другая личность.

С одной стороны, сам опыт уникален. С другой стороны – нет языка сознания, способного ретранслировать опыт встречи с архетипом.

С третьей стороны, опыт запредельного чужд и чудовищен для восприятия Эго.

Будда нашел золотую пилюлю вечности, растворившись в архетипе Самости, но не нашлось живых людей, готовых даже облизнуть ее. Для живущего и жаждущего эта пилюля хуже цианистого калия. За самым сильным ядом существует загробное, мифы о рае, аде и огромное мифологическое пространство: надежда на форму.

Шакьямуни предложил состояние без формы и с непередаваемым состоянием в содержании, что в буддизме было обозначено нирваной. Абсолютно ясно, что в течение двух с половиной тысяч лет после паранирваны Будды не нашлось ни одного, услышавшего призыв.

Тишина и вечность смотрят из сущности Будды, и любые живые существа, даже подозревающее об этом взгляде или об этой тишине, содрогаются от ужаса.

Кто же такие тогда буддисты?

Это человеческие существа, сумевшие измарать наготу Самости, нирваны Будды привлекательными трансперсональны-

ми, архетипическими, мифологическими сюжетами, и объявившими костюмы на Будде самим Буддой.

Существовал ли Будда?

Существовал ли Христос?

Существовал ли Бодхидхарма?

Для нормального человека они не существовали.

Ибо сущность их и Самость закрыты. Мы можем изучить проповеди, знать биографию, дополнять их учения своими домыслами, но наше знание всегда будет неполноценно, а часто извращенно и искаженно.

Посмотри на другого человека. Что ты можешь сказать про него, что он думает, что чувствует, что и как прямо сейчас ощущает. Нужно предельно развитое осознание, чтобы вы могли сказать, что происходит с вами, в Вашем потоке осознания. Часто не только чужая, но и своя душа – потемки. Что касается запредельных переживаний архетипа Самости, с которыми соприкоснулись Учителя духовности, то для профанического сознания это та «темень, хоть глаза выколи». Что важно, если даже глаза выколоть, не станет светлее, чтобы разглядеть сущность истинного Учителя.

И никто не знает, и никто не скажет, что такое нирвана.

И никто не знает, и никто не скажет, что такое Дао.

И никто не знает, и никто не скажет, что такое Любовь Христа ...

И, слава Богу...

«Просветление» (Дух, Дао, Абсолют…), идентификация с Самостью, является вершиной возможного бытия, небытия, инобытия, возможной полнотой существования и знания. В этом заключается трансцендентальная природа просветления, которая вечна, бесконечна, далеко превосходит все проявленное, тварное, конечное.

Одновременно существует имманентная природа просветления. Оно в соответствии с голономной парадигмой одинаково и тотально присутствует во всех проявленных вещах и событиях, в природе, культуре, в человеке и его отношениях, на небесах и на земле, без всякой избирательности: «просветление» существует на каждой ступени иерархии, и по большому счету, ни одна ступень не является к нему ни более близким, ни более дальним. Из этой точки любая ступень иерархии являет-

ся просто инструментом и возможностью к просветлению, но врата открыты во всех аспектах и измерениях.

Но почему же тогда душа и дух являются камнем преткновения философии, психологии, да и любой другой науки.

В 1999-ом году я проводил тренинг «Путешествия в дхармы» на Телецком озере. Каждый день был посвящен определенной духовной традиции. Был день христианских ритуалов, буддийских медитаций, языческих ритуалов, шаманских практик и т.д.

В один из дней долго сидел с закрытыми глазами, раскачиваясь в такт молитве: «Господи, наставь меня на путь истины. Господи, ниспошли мне свою благодать». Когда открыл глаза – увидел благодать господнюю. Солнце с голубых небес, оттененное алтайскими горами, брызгало тысячами золотых искринок, отражаясь в незамутненном зеркале озера. И подумал я, насколько мои моления бессмысленны – благодать уже ниспослана вместе с моей жизнью. Я уже одарен так же, как миллиарды других людей. Глаза я редко открывал.

Наверное, именно в этом и заключается основная проблема – личность «не открывает глаза», и самое важное, – не может научить других «открывать глаза».

Во время буддийских путешествий по реке Кокши, что впадает в Телецкое озеро, я очень хотел просветления, соприкосновения с Изначальным. И вроде бы у водопада у меня возникло состояние, что я свет и в лучах солнца сижу над волнами.

Но что это.

Я мог описать свои ощущения, эмоции, образы. Мыслей в этот момент у меня не было.

Основная моя проблема в духовном поиске просветления, да и у тысяч людей, которых я знал, состоит в том, что трудно определить, чем отличить это состояние. У меня и у них нет признаков, качеств, маркеров. А те, которые предлагаются мифологическими сюжетами жизни Будды Шакьямуни, Зароастры, Иисуса из Назарета или Бодхидхармы, нас не устраивают.

Люди именно ищут то, не зная что. Может, каждый уже сотни раз переживал саттори, но об этом не знает. Человеку не с чем сравнить. И это вызывает какой-то ужас и невыразимую тоску.

Самое драгоценное, что ищет человек в этой жизни, – не знает, как отличить сокровенный опыт от восприятия простого булыжника.

Своим воспитанным умом каждый понимает, что проявленный мир материи и индивидуального сознания – мир предметов, животных, людей и даже богов является проявлением Духа, в котором обретают бытие все отдельные реальности и вне которого (в соответствии с любой духовной традицией) их бы просто не существовало. Любая личность имеет тройственную природу, обладая материальным, социальным и духовным «эго». Внутри духовного «эго» существует непреходящая самость, дух, божественная искра в человеческой душе, освещающая путь к Богу, просветлению, и у каждого человека есть возможность идентифицироваться с духом и, соответственно, с божественной основой, имеющей тождественную или подобную духу природу. Но часто нам не с чем сравнить и сличить эту божественную искру.

После переживания на водопаде я хохотал и долго целовал бабочку, которая сопровождала меня все 5 часов размышлений.

Уже через час я не знал, за что я ее целовал, и мне хотелось плакать, как ребенку, которому не принесли долгожданный и обещанный подарок.

И затем я и вправду плакал навзрыд, когда пришел к Телецкому озеру и сел на огромный валун. Я проживал огромную катастрофу своего существования. И плач был настолько искренен, что я был плачем, и не мог остановиться несколько десятков минут. Рыдания, как волны, накатывающие на берег, переходили друг в друга, и казалось, не будет им конца. Рыдалось.

Сейчас я понимаю, что плач мой не был одинок. Я рыдал вместе с миллионами людей, жившими и живущими. Это был плач по Духу, плач по Просветлению, плач по потерянному раю.

Просветление – это как услышать звук от взмаха крыльев бабочки.

В своем мышлении о душе и духе мы переживаем удивительное бессилие. Все, что окружает нас, и все, что мы содержим внутри себя на уровне ума, мы можем обозначить как манифе-

стации «Изначального», Духа. Мы уже говорили и проблематизировали иерархию и путь к «Изначальному». Но Дао не является многоступенчатым, многоуровневым или многомерным.

Просветление, идентификация с Самостью не поддается классификации. Честно говоря, мы никакими словами не можем определить Просветление. Это саттори, или нирвана, или апофатическое – нечто неопределимое, без всякого следа специфических и ограниченных характеристик.

Просветление, любое соприкосновение с Самостью похоже на горную реку – как бы ты ни хотел его заполнить смыслами, стремнина их смывает мгновенно. Вот было только что, но уже нечего рассказать, показать, предъявить, остался только поток, а воды другие. Может, те же, но их опять нужно наполнять смыслом и переживанием. И опять уносит стремнина.

Но мы можем ознакамливаться с какими-то структурами в виде ступеней, слоев, измерений, оболочек, уровней или степеней, которые разработаны в духовных традициях и которые мы приводили выше.

Но если я приведу Вам еще сто классификаций, ближе и понятнее Просветление или дух, или душа не становится. Любая классификация, любая иерархия, даже самая подробная и правдоподобная – иллюзия ума, суета сует, рябь от волнения Эго. Все время мы имеем дело с уровнями иллюзии ума, а не уровнями реальности.

Необходимы неистовое желание и воля, острая и мощная, как меч взрослого воина, полное и открытое осознание, чтобы заниматься реальным предметом психологии. К сожалению, эти качества среди людей в триединстве встречаются редко. У кого-то много воли, но нет осознания. Кто-то обладает полным осознанием, но нет воли. У кого-то есть и осознание, и воля, но колодезь желания исчерпан.

Но если даже все пульсирует в единстве, пока есть человек и человеческое – нет пути, но есть свет манящий, нет постоянства в просвете между мирами добра и зла, но есть вечный возврат и вечная жажда жизни.

Так мне написалось после сорока лет занятий философией, психологией и духовными традициями.

Если кто-то скажет другое, – ни одного слова в понимание просветления, отождествления с архетипом Самости вы не добавите.

Что я тоже не сделал в этой части своей книги.

8.2.4 МИФ РОДА

Мы решили это смысловое пространство отнести к интерперсоне бессознательной в силу нескольких причин.

Во-первых, для основной массы людей уже 3-4 поколения до их жизни является больше историческим вымыслом, чем реальностью.

Во-вторых, сама традиция описания родового древа является во всех культурах явлением кастовым.

В-третьих, многие мифологемы родовой памяти все еще больше являются данью язычеству и тотемным животным, чем культурным наслоениям более позднего периода, если, конечно, Вашими предками не являются Альберт Эйнштейн, Фридрих Ницше, Александр Пушкин или, в крайнем случае, гений политики начала 20-го столетия и великий реформатор В.И. Ленин.

Странно, но каждый, кто рождается на Земле, всегда напоминает кого-то из предков: то ли деда, то ли прадеда, то ли другого родственника. Конечно, мы уже умудрены наследственными кодами и можем сослаться на биогенетическое объяснение. Но это сходство не только во внешности, но и в характере, в повадках и в том неуловимом, что обозначается духовным единством.

В основе этого феномена лежит удивительное языческое поверие о параллельном территориальном сосуществовании живых и умерших. Русское «ушел из жизни» на самом деле отражает существенную закономерность – человек «уходил» (за пределы деревни, поселения), но не в рай и не в ад, откуда возврат невозможен в соответствии христианской или другой онтологией. Он уходил и затем приходил, возвращался в тело рода через новорожденного. В некотором смысле – он вовсе не умирал, а путешествовал территориально – из мира духов предков в мир существующего живого рода и затем обратно.

И, когда мы вдруг видим, что внук на тебя смотрит глазами деда, в нас на самом деле оживает этот древний, но красивый

миф о человеческом бессмертии, бессмертии рода, который все время множится и воспроизводит корень древа жизни.

Само понятие «иметь корни» означает иметь память рода, красивый миф рода и укорененность – это глубина врастания в многопоколенную историю племени, нации, этноса твоего рода, славы и имени твоих предков.

В некоторых традициях существует поверье, что за спиной человека стоит смерть (слева и чуть-чуть сзади), в других – ангелы хранители.

На мой взгляд – за спиной, в прошлом, за человеком стоит огромная сила рода – сотни, тысячи, на самом деле миллионы людей, опыт, желания, мечтания и жизненные сценарии которых мы в себе несем. Но из этого пространства в качестве объяснительного принципа жизни мы берем или способны взять лишь какие-то осколки и фрагменты.

От этого голоса рода не становятся менее звучными или содержательными. Если мы их даже не осознаем, они проявляются в нашей личности, поведении, мышлении, чувствовании. И, самое главное, они формируют долг перед людьми и жизнью, как проявление родовой нравственности, фамильную гордость за соблюдение определенных базовых принципов жизни, за то, что ты являешься продолжателем именно этого и такого рода.

Есть у человека возможность великого отказа от мифа и памяти рода:

- как свой личный выбор отрицания родственных связей по горизонтали и вертикали;
- как предопределенность судьбой (брошенные дети).

Самый горький результат в этом смысле – «перекати поле». Это человек без корней – «не помнящий рода своего».

Во все времена они вызывали или презрение, или жалость, или чувство тревоги и опасности. На самом деле – «люди, которым нечего терять, кроме своих цепей» – безродные и оторванные от своих корней, социально опасны, т.к. не имеют глубоких моральных приоритетов и экзистенциальных ценностей. Что они и доказывали всю историю человечества [109].

Глава 9
ТРАНСПЕРСОНА

В предыдущих главах мы выделяли в трансперсоне следующие подсистемы:

- трансперсона материальная (предметно-материальные изображения духовной атрибутики, начиная с медного крестика и примитивных янтр, заканчивая монастырскими комплексами и пирамидами);
- трансперсона социальная (социальное оформление духовных традиций и религий, начиная от бинарных отношений между гуру и учеником, заканчивая социальной организацией мировых религий);
- трансперсона духовная – истые трансерсональные переживания, имеющие нуминозный и сакральный характер как индивидуального (например, саттори), так и группового характера (групповой индуцированный религиозный экстаз).

Несмотря на то, что трансперсона еще не рассматривалась никогда в таком широком контексте в современной психологии, мы предпримем анализ всех трех подсистем.

9.1 Трансперсона материальная

Трансперсона материальная – это предметы, их особая архитектоника, изображения и архитектурные сооружения, которым придается одухотворенный, сакральный, волшебный характер.

Мы можем трансперсону материальную дифференцировать по многим основаниям:

– по принадлежности к духовным традициям (христианские, мусульманские, буддийские, даосские и т.д.);

– по возрасту (архаические, древние, средневековые, нового времени);

– по объему предметной соотнесенности (микро, макро и мега уровни).

В силу того, что анализ по принадлежности к духовной традиции и по возрасту трансперсоны займет много места, времени, усложнит изложение в силу громоздкости объема фактического материала, мы проведем конспективное исследование по третьему основанию.

9.1.1 Микроуровень трансперсоны материальной

Микроуровень имеет в свою очередь целую иерархию предметов в их особой сакральной конфигурации.

При первом приближении мы можем вычленить множество «хабитусных» (касающихся внешнего облика) особенностей, отражающих принадлежность к определенной духовной общине или традиции: прическа, макияж, татуировка, раскраска: пейсы иудаистов, длиннобородость и длинноволостось священников православия, тонзура католиков, многолетняя нестриженость ногтей и волос голых аскетов в лесных сангхьях Индии, бритые головы буддийских монахов и др. Продолжением отражения такой принадлежности является одежда или предметы, ее заменяющие: первые аскеты христиане носили черные или коричневые одежды, а поверх – плащ философа; монахов доминиканского ордена называли «черными монахами» из-за черного цвета их одежды, рясы православных священников, оранжевые одежды буддийских монахов, белые – сикхов, особые убранства из перьев, шкурок животных и бубенчиков сибирских шаманов и др.

Для конкретизации рассмотрим два вида одежды представителей духовных конфессий: католических и православных священников. Католические священники имеют следующие элементы в одеяниях: альба – белая длинная тога, которую он надевает, совершая наиболее важные богослужения, стола – длинный плат, который возлагается на плечи, казула – верхнее облачение, которое представляет собой длинное, широкое полотно с отверстием для головы, надеваемое на плечи так, чтобы концы покрывали фигуру священника спереди и сзади. Традиционная повседневная одежда – сутана (черное разрезное платье с застежками до пола). Цвет сутаны зависит от степени священнослужителя: черную носят священники, епископы – фиолетовую, кардиналы – красную, белую – Папа. Епископ носит поверх сутаны широкий полотняный епископский пояс, конец которого

свисает вниз: у епископа пояс малинового цвета, у кардинала – красного, у Папы – белого. На плечах поверх сутаны епископ носит пелерину, именуемую мантией. На голове епископ носит епископскую шапочку – небольшой круглый головной убор с коротеньким хохолком посередине: ее цвет варьируется в зависимости от сана точно так же, как в случае с сутаной и поясом (сходные шапочки черного цвета носят в некоторых монашеских орденах и священники).

Облачение православного священника состоит из подризника, епитрахиля, пояса, поручей и ризы.

Эти одежды особенно проявляют символический характер любого облачения духовного лица.

Так, подризник делается из тонкой белой материи, и рукава у него узкие со шнурками на концах, которыми они затягиваются на руках. Белый цвет подризника напоминает священнику, что он должен всегда иметь чистую душу и проводить беспорочную жизнь. Кроме того, подризник напоминает собою еще и тот хитон, в которой ходил Иисус Христос и совершал благия деяния.

Епитрахиль есть орарь, сложенный вдвое так, что, огибая шею, он спускается спереди вниз двумя концами, которые для удобства сшиты или чем-нибудь соединены между собою. Епитрахиль знаменует особенную, двойную, сравнительно с диаконом, благодать, подаваемую священнику для совершения таинств. Без епитрахили священник не может совершать ни одной службы, как и диакон без ораря.

Пояс надевается поверх епитрахили и подризника и знаменует готовность служить Господу. Пояс знаменует также Божественную силу, которая укрепляет священнослужителей в прохождении их служения. Пояс напоминает и то полотенце, которым препоясался Иисус из Назарета при омовении ног своим ученикам на Тайной Вечери.

Риза надевается священником сверх других одежд. Одежда эта длинная, широкая, без рукавов, с отверстием для головы сверху и с большой вырезкой спереди для свободного действия рук. Своим видом риза напоминает ту багряницу, в которую был облечен страждущий Спаситель. Ленты, нашитые на ризе, напоминают потоки крови, которые текли по Его одеждам. Вме-

сте с тем, риза напоминает священникам и об одежде правды, в которую они должны быть облечены, как служители Христовы. Поверх ризы, на груди у священника находится наперсный крест.

За усердную, продолжительную службу священникам даются в награду набедренник, то есть четырехугольный плат, привешиваемый на ленте через плечо за два угла на правом бедре, означающий меч духовный, а равно и головные украшения – скуфья и камилавка.

Дополнительным элементом принадлежности к духовной традиции в материальной трансперсоне являются различные амулеты, талисманы и символьные предметы, вещи с различными фигурами, знаками, надписями. Они могут быть сделаны из любого природного материала: дерева, камня, металла. Кроме символа принадлежности к традиции, они, в соответствии с верованиями, несут функцию предохранения от болезней, чар, ран и других несчастий.

Древние египтяне носили на шее амулет в форме Скарабея, евреи – кожаные квадратики с библейскими изречениями на пергаменте или бумаге, греки – филактерион, который надевался ребенку сразу после рождения, взрослые носили аметист в перстнях.

Римляне носили на шнурках на шее футлярчики из различного материала с мистическими знаками и изречениями. Христиане с древности и по сегодняшний день носят енколпии (нагрудные кресты), филактерии и медали (Agnus Dei); также бронзовые или стеклянные рыбы с ушками для навешивания, которые, так как слово icJuV, т. е. рыба, заключает в себе начальные буквы греческих слов «Иисус Христос, Сын Божий, Спаситель», принадлежат к чисто христианским символам.

В современном мире талисманов и амулетов порождено огромное количество. Они имеют принадлежность к разным уровням культуры, духовных и конфессиональных идентификаций, степеней сакрализации. Их воздействие на личность зависит от единственной переменной – веры. Чем больше сокровенных смыслов, тайных надежд и чаяний вложено в эти предметы, тем больше в них силы.

Дело не в предмете.

Дело в мифе, сакрализации, мистификации – дело в человеке.

Следующий пространственный шаг, который расширяет и завершает микроуровень трансперсоны материальной, это домашне-бытовые сакральные сооружения, которые для домочадцев несут духовный смысл.

Во всех традициях и мировых религиях есть место для моления или других ритуальных действий в быту, дома. У православных в красном углу (справа в крайнем углу от входной двери) есть домашний алтарь, где находятся основные атрибуты веры – основная домашняя икона (иногда иконостас), горят лампады и свечи во время церковных праздников, туда кладутся жертвенные просфора, святая вода и крашеные яйца в пасху. У католиков – это крест, статуэтки Христа, Богоматери или каких-то евангельских сюжетов, к которым возносятся молитвы. В мусульманстве молитвы обращены на восток, можно сказать, в чистое пространство восхода солнца. При этом деяние молитвы происходит в молельной комнате отдельной для мужчин и женщин. Предметное подкрепление чрезвычайно простое, я бы сказал, аскетичное – четки, Коран и коврик для моления. Домашние алтари в индологических религиях многообразны, часто отличаются многобожеством и сложностью структуры, но выполняют те же самые функции [109].

9.1.2 Макроуровень трансперсоны материальной

К этому уровню относятся отдельные храмы, церкви, мечети, дацаны, молельные дома, а также места с особым сакральным смыслом, в которых совершаются различные базовые ритуалы духовных традиций. В европейской традиции (да и во многих оформленных восточных и азиатских традициях) центральное сакральное место в них занимает алтарь (от лат. alta ага – высокий жертвенник). Изначально это было жертвенное место, или жертвенный очаг из земли или дерна. Когда начали воздвигать храмы, их начали делать из камня или металлов. Они всегда стояли на восточной стороне храма перед изображением божества. В Риме алтари воздвигались не только богам, но также героям и императорам (Августин, Гай Юлий Цезарь и др.) Алтари центрировали сакральное пространство на

улицах, площадях, в священных рощах и у священных ручьев (Диане, Афродите, Геркулесу).

Алтарем мог быть священный огонь (храм Весты), место алтаря могут занимать лингам и йони (шиваистские храмы и левотантрические культы).

У евреев в древности был обычай воздвигать алтари на возвышениях двух видов: для сжигания жертвенных животных и алтарь, на котором возжигались фимиамы и хлебные дары.

Что касается христианской традиции, то в православной церкви алтарем называется часть храма, предназначенная для священнослужителей и отделенная от средней части храма высоким иконостасом. В нем находится престол в виде равностороннего прямоугольника с положенными на нем антиминсом, крестом, Евангелием. Под престолом или в антиминсе полагается часть святых мощей, в воспоминание древнехристианского обычая совершать литургию на гробницах мучеников в катакомбах. Престол покрывается священными одеждами. В алтаре находится также жертвенник для совершения проскомидии. Алтарь означает небо, где обитает Бог, а храм – землю. Самое важное место в алтаре – престол – особо освященный четырехугольный стол, украшенный двумя материями: нижней – белою из полотна и верхней – из парчи. Считается, что на престоле невидимо присутствует сам Христос, и потому касаться его могут только священники.

Алтарь отделяется от средней части храма особою перегородкою, которая уставлена иконами и называется иконостасом.

В иконостасе имеются три двери, или трое врат. Средние врата, самые большие, помещаются в самой середине иконостаса и называются Царскими Вратами, потому что через них Сам Господь Иисус Христос, Царь Славы, невидимо проходит в Святых Дарах. Через царские врата никому не разрешается проходить, кроме священнослужителей. У царских врат, со стороны алтаря, висит завеса, которая, смотря по ходу Богослужения, открывается или закрывается. Царские врата украшаются изображением на них икон: Благовещения Пресвятой Богородицы и четырех евангелистов, т. е. апостолов, написав-

ших Евангелие: Матфея, Марка, Луки и Иоанна. Над царскими вратами помещается икона Тайной вечери.

Направо от царских врат всегда помещается икона Спасителя, а налево от царских врат – икона Божией Матери.

Направо от иконы Спасителя находится южная дверь, а налево от иконы Божией Матери находится северная дверь. На этих боковых дверях изображаются архангелы Михаил и Гавриил, или первые диаконы Стефан и Филипп, или же первосвященник Аарон и пророк Моисей. Боковые двери называются еще диаконскими вратами, так как через них чаще всего проходят диаконы.

Дальше, за боковыми дверями иконостаса, помещаются иконы особенно чтимых святых. Первой иконой справа от иконы Спасителя (не считая южной двери) должна быть всегда храмовая икона, то есть изображение того праздника или того святого, в честь которого освящен храм.

На самом верху иконостаса помещается крест с изображением на нем распятого Господа нашего Иисуса Христа.

Если иконостасы устраиваются в несколько ярусов, т. е. рядов, тогда обычно во втором ярусе помещаются иконы двунадесятых праздников, в третьем – иконы апостолов, в четвертом – иконы пророков, на самом же верху всегда помещается крест.

Кроме иконостаса, иконы размещаются по стенам храма, в больших киотах, т. е. в особых больших рамах, а также располагаются на аналоях, т. е. на особых высоких узких столиках с наклонной поверхностью.

Некоторая часть алтаря находится перед иконостасом. Ее называют солеей (греч. «возвышение посреди храма»), а середину солеи – амвоном (греч. «восхожу»). С амвона священник произносит самые значительные слова при совершении службы. Амвон – символически очень значим. Это и гора, с которой проповедовал Христос; и вифлеемская пещера, где он родился; и камень, с которого ангел возвестил женам о вознесении Христа. По краям солеи у стен храма устраивают клиросы – места для певцов и чтецов. Само название клиросов происходит от названия певчих-священников «клирошане», то есть певчие из священнослужителей, клира (греч. «жребий, надел»). У са-

мых клиросов обыкновенно ставят хоругви – иконы на материи, прикрепленные к длинным древкам в виде знамен. Их носят во время крестных ходов.

В лютеранских церквах находится алтарь, украшенный крестом, цветами и свечками, в кальвинистских – только простой, снабженный крестом, стол. В православной церкви алтарь с иконостасом имеют не только духовную, но и эстетическую, историческую и реальную материальную ценность. Так, в Свято-троицком соборе, иконостас сделан из итальянского мрамора, а иконы – известные работы Ван Дейка, Куверчино, Якимова, И. Х. Рубенса, Рафаэля Менгса. Рака с мощами св. Александра Невского из серебра, на раке – покров с бриллиантами, пожертвованный императрицей Екатериною II, с восточной стороны раки серебряная пирамида с двумя ангелами, трофеи и воинские доспехи с древним оружием. На изготовление всех этих предметов употреблено до 87 пудов серебра.

Мы уже указывали выше, что в православной церкви алтарь с иконостасом имеют не только духовную, но и эстетическую, историческую и реальную материальную ценность.

Храмы не только по внешнему виду, но и по внутренней архитектуре отличаются от всех других зданий, жилых, административных или промышленных. Главное отличие трансперсоны материальной на макроуровне заключается в том, что любое сооружение имеет глубокий символизм и мифологическое, культурно-историческое, мистическое, психодуховное насыщение.

Для примера рассмотрим православные храмы. Они в своем основании устраиваются в виде креста. Это означает, что храм посвящен распятому на кресте Иисусу и что крестом Иисус Христос не только избавил человеческий род от власти темных сил, но и заклал свою жизнь ради искупления его грехов. То, что храм устраивается в виде продолговатого корабля, означает, что Церковь, подобно кораблю, по образу Ноевого ковчега, ведет нас по морю жизни к тихой пристани в Царстве Небесном. Иногда храм устраивается в виде круга, что символизирует вечность Церкви Христовой. Если храм устроен в виде восьмиугольника, то это символ звезды, означающей, что Церковь, подобно путеводной звезде, сияет в этом мире.

Как мы уже указывали выше, храм или посвящается Богу, нося имя в память того или другого священного события, или святому угоднику, например, Троицкий храм, Преображенский, Вознесенский, Покровский, Михаило-Архангельский, Николаевский и т. д.

Здание храма обыкновенно завершается сверху куполом, изображающим собою небо. Купол заканчивается вверху главою, на которой ставится крест, во славу главы Церкви – Иисуса Христа. Часто на храме строят не одну, а несколько глав, тогда: две главы означают два естества (Божеское и человеческое) в Иисусе Христе; три главы – три лика Святой Троицы; пять глав – Иисуса Христа и четырех евангелистов, семь глав – семь таинств и семь вселенских соборов, девять глав – девять чинов ангельских, тринадцать глав – Иисуса Христа и двенадцать апостолов, а иногда строят и большее количество глав, которые имеют сакральный смысл и мифологическую символику.

Форма купола также имеет символический смысл. Шлемовидная форма напоминала о духе воинства, о духовной борьбе, которую ведет Церковь с силами зла и тьмы. Форма луковицы – символ пламени свечи, обращающий паству к словам Христа: «Вы – свет миру». Замысловатая форма и яркая раскраска куполов на храме говорит о красоте Небесного Иерусалима.

Даже цвет купола также важен в символике храма. Золото – символ силы и небесной славы. Золотые купола у главных храмов и у храмов, посвященных Христу и двунадесятым праздникам. Синие купола со звездами венчают храмы, посвященные Богородице, потому что звезда напоминает о рождении Христа от Девы Марии. Троицкие храмы имеют зеленые купола, потому что зеленый – цвет Святого Духа. Храмы, посвященные святым, увенчаны также зелеными или серебряными куполами.

Над входом в храм, а иногда рядом с храмом, строится колокольня или звонница, то есть башня, на которой висят колокола. Колокольный звон употребляется для того, чтобы созывать верующих на молитву, к богослужению, равно и для того, чтобы возвещать о важнейших частях совершаемой в храме службы. Звон в один колокол называется «благовест» (благостная, радостная весть о Богослужении). Звон во все колокола,

выражающий христианскую радость по поводу торжественного праздника и т. п., называется «трезвон». Звон колоколов по поводу печального события называется «перезвон». Колокольный звон напоминает пастве о вышнем, небесном мире.

В соответствии с мифологией, сам Господь дал людям еще в Ветхом Завете через пророка Моисея указания, каким должен быть храм для богослужений. Новозаветный православный храм устроен по образцу ветхозаветного.

Как ветхозаветный храм (вначале – скиния) разделялся на три части: святое святых, святилище и двор; так и православный христианский храм делится на три части: алтарь, средняя часть храма и притвор.

Как алтарь святое святых тогда означало, так и теперь алтарь означает – Царство Небесное. Если в храме устраиваются несколько алтарей, каждый из них освящается в память особого события или святого. Тогда все алтари, кроме главного, называются придельными или приделами.

В Ветхом Завете во святое святых никто не мог входить. Только первосвященник мог входить один раз в год, и то лишь с кровью очистительной жертвы. Ведь Царство Небесное после грехопадения было закрыто для человека. Первосвященник же был прообразом Христа, и это действие его знаменовало людям, что придет время, когда Христос через пролитие Своей крови, страданиями на кресте, откроет Царство Небесное для всех. Вот почему, когда Христос умер на кресте, завеса в храме, закрывавшая святое святых, разорвалась надвое: с этого момента Христос открыл врата Царства Небесного для всех, кто с верою приходит к Нему.

Православные храмы (как и все храмы других религий) строятся алтарем на восток – в сторону света, где восходит солнце: Господь Иисус Христос есть для нас «восток», от Него воссиял нам вечный Божественный Свет. В церковных молитвах мы называем Иисуса Христа: «Солнце правды», «с высоты Востока», (т. е. «Восток свыше»), «Восток имя Ему».

В православном храме святилищу соответствует средняя часть храма. Как мы уже указывали выше, в святилище ветхозаветного храма никто из народа не имел право входить, кро-

ме священников. В православном храме стоят все верующие христиане, потому что теперь ни для кого не закрыто Царство Божие.

Двору ветхозаветного храма, где находился весь народ, соответствует в православном храме притвор. Он теперь существенного значения не имеет. Раньше в притворе стояли оглашенные, которые готовились стать христианами. В настоящее время иногда тяжело согрешивших и отступивших от Церкви временно посылают стоять в притворе для исправления.

При входе в храм снаружи устраивается паперть – площадка, крыльцо.

Главнейшая часть храма – это алтарь, место святое, поэтому в него не позволяется входить непосвященным.

На мой взгляд, даже пространственная символика отражает три мира духовной традиции: людей, не прошедших инициацию или отвергнутых, инициированную в ритуалистику и базовые смыслы паству и посвященных во все таинства пастырей.

Храм любой традиции, его архитектура, внутреннее убранство, росписи – это огромное символическое, мифологическое пространство, отражающее представление о мире с момента его сотворения, эволюцию человечества с наиболее важными событиями, авторитетами и даже возможные (часто достаточно четкие и однозначные) перспективы развития человека и рода людского.

В качестве примера рассмотрим в энциклопедии и онтологии мира православный храм. В соответствии с пространственной символикой, верхняя его часть называется «небо», а нижняя – «земля». Небо и земля составляют космос, устройство мира. Храм внутри расписывали и расписывают даже в 21 веке всюду, где только можно, даже в уголках, которые не видны глазу. В самом куполе, в наиболее высокой точке храма изображается Иисус Христос – Пантократор (Вседержитель). В левой руке Иисус держит книгу, правой – благословляет Вселенную.

При переходе от купола к основному объему храма образуются полусферические плоскости, на которых изображаются четыре евангелиста, несущие на землю небесную Благую Весть через Евангелия. Своды и арки соединяют небо и зем-

лю. На сводах изображаются основные события евангельской истории, на арках – апостолы, пророки, святые, те, кто помогает людям в их восшествии на небо. Стены храма расписываются сюжетами из Священной истории: это Ветхий Завет, Новый Завет, а также Вселенские Соборы, жития святых – вплоть до истории государства и данной местности. Круг сюжетов, на первый взгляд, кажется ограниченным и повторяющимся, тем не менее, ни один храм внутри не похож на другой – в каждом программа росписей оригинальная. В каждом православном храме присутствует вся история человечества, начиная с грехопадения Адама и Евы вплоть до современности, святых XX века. Кульминация мировой истории и вершина мироздания – Голгофа, место, где был распят Иисус Христос и совершилась жертва и победа над смертью в акте Воскресения. Все это сосредоточено в восточной части храма, там, где расположен алтарь.

Можно сказать, что все искусственные сооружения вокруг алтаря: изображения, скульптуры, композиции – являются продолжением духовной идеологии алтаря и «раскручивают» основные сюжетные линии духовной традиции.

9.1.3 Мегауровень трансперсоны материальной

Этот уровень проявлен монастырями, лаврами, храмовыми и другими архитектурными комплексами, которые целостно передают культуру и содержание духовной традиции.

Одним из наиболее древних комплексов является Абу-Симбел – скала на западном берегу Нила, в которой высечены два знаменитых древнеегипетских храма, основанные Рамзесом II (1388 – 22 до н.э.). Один из этих храмов, самый большой, был воздвигнут в честь самого царя Рамзеса, другой же – в честь его первой жены, царицы Нофретари. В первом из них, отличающемся хорошо сохранившимися важными историческими изображениями и надписями, изображен царь, поклоняющийся самому себе, т.е. его божественный образ, коему поклоняется царь-человек. Окруженный другими божествами, он выделяется в виде громадной фигуры, обращенной спиной к скале. У входа в храм по бокам, высечены в скале четыре колоссальные изображения сидящего царя, высотою в 20 м. Впереди малого хра-

ма стоят шесть статуй, высеченных горельефой, а именно: на каждой стороне по два изображения царя и по одному – царицы.

Классическим российскими образцами трансперсоны материальной на мегауровне являются Киево-Печерская и Троице-Сергиева лавры, а также Александро-Невская лавра в С.-Петербурге, которая была основана в 1710 году на берегу р. Невы и Черной речки в честь победы великого князя Александра Невского над шведами. В Лавре 12 церквей: Свято-троицкий собор, Благовещения Пресвятой Богородицы, святого Александра Невского, святого Серия, Церковь сошествия святого Духа, святого Феодора и святого Николая Чудотворца, архангела Михаила, Крестовая в доме митрополита, праведного Лазаря на старом лазаревском кладбище, во имя Богоматери всех скорбящих радости, святого Николая, Богоматери тихвинской на тихвинском кладбище.

Кроме церквей, до революции Александро-Невская лавра включала огромное количество сооружений обслуживающего характера: покои митрополита, помещения для монашествующей братии, дома начальствующих лиц монастыря и викарных епископов, ризницу, библиотеку, помещения комитета духовной цензуры, большое количество каменных домов по Невскому проспекту и набережной Невы, около 100 каменных амбаров. В ризнице монастыря хранились драгоценные сосуды, кресты, Евангелия, иконы, старинные архиерейские облачения, антиминсы, княжеская шапка, даже трость и кровать Петра I-го. Кроме земельных участков по реке Неве, в лавре имеются три кладбища: старое лазаревское, тихвинское и никольское.

В индуизме примером мегауровня трансперсоны материальной является храмовый комплекс в Махабалипураме близ Мадраса. Он был построен при царе Нарасимхавармане I (640-674) из династии Паллавов, известном также под именем Махмалла. Этот архитектурный комплекс включает в себя центральный Прибрежный храм, пять маленьких скальных храмов-ратх, комплекс пещерных храмов и грандиозный наскальный рельеф «Нисхождение Ганга», являющийся уникальным явлением мирового искусства. Прибрежный храм в Махабалипураме является центром святилища. Он представляет собой высокую

рельефную башню-шикхару пирамидальной формы, возвышающуюся на квадратной платформе-цоколе с идущей вокруг галереей. Стены храма поддерживают статуи священного быка Нанди, посвященного богу Шиве. К главной башне примыкает вестибюль и небольшое промежуточное помещение, через которое можно попасть в большой зал для церемоний, поддерживаемый могучей колоннадой. Мощеный двор храма окружает каменная ограда, на которой восседают священные быки Нанди. Маленькие храмы-ратхи названы по именам эпических героев и богов: Арджуна-ратха, Дхармараджа-ратха, Бхима-ратха, Сахадева-ратха и Ганеша-ратха, посвященная слоноголовому богу Ганеше. Ратхи целиком высечены из монолитных скал с тщательностью, характерной для скульптурных произведений. Высота самого большого из них не превышает 14 метров в высоту. Этот храмовый комлпекс представляет собой не только энциклопедию индийского зодчества, но и базовых мифов индуизма.

Буддийской реализацией мегауровня трансперсоны материальной является храм «Борободур» или «храм тысячи Будд» на острове Ява.

Он воспроизводит легендарную гору Меру из древнеиндийской мифологии, ее огромную золотую вершину, на которой покоится все мироздание. Боробудур является третьим в мире по величине буддийским храмовым комплексом, уступая лишь Ангкору в Камбодже и бирманскому Шведагону. Если смотреть с высоты, то храмовый комплекс предстает в виде огромного геометрического знака и сакральной мандалы, отражающей структуру мироздания.

Но самым большим в мире религиозным комплексом и одновременно проявлением м**егауровня трансперсоны материальной является Карнакский храмовый комплекс** из восточной части Фив**, который** строился непрерывно в течение двух тысяч лет – из поколения в поколение, от фараона к фараону – и был главной святыней египетского государства на протяжении полутора тысяч лет.

Он состоит из трех больших частей, посвященных «владыке Фив» – солнечному Амону-Ра, его супруге, покровительнице цариц Мут и их сыну – лунному богу Хонсу.

Несмотря на религозную, этническую, расовую, государственную или временную переменную, мегауровень трансперсоны материальной выполняет несколько базовых функций:

– является реализованным «градом духовности»;

– выполняет онтологическую функцию, объясняющую сущностную природу мира, его устройство;

– наполняет индивидуальное бытие экзистенциальными смыслами и нравственными ориентирами;

– задает эталон, образец, идеал человеческой жизни;

– является энциклопедией развития всего человечества, наиболее важных событий и авторитетов;

– является материализованной, предметно оформленной мифологией, задающей этические и эстетические идеалы;

– задает возможность анализа модели мира, мировоззрения, идеологии представителей духовной традиции [71].

Я медитировал и посещал все возможные храмы, начиная от природных мест силы шаманизма, язычества, зороастризма и заканчивая буддийскими, иудаистическими, христианскими, мусульманскими и даже бахаистскими святилищами.

По опыту могу сказать, что, несмотря на различия во внешнем пространстве, все они открывают доступ к истинным духовным переживаниям, наполняющим жизнь глубинным, сакральным смыслом.

Они открывают путь к Богу и к своей Самости.

Если ты готов встать на путь.

И глаза твои и душа твоя открыты.

И если даже закрыты, все ровно вызывают сакральный трепет-восторг перед человеческой энергией творчества и веры.

9.2 Трансперсона социальная

В этом разделе мы хотим изложить наше понимание презентации духовного на уровне социальных статусов и ролей.

Для примера разберем христианскую духовную традицию и ее проявление в православной церкви, которая по примеру ветхозаветной церкви, где были первосвященник, священники и левиты, святые Апостолы, имеет три степени священства: епископов, священников и диаконов.

Все они называются священнослужителями, потому что через таинство инициации они получают в соответствии с христианской традицией благодать Святого Духа для священного служения церкви Христовой; для совершения богослужения, учения людей христианской вере, благочестию; а также управляют церковными делами (при анализе мы использовали труд «Закон Божий» протоирея Серафима Слободского).

В зависимости от отношения к браку и образа жизни, духовенство подразделяется на две категории – «белое» (женатое) и «черное» (монашествующее). Диаконы и священники могут быть как женатыми (но только первым браком), так и монашествующими, а епископы – только монашествующими.

Епископы составляют высший чин в Церкви. Они получают высшую степень благодати. Епископы называются еще архиереями, т. е. начальниками иереев, священников. Епископы могут совершать все Таинства и все церковные службы. Это значит, что епископам принадлежит право не только совершать обычное Богослужение, но инициировать в священники, а также освящать миро и антиминсы, что не дано священникам.

По степени священства все епископы между собою равны, но старейшие и наиболее заслуженные из епископов называются архиепископами, столичные же епископы называются митрополитами, так как столица называется по-гречески митрополией. Епископы столиц: Иерусалима, Константинополя, Рима, Александрии, Антиохии, а с XVI века и русской столицы Москвы, называются патриархами.

В период с 1721 года по 1917 год Русская Православная Церковь управлялась Святейшим синодом. В 1917 году собравшимся в Москве Священным Собором был избран снова для управления Русской Православной Церковью «Святейший патриарх Московский и всея России».

В помощь епископу иногда дается другой епископ, который, в таком случае, называется викарием, т. е. наместником.

Священники, а по-гречески иереи или пресвитеры, составляют второй священный чин после епископа. Священники могут совершать, с благословения епископа, все таинства

службы, кроме тех, которые положено совершать только епископу, т. е. кроме таинства священства и освящения мира и антиминсов.

Христианская община, подчиненная ведению священника, называется его приходом.

Более достойным и заслуженным священникам дается звание протоиерея, т. е. главного иерея, или первенствующего священника, а главному между ними – звание протопресвитера.

Если священник является в то же время монахом, то он называется иеромонахом, т. е. священномонахом. Иеромонахам, по назначению их настоятелями монастырей, а иногда и независимо от этого, как почетное отличие, дается звание игумена или более высокое звание архимандрита. Особенно достойные из архимандритов избираются в епископы.

Диаконы составляют третий, низший, священный чин. «Диакон» слово греческое и означает: служитель. Диаконы служат епископу или священнику при Богослужении и совершении таинств, но сами совершать их не могут. Участие диакона в Богослужении необязательно, а потому во многих церквах служба происходит без диакона.

Некоторые диаконы удостаиваются звания протодиакона, т. е. перводиакона.

Монах, получивший сан диакона, называется иеродиаконом, а старший иеродиакон – архидиаконом.

Иерархию духовенства можно представить в виде таблицы:

Иерархическая степень	«Белое» (женатое) духовенство	«Черное» (монашествующее) духовенство
Диакон	Диакон Протодиакон	Иеродиакон Архидиакон
Священство	Иерей (священник) Протоиерей Протопресвитер	Иеромонах Игумен Архимандрит
Архиерейство		Епископ Архиепископ Митрополит Патриарх

Монашество имеет свою внутреннюю иерархию, состоящую из трех степеней (принадлежность к ним обычно не зависит от принадлежности к той или иной собственно иерархической степени): иночество (рясофор), монашество (малая схима, малый ангельский образ) и схима (великая схима, великий ангельский образ). Большинство современных монашествующих принадлежит ко второй степени – к собственно монашеству, или малой схиме. Получить рукоположение в архиерейский сан могут только те монашествующие, которые имеют именно эту степень. К названию сана монашествующих, принявших великую схиму, прибавляется частица «схи» (например, «схиигумен» или «схимитрополит»). Принадлежность к той или иной степени монашества подразумевает различие уровня строгости монашеской жизни и выражается через различия в монашеской одежде. При монашеском постриге приносятся три основных обета – безбрачия, послушания и нестяжания, а также присваивается новое имя в знак начала новой жизни.

Кроме трех священных чинов, в Церкви существуют еще низшие служебные должности: иподиаконы, псаломщики (дьячки) и пономари. Они принадлежат к числу церковнослужителей, поставляются на свою должность не через таинство Священства, а только по архиерейскому на то благословению.

Псаломщики имеют своей обязанностью читать и петь, как при Богослужении в храме на клиросе, так и при совершении священником духовных треб в домах прихожан.

Пономари имеют своей обязанностью созывать верующих к богослужению колокольным звоном, возжигать свечи в храме, подавать кадило, помогать псаломщикам в чтении и пении и так далее.

Иподиаконы участвуют только при архиерейском служении. Они облачают архиерея в священные одежды, держат светильники (трикирий и дикирий) и подают их архиерею для благословения ими молящихся.

Таким образом, при самом конспективном исследовании структуры трансперсоны социальной в православии, мы видим несколько закономерностей, которые присущи всем социальным системам:

- иерархичность, пирамидальная структура по отношению ко власти и подчинению;
- различный уровень допускаемости к наиболее важным событиям духовной жизни;
- различные функциональные, ролевые обязанности;
- разный уровень жизни, досуга, доступа к материальным ценностям;
- различный уровень инициации к ценностям.

Мы можем, как угодно дифференцировать уровни социальной иерархии в социальной трансперсоне. Они зависят о степени организации Церкви, Ордена или сангхьи.

Важно не это.

Важно, что в социальной презентации духовного мы можем вычленить всего три уровня посвящения в сакральные смыслы традиции.

Первый уровень – это **паства**, профанический уровень, который обслуживается Церковью (неважно, христианской, буддийской католической, мусульманской или какой-то еще). Важно, что это духовная социальная организация, которая питается энергией паствы.

Второй уровень – **монашество**, носители традиции, идей, смыслов, психотехники и базовых состояний, крепости веры.

Третий уровень – **апостолы** традиции, обладатели высших состояний, просветленные, ретрансляторы традиции, сохраняющее и преумножающее духовное богатство.

9.3 Трансперсона духовная

Мы уже не раз останавливались на трансперсональном опыте в предыдущих главах нашей книги. Трансперсона духовная включает переживания, в которых чувство самотождественности выходит за пределы индивидуальной, или личной, самости, охватывая человечество в целом, жизнь, Дух и космос.

Трансперсональные переживания мы обозначаем как надличностные «простирающиеся за личное», «превосходящие персональное». Мы считаем, что состояние личности, ее структура, опыт, мотивация, биографические комплексы если и не

исходными, определяющими трансперсональные переживания, но достаточно сильно влияющими на их содержание.

Так же мы уверены, что для достижения надличностных состояний всегда требуется преодоление личностного уровня, хотя трансперсональные переживания сосуществуют наряду с персоной и рядом, подобно сосуществованию мира сновидений и мира бодрствования.

Трансперсона духовная – это превосхождение границ тела, персоны, ограничений трехмерного пространства и линейного времени.

Мы не будем подробно описывать эти переживания, так как они были объектом нескольких наших монографий («Измененные состояния сознания: системный анализ», «Трансперсональная психология: истоки, история, современное состояние» и др.) [77, 84, 85, 86, 93, 94, 101, 103].

Перечислим базовые феноменологические группы, которые мы идентифицируем как трансперсональные.

9.3.1 Феномены, связанные с трансценденцией времени

Это переживания, связанные или «воспоминанием того, что было», или футурологическими прозрениями. Сюда включаются не только фрагменты достоверного воспоминания фрагментов индивидуальной биографии, но и повторного проживания значимых воспоминаний младенчества и травмы рождения. Регрессия может идти еще дальше и вовлекать в себя достоверные зародышевые и эмбриональные воспоминания из разных периодов внутриутробной жизни.

Регрессивные паттерны могут фиксироваться в памяти из жизни наших человеческих и животных предков, расового и коллективного бессознательного, реинкарнационных переживаний.

9.3.2 Трансценденция пространства

В этой группе мы можем обозначить две феноменологические группы:

– пространственное расширение сознания, включающее идентификацию с другими личностями, идентификацию с животными и растениями, планетарное сознание, сознание неорганической материи, внетелесное сознание и пр. Подобные переживания включают в себя слияние с другой личностью в состоянии,

которое можно было бы назвать «двуединством», принятие в себя самобытных свойств другой личности, отождествление с сознанием целой группы людей, такой как все матери мира, все население Индии, или все узники концлагерей, либо даже переживание такого расширения сознания, которое, кажется, способно объять все человечество. И переживания такого рода описывались в мировой духовной литературе неоднократно.

Подобным же образом мы можем превосходить пределы опыта исключительно человеческого и отождествляться с сознанием различных животных или растений. В крайних случаях, возможно переживать сознание биосферы, нашей планеты или же всей материальной вселенной. Эти переживания столь нелепые и невероятные, как могло бы показаться какому-нибудь приверженному своему монистическому материализму Западнику, наводят на мысль, что все то, что мы переживаем в повседневном состоянии сознания как предмет, в необычных состояниях обладает соответствующей субъективной представленностью. Как будто бы все во вселенной может быть одновременно описано и как объективное, и как субъективное, подобно тому, как это описывают великие духовные философии Востока. В индуизме, к примеру, все, что существует, видится как проявление Брахмы, а даосы описывают то же явление как преображение Дао.

Описываемое до сих пор содержание надличностных переживаний включает явления известной нам обыденной действительности: других людей, животных, растения, вещества и события из прошлого. Удивительно здесь не содержание переживаний, но то обстоятельство, что мы являемся свидетелями чего-то, либо полностью отождествляемся с чем-то, что обычно недоступно нашему опыту. Например, мы знаем, что в мире существуют беременные киты, но нам несвойственна способность доподлинно пережить то, что мы и есть такой беременный кит. Мы признаем то, что когда-то была французская революция, но способность наяву переживать ранение на парижских баррикадах нам несвойственна. Мы знаем, что в мире, в тех местах, где мы не присутствуем, происходит множество вещей, но обычно считаем невозможным переживать эти события, за исключением их лицезрения по телевизору. Другой

удивительной стороной надличностного переживания является способность обнаруживать сознание, связанное с низшими животными, растениями и с неорганической природой;

– пространственное сужение сознания до уровня отдельного органа или клеточных субстанций.

9.3.3 Истые трансперсональные переживания

Мы в этой феноменологической группе встречаемся с ощущениями реальности, выходящими за границы «объективной реальности», – опыт переживания других Вселенных и встреча с их обитателями, архетипические переживания и восприятие сложных мифологических сюжетов, интуитивное понимание универсальных символов, активация чакр, восприятие сознания Ума-универсума, восприятие сверхкосмической и метакосмической пустоты. В этой области возникают многочисленные видения архетипических существ и мифических краев, происходят встречи и даже отождествления с божествами и демонами различных культур. Общение с бесплотными и сверхчеловеческими сущностями, с духами-хранителями, с внеземными существами или обитателями параллельных миров также свойственно этой категории. К ним относятся переживания, включающие богов и демонов различных культур, а так же такие мифические области, как небеса и райские земли, легендарные или сказочные картины. В этом пространстве может быть переживание небес Шивы, рая ацтекского бога дождя Тлалока, шумерского подземного мира или одного из буддийских горячих адов. Также возможно и общаться с Иисусом, испытать разрушительную встречу с индийской богиней Кали или отождествиться с танцующим Шивой.

Континуум трансперсональных феноменов завершается (Кэн Уилбер) уровнем Ума (Mind). Центральным моментом в философии вечного, как считает Уилбер, является представление о том, что «сокровенная» часть сознания идентична абсолютной и предельной реальности универсума, известного под именем Брахмана, Дао, Дхармакайя, Аллаха, Бога... В соответствии со всеобщей традицией, Ум является тем, что есть, и всем, что есть, находится вне пространства и потому бесконечен, вневременен и потому вечен, вне его нет ничего [221].

На этом уровне человек идентифицируется с Универсумом, со всем, или, скорее, он есть Все. Согласно философии вечного, этот уровень не является ненормальным уровнем состояния сознания, скорее, он является единственным реальным уровнем сознания..., все остальные оказываются иллюзорными...

Трансперсона духовная обнажает загадочный парадокс относительно природы людей. Она явно выказывает, что каким-то таинственным и пока еще необъяснимым способом каждый из нас несет в себе сведения обо всем мире и обо всем существующем, обладает возможным в переживании доступом ко всем его частям. И в таком случае, каждый из нас в некотором смысле является всей космической сетью, хотя мы являемся только ее микроскопической частью, лишь отдельным и незначимым биологическим существом.

Именно трансперсона духовная наполняет жизнь предельным (или беспредельным) смыслом.

Именно здесь мы получаем не только возможную мудрость бытия в мире, но и понимание – переживание вечности своей души и представление о своей миссии на Земле.

Именно в трансперсоне духовной индивидуальная человеческая психика отражает свою соразмерность в своем существе со всем космосом и всей полнотою сущего.

Глава 10
ДУХОВНЫЙ КРИЗИС – СТРУКТУРА И ДИНАМИКА

Психодуховный кризис является особым этапом в развитии личности, когда инициируется процесс объединения внутренних подсистем материального, социального и духовного Эго в единое целостное пространство; наступает время переоценки всех ценностей; и в этом процессе личность начинает переосмысливать свое место в жизни и основные экзистенции [82, 86, 93, 96, 103, 106].

10.1 Предварительные рассуждения

Еще в начале 90-х годов мы рассматривали психическое пространство как систему, с одной стороны, ограниченную индивидуальным эго и физическими структурами тела, с другой, – открытую опыту всего человечества и духовным реалиям бытия. Во время психодуховного кризиса начинается процесс трансценденции индивидуальных ограничений и перехода на более целостный уровень существования.

Этот процесс отражен во многих духовных направлениях человечества и является неотъемлемой частью личностного развития. Но чтобы изначально четко ограничить предмет нашего обсуждения, мы хотим описать наше понимание психодуховного кризиса.

Анализ слов «псюхе» и «дух» уже показывает нам правильный вектор размышлений над предметом статьи и одновременно на уровне словесно-логического разворачивания ставит нас в некоторый тупик.

При первом приближении явно становится понятно, что личность, вовлеченная в психодуховный кризис, испытывает переживания, которые возникают при столкновении индивидуальной психической организации с Духом, который по традиции имеет онтологический, надличностный характер.

Понятие «псюхе» в материалистической психологии раскрывалось как свойство высокоорганизованной материи (мозга) отражать объективную действительность и на основе формируемого при этом образа целесообразно регулировать деятельность субъекта и его поведения. Когда зрелым умом анализируешь это определение, возникает комплекс неполноценности и мысль о том, насколько мы были ограниченные, чтобы считать такое определение за истину. В соответствии с законами формальной логики, оно не может претендовать даже на описание этого понятия.

Я долго думал о том, почему студентам так трудно запомнить даже основные определения категорий психологии. Это, наверно, происходило потому, что они плохо соотносились с фактом индивидуальных переживаний псюхе и бессознательным сопротивлением искаженным представлениям.

А психология, которая является наукой о факторах, закономерностях и механизмах проявления психики, оказывается феноменологической дисциплиной по определению и изначально только в переводе с греческого опредмечивает псюхе, но затем на любом следующем этапе анализа убегает от своего предмета.

Не зря в греческой мифологии душа олицетворялась в образе бабочки или девушки. И тот, и другой предмет на некотором расстоянии и в некоторых ситуациях вызывает эстетический восторг и чувство духовного восхождения. Наверное, то, что мы называем психологией, правильнее было бы назвать по аналогии с философией *филопсихеей* (греч. phileo – «любовь», psyche – «душа»). В крайнем случае, это было бы честнее. В таком понимании психология выглядела бы особой формой общественного сознания, системой идей, взглядов, отношений по поводу души. Собственно каковой она и является в настоящее время.

Не менее грустно дело обстоит с понятием «дух».

Во-первых, часто понятия «душа» и «дух» определяются друг через друга. Психика определяется как духовная организация человека, совокупность его душевных качеств. Что скрывается за такими определениями – трудно вообразить даже шизофренику с галлюцинаторной симптоматикой. Создается

впечатление, будто психологи, философы и теологи специально договорились скрывать свою интеллектуальную импотенцию за понятиями с нулевым объемом.

Во-вторых, само понятие Дух по традиции не рассматривалась в проблемном поле психологии как науки. Попытки включить содержание этого понятия в смысловое пространство современной психологии встречают достаточно сильное сопротивление. Ярким примером тому может служить отношение к трансперсональной психологии в академических кругах.

В-третьих, мы должны признать методологическое бессилие в раскрывании категории Духа в психологии.

Одновременно с этим мы должны признать, что наука о душе существует и пользуется огромной популярностью, а специалисты, занимающиеся Духом, предельно процветают, поражая важностью и многозначительностью. Особенно это касается систем мировых религий и различных религиозно-духовных конфессий, которые занимаются массовым целенаправленным использованием этой категории в своей активности.

В начале этого раздела книги мы указали на правильность направления наших размышлений, когда анализировали понятие «психодуховный».

Чтобы не вводить еще большую сложность в предмет данного раздела, мне кажется необходимым упростить название данного вида кризиса. Явно понятно, что кризис переживается личностью и проявляется через личность. В силу того, что духовные измерения личности, в отличие от материальных и социальных, имеют отчетливо субъективный характер, то ссылка на индивидуальность переживаний нам кажется излишней. Мы можем обозначить кризис «кризисом духовного эго», но духовный кризис переживается не только личностью, а может охватить малые и большие социальные группы, хотя по происхождению, содержанию, этапам и векторам развития личностный духовный кризис не отличается от социально-психологических духовных кризисов[96, 106].

Анализировать духовный кризис мы будем на малой модели – на уровне личности, иногда используя примеры и сравнения социально-психологических духовных кризисов.

Термин «духовность» мы применяли в своих статьях и книгах для обозначения ситуаций, когда человек вовлекается в переживания, имеющие отчетливый надличностный и сакральный («нуминозный») характер и находящиеся за пределами повседневного, «профанического» состояния сознания. Мы хотим несколько «приземлить» сами духовные состояния, имеющие интерперсональное и трансперсональное содержание.

Современным понятием для обозначения непосредственного переживания духовного опыта является термин «трансперсональный», обозначающий выход за пределы обычного способа восприятия и интерпретации мира с позиций ограничений социального и материального эго.

Автор книги за последние 33 года провел около 1000 тренингов с участием более 32000 человек. Опыт этих тренингов показывает, что законы и тенденции функционирования духовного эго не отличаются от законов и тенденций других структур Эго. В связи с этим мы не хотим придавать духовному эго особый приоритет. Приоритеты духовных измерений существуют в тех кругах, где удовлетворение духовных потребностей человека является способом расширения своего материального и социального эго, реализации финансовых и карьерных амбиций.

В трансперсональной психологии делается акцент на уникальность духовного кризиса. Мы считаем, что феномен духовного кризиса универсален для любой личности, и если человек имеет сознание, то непременно перед ним возникают проблемы духовного самоопределения, и он, так или иначе, вовлекается в переживание духовного кризиса.

Полноценное становление личности предполагает преодоление той стадии развития на протяжении жизни, которая ставит человека в уникальные условия и предлагает проблемы духовного содержания, которые человек должен решить, чтобы развиваться дальше.

Даже не вовлекаясь в процесс духовного поиска и самосовершенствования, мы, так или иначе, задумываемся о таких вещах, как смысл человеческого существования, смерть и возможность посмертного существования, обращаемся к категориям фундаментальных законов бытия и трансцендентным измерениям.

Психодуховные кризисы часто являются неотъемлемыми спутниками возрастных кризисов: пубертатного, экзистенциального юношеского, середины жизни и инволюционного. Однако зачастую кризисные проявления начинаются спонтанно и не связаны с тем или иным выше обозначенным периодом.

Чтобы более четко разобраться с содержанием духовного кризиса, на наш взгляд, имеет смысл проанализировать структуру духовного Эго и основные его механизмы реализации.

10.2 Структура Духовного Эго

Мы уже достаточно подробно останавливались на описании структуры духовного Эго в предыдущей главе. В дополнение нам хочется отметить, что духовное «Я» является наиболее интегрированным образованием в человеческой личности.

В современном обществе распространено мнение, что духовные измерения мало интересуют большинство слоев населения.

Обыденное сознание людей почему-то идентифицирует духовные области существования или с религией, или с медитациями, или с какими-нибудь сектантскими движениями.

Вне сомнения, человек обращается достаточно редко к глобальным проблемам бытия и, может, не каждый день обращается к смыслу своего существования. Не это важно. Важно, что психодуховные ценности ежедневно и ежечасно реализуются через материальное и социальное Эго, и человек все время существует, соизмеряясь с духовными измерениями бытия.

Духовное развитие человека предполагает радикальное преобразование «нормальных» черт личности, пробуждение скрытых прежде возможностей, вознесение сознания в новые для него сферы, а также новую внутреннюю направленность деятельности. Неудивительно, что такая великая перемена, такая фундаментальная трансформация проходит несколько критических стадий, которые нередко сопровождаются психодуховными кризисами различной интенсивности, содержания и продолжительности.

Если основные смыслы человеческого существования не разрешаются на каком-то этапе и в каком-то приближении, то возникает экзистенциальная пустота, и человек вплотную

сталкивается с абсурдом существования. В этот момент жизнь становится попыткой превозмочь абсурд человеческого существования. Часто это похоже на шизофреническое стремление построить дом на зыбучих песках.

То, что люди не занимаются духовными областями существования ежедневно, является признаком психического здоровья. В конце концов, тысячелетиями существует попытка, а тотального и окончательного разрешения основных проблем жизни человеческой нет. Для разрешения экзистенциальных проблем нужен особый момент, особые обстоятельства жизни и состояния сознания. Они разрешаются во время пиковых, запредельных, сакральных, нуминозных переживаний, имеющих глубоко интимный, непередаваемый характер.

Одновременно духовное Эго – единственная структура личности, которая может связать и связывает личность с вечностью и вневременным существованием, возможностью обладать всем мыслимым пространством и «Быть как Боги».

В психологии достаточно много концепций о том, что является пиковым выражением духовного Эго.

Некоторые психологи обозначают таковым стремление к самоактуализации, другие – к самореализации, третьи – к служению. В менее прагматичных духовных движениях мы встречаемся с «ахимсой гуру» (или священными обязанностями учителя по тношению к своим ученикам).

Структуры идентификации отражают жизненные цели и формы активности, которые люди себе выбирают, указывают не только на их тип, но и на уровень их внутреннего развития.

Цель духовных идентификаций лежит за пределами материального мира: духовный рост, знания, ментальность.

Как мы уже указывали выше, цели материального и социального Эго – конкретные вещи мира, особенно «физическая четверка»: деньги, власть, секс, общественное положение. Надо отметить, что высшие ступени духовной активности полностью девальвируют эти ценности и трансцендируют Эго.

Особенно показательны в этом отношении – поиск и реализация высших психодуховных состояний, которые в традициях называли просветлением.

Прежде чем приступить к описанию содержания этих кризисов, мы хотим остановиться на теоретических подходах, которые уже разработаны в психологии трансперсональной ориентации по проблеме духовных кризисов.

10.3 Трансперсональное измерение психодуховного кризиса

Основатель трансперсональной психологии Ст. Гроф в книге «Неистовый поиск себя» ввел понятие «духовного кризиса» – состояния, с одной стороны, обладающего всеми качествами психопатологического расстройства, а с другой – имеющего духовные измерения и потенциально способного вывести индивида на более высокий уровень существования. Для понимания проблемы духовного кризиса необходимо, вслед за Грофом, рассмотреть их в более широком контексте «духовного самораскрытия» [34, 37,38].

Духовное самораскрытие (spiritual emergence) – движение индивида к расширенному, более полноценному способу бытия, включающему в себя повышение уровня эмоционального и психосоматического здоровья, увеличение степени свободы выбора и чувство более глубокой связи с другими людьми, природой и всем космосом. Важной частью этого развития является возрастание осознания духовного измерения как в своей собственной жизни, так и мире в целом.

Подобно рождению, духовное самораскрытие рассматривалось на протяжении человеческой истории как неотъемлемая часть жизни, и лишь в современном обществе это стало рассматриваться как нечто болезненное, как и процесс рождения. Переживания, происходящие во время этого процесса, варьируются в широком спектре глубины и интенсивности – от очень мягких до полностью переполняющих и вызывающих замешательство.

Духовное самораскрытие можно условно разделить на два типа: имманентное и трансцендентное. Имманентное духовное самораскрытие характеризуется обретением более глубокого восприятия ситуаций повседневной жизни; эти переживания индуцируются, как правило, внешними ситуациями и обраще-

ны вовне (постигать Божественное в мире). Трансцендентное духовное самораскрытие – способность более глубоко воспринимать свой внутренний мир (постигать Божественное в себе).

В основе духовного самораскрытия (независимо от формы) лежит яркое и убедительное переживание выхода за пределы физического тела и ограниченного эго и связи с чем-то большим, что находится вне человека и одновременно пронизывает все его существо.

В трансперсональной психологии Станислав Гроф и его жена Кристина Гроф внесли поистине огромный вклад в разработку проблемы эволюционного кризиса [37-44]. Ст. Гроф – психиатр с более чем тридцатилетним опытом исследовательской работы в области необычных состояний сознания. В начале своей научной деятельности он разрабатывал программы, посвященные психоделической терапии, а с 1973 года сосредоточил свое внимание на эмпирической психотерапии без наркотиков. Гроф опубликовал более девяноста работ и является автором следующих книг: «Духовный кризис», «Путешествие в поисках себя», «За пределами мозга», «ЛСД-терапия», «Области человеческого бессознательного», «Встреча человека со смертью», «Психология будущего», «Зов ягуара» и др.

Интерес Кристины к феномену духовного кризиса коренится глубоко в личной мотивации. Во время рождения ребенка она пережила спонтанное и совершенно неожиданное духовное пробуждение, идентифицированное как проявление пробуждения Кундалини. В 1980 году Кристина основала СЕН, Сеть духовной помощи, организацию, поддерживающую людей во время духовного кризиса.

Во время своей практической деятельности Гроф убедился, что современное понимание человеческой психики поверхностно, исходя из него невозможно оценить некоторые феномены. Многие состояния, которые психиатрия рассматривает как проявление психической болезни неизвестного происхождения, на самом деле, отражают процесс самоисцеления психики и тела. Изучить терапевтический потенциал подобных состояний и попытаться решить теоретические задачи, встающие в связи с этим, стало делом жизни Станислава Грофа [37, 40].

Концепция духовного кризиса включает в себя открытия многих дисциплин, в том числе клинической и экспериментальной психиатрии, современных исследований сознания, эмпирической психотерапии, достижений антропологии, парапсихологии, танатологии, сравнительной религии и мифологии. Наблюдения, накопленные во всех этих областях, показывают, что духовные кризисы несут положительный потенциал и не должны быть спутаны с психическими заболеваниями, имеющими биологические причины и нуждающимися в медицинском лечении. Такой подход соответствует и древней мудрости, и современной науке.

Спектр переживаний при эволюционном кризисе чрезвычайно богат: в него вовлечены интенсивные эмоции, видения и другие изменения в восприятии, необыкновенные мыслительные процессы, а также физические симптомы – от дрожи до чувства удушья. Можно выделить три основные группы этих переживаний: биографическую, перинатальную и трансперсональную.

Биографическая категория включает в себя повторное переживание травматических событий в жизни индивида и излечение от них. Восстановление важных воспоминаний детства, таких как сексуальные или физические обиды, потеря родителя или любимого человека, близкое соприкосновение со смертью, болезнью или хирургической операцией и другие тяжелые впечатления иногда могут сыграть значительную роль в трансформирующем кризисе.

Перинатальный аспект духовного кризиса концентрируется вокруг тем умирания и вторичного рождения, при этом открывается такая тесная связь с периодами биологического рождения, что, кажется, у клиента всплыли воспоминания собственного появления на свет.

Оживление воспоминаний о рождении часто происходит в результате того, что индивид чрезмерно поглощен темой смерти и связанными с ней образами. Он размышляет о том, что рождение было тяжелым и угрожающим жизни событием и само стало «смертью» перинатального периода существования, единственного способа жизни, уже известного зародышу. Люди, у которых пробудилась память о травме рождения, чувствуют биологическую угрозу своей жизни. И в то же время это чувство чередуется

или совпадает с переживанием борьбы за рождение, то есть за высвобождение из чего-то очень неудобного и похожего на гроб. Страх наступающего безумия, потери контроля и даже внезапной смерти может проявиться в формах, напоминающих психозы.

В добавление к биографическим и перинатальным элементам многие духовные кризисы содержат компонент переживаний, принадлежащих к третьей категории – трансперсональные. Слово «трансперсональный» относится к трансцендентности обычных границ личности и включает многие переживания, которые называют духовными, мистическими, религиозными, оккультными, магическими и паранормальными. Войдя в трансперсональную зону, человек может переживать события исторически и географически удаленные, участвовать в эпизодах, в которых действовали наши предки, предшественники-животные, а также люди других столетий и культур. В этой зоне исчезают личностные границы, индивид получает возможность идентифицировать себя с другими людьми, с группами или даже со всем человечеством, ощутить себя предметами, которые находятся внутри нас, идентифицировать себя с различными формами жизни и даже с неорганическими явлениями. Он может встретиться с богами, демонами, духовными пророками, обитателями других вселенных и мифологическими персонажами. Таким образом, в трансперсональном состоянии нет различия между повседневной жизнью и мифологическими архетипами.

Информация, получаемая в трансперсональном состоянии, несет в себе замечательный терапевтический и трансформирующий потенциал, равно как и позитивные, и освобождающие переживания перинатального и биографического происхождения, что еще раз показывает важность правильного отношения к психодуховному кризису.

Проявления эволюционного кризиса очень индивидуальны, двух одинаковых кризисов не существует, однако, практика показывает, что можно дать определение некоторым основным формам духовного кризиса, хотя их границы некоторым образом размыты, и часто у клиентов наблюдается наложение одной формы на другую. Можно выделить следующие формы духовного кризиса в психологии трансперсональной ориентации.

1. Шаманский кризис, который включает в себя элементы физических и эмоциональных мучений, смерти и вторичного рождения, человек чувствует свою связь с животными, растениями, отдельными силами природы. После успешного завершения данного кризиса наступает глубокое исцеление, укрепляется физическое и эмоциональное здоровье.

2. Пробуждение Кундалини. Согласно йоге, это пробуждение торм – творческой космической энергии, которая находится в основании позвоночника. Поднимаясь, Кундалини очищает следы старых травм и открывает центры психической энергии – чакры. Человек испытывает жар, дрожь, судороги, на него накатывают волны ничем не вызванных эмоций, часто к этому прибавляется видение яркого света, различных существ-архетипов, переживание прошлых жизней. Картину дополняет непроизвольное и неконтролируемое поведение: речь на неизвестных языках, пение незнакомых песен, воспроизведение позиций йоги, подражание животным.

3. Эпизоды объединяющего сознания («пик переживаний») – человек переживает растворение границ личности, появляется чувство единства с другими людьми, с природой, со вселенной. Появляется ощущение вечности и бесконечности, слияния с Богом или с творческой космической энергией, которые сопровождаются мирными и чистыми эмоциями, взрывами экстатической радости или восторга.

4. Психологическое возрождение через возвращение к центру – человек чувствует себя центром фантастических событий, имеющих отношение к космосу и важных для Вселенной. Психика представляет собой гигантское поле боя между силами Добра и Зла, Света и Тьмы. После периода смятения и замешательства переживания становятся все более приятными и движутся к разрешению. Кульминация процесса – «сакральное соитие» с воображаемым партнером-архетипом или спроецированным лицом из жизни. Мужские и женские аспекты личности достигают нового баланса. В период завершения кризиса и интеграции человек видит обычно идеальное будущее; когда интенсивность процесса снижается, он понимает, что внутренняя драма была просто психологической трансформацией.

5. Кризис психических открытий характеризуется огромным притоком информации из таких источников, как телепатия и ясновидение. Появляется повторяющееся состояние «отделения от тела», сознание человека словно отделяется и независимо путешествует во времени и пространстве; а также способность проникать во внутренние процессы других людей и воспроизводить вслух их мысли. В медиумических состояниях у человека возникает чувство, что он теряет свою идентичность и принимает облик другого индивида.

6. Перенесение в прошлую жизнь – это перенесение в другие исторические периоды и другие страны, которое сопровождается мощными эмоциями и физическими ощущениями и с поразительной точностью рисует людей, обстоятельства и реалии периода и страны. Эти переживания воспринимаются индивидом как личные воспоминания и впечатления.

7. Связь с духовными пастырями и «передача вести». Иногда у человека бывают встречи с «сущностью», которая обладает трансперсональным опытом и проявляет интерес к личным отношениям, занимая в них роль учителя, пастыря, защитника или играя роль достоверного источника информации. Индивид передает послания источника, который находится вне его сознания. В состоянии транса он высказывает мысли, полученные телепатическим путем.

8. Предсмертные переживания – индивид как бы становится свидетелем собственной внутренней жизни, за секунды промелькнувшей перед ним в цветной сконденсированной форме. Он проходит через темные туннели к свету сверхъестественной яркости и красоты, к божественному существу, излучающему любовь, прощение и приятие. В общении с ним он получает урок универсальных законов существования. Затем он выбирает возвращение к обычной реальности, где может жить по-новому в согласии с этими законами.

9. Опыт близких встреч с НЛО. Встречи и похищения теми, кто кажется инопланетянином, то есть существом, прибывшим из других миров, также вызывают эмоциональный и интеллектуальный кризис, имеющий много общего с духовным кризисом. Все описания НЛО содержат в себе упоминание о свете

сверхъестественного свойства. Этот свет очень похож на тот, который появляется в экстраординарных состояниях сознания как видение. Было отмечено, что инопланетянам можно найти параллели в мифологии и религии, корни которых в коллективном бессознательном.

10.Состояния одержимости: у человека возникает сильное чувство, что его психика и тело захвачены и контролируются неким существом или энергией с такими свойствами, которые «одержимый» воспринимает как идущие извне, враждебные и тревожные.

Подводя итог, можно сказать, что многие формы эволюционного кризиса, которые описываются Станиславом и Кристиной Гроф, представляют фундаментальное противоречие с принятыми в современной науке взглядами на мир. Наблюдения показывают, что данные состояния вовсе не обязательно погружают человека в безумие, и если относиться к духовному кризису с поддержкой и уважением, то он приводит к замечательному и более позитивному и духовному взгляду на мир, к более высокому уровню будничной деятельности. Поэтому духовный кризис следует воспринимать серьезно, как бы причудливы ни были его проявления с точки зрения нашей традиционной системы верований.

10.4 Основные причины духовного кризиса

Как мы указывали выше, причиной психодуховного кризиса могут быть изменения в структуре Эго.

Кризисы, связанные с деформацией структуры Эго

В предыдущих статьях и монографиях мы выделяли три базовые подструктуры личности: «Я-материальное», «Я-социальное» и «Я-духовное». Мы писали, что каждая подструктура имеет ядро как центральный смыслообразующий компонент идентификации. Для «Я-материального» – это тело – «Я-образ». Для «Я-социального» – интегративный статус, а для духовного Эго – экзистенциональное ядро.

На наш взгляд, именно деформация или угроза деформации как фрустрирующий фактор для ядерных компонентов Эго

и близких к ним по ценностной значимости компонентов является основной причиной психодуховного кризиса.

В материальном Эго психодуховный кризис могут вызвать следующие факторы:

- физический фактор – болезнь, несчастный случай, операция, рождение ребенка, выкидыш, аборт, чрезвычайное физическое напряжение, длительное лишение пищи, чрезмерный сексуальный опыт, сенсорная депривация, депривация сна, длительная сексуальная неудовлетворенность или травматичный сексуальный опыт, возрастное изменение образа физического, катастрофически быстрое похудение или ожирение;
- потеря значимых предметов и ценностей вследствие пожара, стихийного бедствия, банкротства, грабежа, обмана, разорения, войны и т.д.

В социальном Эго психодуховный кризис могут вызвать следующие факторы:

- потеря интегративного социального статуса вследствие увольнения, сокращения штатов, пенсии, банкротства предприятия или дисквалификации;
- деформация значимых социальных связей, которые провоцируют сильные эмоциональные переживания и обозначаются личностью как крупные неудачи:

– потеря важных родственных связей;
– смерть ребенка, родственника;
– конец значимых любовных отношений;
– чрезмерное пребывание в агрессивной среде;
– развод;
– потеря лидерских позиций;
– изгнание из значимой социальной общности;
– вынужденная социальная депривация;
– длительное насильственное пребывание в несвойственной роли.

В духовном Эго психодуховный кризис могут вызвать следующие факторы:

- потеря смысла жизни вследствие личностной дезинтеграции. Стремление к поиску и реализации человеком

смысла своей жизни мы рассматриваем как мотивационную тенденцию, присущую всем людям и являющуюся основным двигателем поведения и развития личности. На начальных стадиях потери смысла у человека возникает ощущение, что ему чего-то «недостает», но он не может сказать, чего именно. К этому постепенно добавляется ощущение ненормальности и пустоты повседневной жизни. Индивид начинает искать истоки и назначение жизни. Состояние тревоги и беспокойства становится все более мучительным, а ощущение внутренней пустоты – невыносимым. Человек чувствует, что сходит с ума: то, что составляло его жизнь, теперь большей частью исчезло для него как сон, тогда как новый свет еще не явился. Человек стремится обрести смысл и ощущает фрустрацию или вакуум, если это стремление остается нереализованным;

- нравственный кризис, который заключается в том, что у личности просыпается или обостряется совесть; возникает новое чувство ответственности, а вместе с ним тяжкое чувство вины и муки, раскаяние. Человек судит себя по всей строгости и впадает в глубокую депрессию. На этой острой стадии нередко приходят мысли о самоубийстве. Человеку кажется, что единственным логическим завершением его внутреннего кризиса и распада может быть физическое уничтожение. Человек не может ни принять повседневную жизнь, ни удовлетвориться ею как прежде. Это состояние очень напоминает психотическую депрессию, или «меланхолию», для которой характерны острое чувство собственной недостойности, постоянное самоуничижение и самообвинение;
- углубленное участие в различных формах медитации и духовной практики, предназначенных для активизации духовных переживаний: методики дзэн, буддийские медитации Випассаны, упражнения Кундалини-йоги, суфийские упражнения, чтение христианских молитв, различные аскетические депривационные практики (пещерная, пустынная, лесная, замуровывание в каменные мешки

и др.), монашеские размышления, статические медитации на янтры, мандалы и т.д.;
- групповые и индивидуальные эксперименты с использованием психоделических веществ;
- участие в различных интенсивных формах групповой психологической работы с личностью;
- неподготовленное включение в различные этнические ритуалы и экстатические практики;
- участие в жизни тоталитарных сект.

Кризисы, связанные с невозможностью реализовать основные тенденции личности

Кризисы, которые мы хотим раскрыть в этом параграфе, связаны с динамическими характеристиками личности. Рассмотрим их подробнее.

Реализация экспансивной, трансформационной и консервативной тенденций может встретиться с трудностями, которые могут способствовать возникновению психодуховных кризисов:
- быстрое преуспевание личности в материальной сфере, когда в течение короткого срока накапливается не соотносимое с притязаниями личности экономические богатства;
- раздирающая нищета, в ситуации которой экспансивная функция сведена до минимума, и часто средств не хватает даже на физическое существование человека. Особенную опасность представляет для личности в тех случаях, когда не позволяет реализовать значимую социальную функцию (накормить семью, купить медикаменты для близкого при болезни и др.);
- «из грязи в князи», когда вследствие удачного стечения обстоятельств личность попадает в социальную страту, с представителями которого не имеет коммуникативных навыков и, что не менее важно, не имеет готовности выполнять властные, управленческие ролевые функции. Фрустрация данного вида, возникающая вследствие быстрой реализации экспансивной функции, может привести к экзистенциальной пустоте;

- «я достоин большего» – большой разрыв между личностными притязаниями на социальный рост и достигнутым статусом вследствие невозможности реализации экспансивной функции социального Эго;
- слишком быстрое протекание процесса духовного самораскрытия; скорость этого процесса превышает интегративные возможности человека, и он принимает драматические формы. Люди, оказавшиеся в таком кризисе, подвергаются натиску переживаний, которые внезапно бросают вызов всем их прежним убеждениям и самому образу жизни;
- слишком медленное протекание духовного самораскрытия, когда поиск основных смыслов существования превращается в мучительное ожидание и трагическую безысходность. Часто активация психики, характерная для таких кризисов, включает в себя проявление различных старых травматических воспоминаний и впечатлений; в силу этого происходит нарушение повседневного существования человека и обесценивание доминирующих аспектов жизни;
- когнитивная интоксикация – слишком быстрое накопление знаний в определенной науке, виде деятельности или столкновение с большим массивом информации и переживаний в жизни;
- качественные быстрые личностные изменения при возрастных и ситуативных кризисах, к которым не готова как сама личность, так и социальное окружение;
- «тоска стабильности», когда развитость консервативной тенденции приводит к материальной, социальной стабильности такого порядка, что вызывает ощущение пресности и бесцветности жизни. С личностью в такой ситуации «ничего не происходит», и это вызывает экзистенциальную тоску существования;
- «тоска по стабильности» – при невозможности реализации консервативной тенденции и динамичности жизненных обстоятельств у человека возникает ощущение зыбкости и ненадежности жизни, которые и являются причиной экзистенциальной тоски по порядку и устроенности.

Кризисы витальности

У многих специалистов выделение данного типа причин психодуховного кризиса может вызвать естественный протест, так как упадок сил и буйство энергии, как правило, являются уже следствием неправильного взаимодействия с жизненной энергией.

Наблюдаемые бинарности психодуховного кризиса часто не имеют явных причин, но имеют затяжные последствия вплоть до суицида. По этой причине мы решили выделить их отдельно.

1. Потеря витальности сопровождается длительным состоянием упадка сил. Состояние может вызываться как физическими, так и психологическими причинами. Апатия и общее понижение жизненного тонуса приводят к чувству безнадежности и безысходности, часто к ощущению абсурда человеческого существования. Ярким примером этому служит потеря витальности в старости.

2. Буйство энергии может сопровождаться гиперактивностью во всех сферах существования, неадекватной к жизненным обстоятельствам. Личность в тех или иных отношениях не соответствует требованиям момента и оказывается не в состоянии правильно усвоить нисходящие в нее духовную энергию и силу. При интенсивных практиках это случается, например, когда ум не уравновешен, когда эмоции и воображение бесконтрольны, когда нервная система чересчур чувствительна или прилив духовной энергии слишком силен и внезапен. При крайних формах человека «сносит» от избытка энергии, и возникает состояние на грани психопатологии.

10.5 Основные психоэмоциональные паттерны переживаний духовного кризиса

В силу того, что духовное Эго имеет системные взаимосвязи со всеми структурными уровнями человека, духовный кризис, как и любой другой мощный стресс, воздействует на все аспекты его функционирования.

1. На личность (возникновение тревоги, агрессии; депрессивные состояния, апатия; чувства вины, одиночества, стыда, растерянности; повышенная раздражительность, постоянное напряжение, низкая самооценка и пр.).

2. На поведение в целом (высокий процент травматизма, развитие зависимого поведения самых различных видов: наркомания, алкоголизм, азартные игры и др., эмоциональные срывы, нарушения пищевого поведения, нарушения сна, нарушения речи, импульсивное поведение, внезапные приступы тремора всего тела и пр.).

3. На здоровье (развитие целого ряда психосоматических заболеваний, которые, в зависимости от вида и тяжести кризисного состояния, могут носить лавинообразный характер развития: бронхиальная астма, аменорея, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертония, сахарный диабет и т.п.; постоянные боли в спине и груди невыясненной этиологии, обмороки и головокружения, хроническая бессонница, головные боли мигренозного характера и пр.

4. Когнитивные аффекты (неспособность принимать решения, неспособность сосредоточиться, выраженное ухудшение памяти, чрезмерная чувствительность к критике, умственная заторможенность).

5. Физиологические аспекты (повышение артериального давления, повышение уровня катехоламинов и кортикостероидов в моче и крови, повышение глюкозы в крови, сухость во рту, усиленное потоотделение, приступы жара и озноба, затрудненное дыхание, ощущение кома в горле и иголок в конечностях, частичное онемение в конечностях вплоть до анальгезии и пр.

При всем многообразии эмоционально-чувственных, когнитивных и психосоматических проявлений психодуховного кризиса можно выделить специфические паттерны переживаний, наличие которых может говорить о факте психодуховного кризиса.

Страх. Различные формы страха в целом характерны для всех аспектов функционирования личности как целостной системы отношений с реальностью, однако, при психодуховных кризисах страх может принимать достаточно специфический характер:

- недифференцированный страх, возникающий внезапно и сопровождающийся чувством неминуемо надвигающейся угрозы, катастрофы, часто – метафизического характера

(существует более удачное повседневное определение такого неопредмеченного страха – «жуть»);

- страх перед новыми, неожиданными внутренними состояниями, быстро сменяющими друг друга. Часто бывает характерен страх перед неприемлемыми, неожиданно возникающими мыслями и представлениями, а также страх потери контроля над содержаниями сознания;
- страх утраты контроля, связанный с потерей основных жизненных ориентиров и девальвацией прежних целей, а также переживанием новых состояний, связанных с интенсивными эмоциями и телесными ощущениями;
- страх безумия, возникающий в результате переполнения сознания бессознательными содержаниями; этот страх тесно связан со страхом утраты контроля;
- страх смерти, связанный с ужасом уничтожения центра материального Эго – тела. В трансперсональной психологии объясняется активацией перинатальных бессознательных содержаний, в первую очередь, процесса смерти-рождения.

Чувство одиночества. Одиночество – еще один компонент духовного кризиса. Он может проявляться в широком диапазоне – от смутного ощущения своей отделенности от людей до полного поглощения экзистенциальным отчуждением. Чувство одиночества связано с самой природой тех переживаний, которые составляют содержание психодуховного кризиса. Высокая интрапсихическая активность вызывает потребность все чаще и чаще уходить от повседневности в мир внутренних переживаний. Значимость отношений с другими людьми может угасать, и человек может чувствовать нарушение связи с привычными для него идентификациями. Это сопровождается чувством отделенности как от окружающего мира, так и от самого себя, вызывая своеобразную болезненную «анестезию» привычных чувств и напоминая тяжелую клиническую форму депрессии – «anaestesia dolorosa psychica» («скорбное бесчувствие»).

Кроме того, люди, находящиеся в психодуховном кризисе, склонны расценивать происходящее с ними как нечто уникальное, не случавшееся ранее ни с одним человеком.

Часто люди, находящиеся в духовном кризисе, испытывают оторванность от своей глубинной сущности, от высшей силы, от Бога. Наследие иудейского христианства изобилует примерами мучительной экспрессии одиночества. Псалмы полны жалоб, стенаний одинокого человека: «Доколе, Господи, будешь забывать меня вконец, доколе будешь скрывать лице Твое от меня?» (Пс. 13:2). «Как лань стремится к потокам вод, так душа моя стремится к Тебе, Боже!» (Пс. 42:2). В сочинениях пророков много подобных мест. Это чувство предельной изоляции было выражено в одинокой молитве Иисуса, распятого на кресте: «Боже мой, Боже мой! Почто Ты оставил меня, удалясь от спасения моего, от слов вопля моего?» (Пс. 22:2).

Чувство никчемности. Те, кто сталкивается с переживаниями глубины духовного кризиса, чувствуют не только свою изолированность, но и свою совершенную незначительность, подобно бесполезным пылинкам в бескрайнем космосе: я ничто и зовут меня никак. В большинстве своем люди склонны экстраполировать это состояние на окружающий мир, который предстает как абсурдный и бессмысленный, а любая человеческая деятельность кажется тривиальной и никчемной.

Чувство отчужденности. В социальном окружении, где приняты вполне определенные нормы и правила поведения, человек, который начинает внутренне меняться, может показаться не совсем здоровым. Рассказы о своих страхах, ощущениях, связанных со смертью и одиночеством, переживаниях трансперсонального характера могут насторожить друзей и близких и привести к социальной изоляции от привычного окружения. У переживающего духовный кризис могут измениться интересы и ценности, он может не захотеть участвовать в привычной деятельности или времяпрепровождении. У человека может пробудиться интерес к духовным проблемам, молитве, медитации, к некоторым эзотерическим системам и практикам, что будет казаться странным его ближайшему окружению и способствовать возникновению ощущения, что он чужой среди людей.

Субъективно переживаемые состояния «безумия». Психодуховные кризисы редко сопровождаются потерей контроля

над внутренними переживаниями и экстремальными формами поведения. В то же время роль логического ума значительно ослабевает, и человек сталкивается с внутренними реалиями, лежащими за пределами обыденной рациональности. Следует отметить чрезвычайные перепады настроения и отсутствие самоконтроля. Это общие начальные реакции на интенсивный опыт, иногда удивительно мощные. Человек может переживать внезапные беспричинные колебания настроения от одних эмоций к совершенно противоположным. Возможен частичный паралич произвольного внимания, и личность может почувствовать, что почти совершенно потеряла контроль над собой, своими мыслями и чувствами.

Эти переживания могут вызывать у человека неоднозначную реакцию: с одной стороны, возникает чувство полной потери рационального контроля над происходящим во внутреннем пространстве, расцениваемое как начало безумия, с другой – расширение сферы осознания и более глубокое понимание себя и окружающего мира.

Переживание символической смерти. Конфронтация с проявлениями смерти – центральная часть процесса трансформации и объединяющий компонент многих психодуховных кризисов. Когда развитие кризиса подводит человека к максимально полному осознанию его смертности, чаще всего он начинает испытывать колоссальное сопротивление. Осознание своей смертности может истощить человека, не готового столкнуться с подобным аспектом реальности, но оно же может стать освобождающим для тех, кто в силу собственной зрелости или с помощью эмпирической терапии готов принять факт своей смертности.

Активация темы смерти в сознании человека всегда говорит о достаточной глубине кризисного процесса и, как следствие, – о высоком трансформационном потенциале этих состояний. Темы смерти могут быть активированы внешними событиями, связанными с разрушением привычных идентификаций – смертью друзей и близких, потерей привычного социального статуса, крупным материальным ущербом. В других случаях процесс психологической смерти запускается при столкнове-

нии с ситуацией, потенциально опасной для жизни – тяжелая соматическая болезнь, травма, катастрофа, стихийное бедствие и др.

Одной из форм переживания символической смерти являются характерные для многих кризисных состояний чувства утраты значения всего того, что ранее составляло жизнь человека, разрушение прежних привязанностей и освобождение от прежних ролей. Такие переживания могут сопровождаться глубокой тоской, и довольно часто депрессивные тенденции являются их спутниками.

10.6 У грани

Описанные экзистенциальные проблемы порождаются пробуждением новых помыслов, стремлений и интересов нравственного, религиозного или духовного свойства, но которые затем разворачиваются к социальным и материальным приоритетам личности. Этот разворот имеет свою специфику. Если это относится к социальному аспекту, то мы имеем духовные смыслы, ассоциированные с добром, любовью, состраданием или священным служением. При развороте в материальные аспекты мы встречаемся с трудом как духовным путем или производством материальных ценностей как творчеством, демиургов ым процессом, рождающим прекрасное.

Их можно рассматривать как следствие кризиса в ходе развития и кризиса роста личности индивида. Кроме того, кризисные проявления иногда сопровождаются феноменами, которые традиционно находятся за пределами предмета психологии или трактуются как психопатологические. Современная клиническая психиатрия не признает духовного потенциала кризисных проявлений и подходит к ним исключительно с биологических позиций.

Кризис обозначают одновременно как ненадежную ситуацию, так и потенциальную возможность подняться к более высокому уровню бытия.

Признание двойственной природы кризиса – опасности и возможности – является фундаментальным для определения стратегий профессионального взаимодействия в работе с

людьми, находящимися в кризисном состоянии, – клиентами психолога и социального работника, пациентами психотерапевта.

В основе психодуховных кризисов иногда лежат переживания, традиционно (в соответствии с концепциями западной психиатрии) относящиеся к разряду психопатологических. Однако существует ряд важных отличий кризисного состояния от клинической психопатологии.

Во-первых, отсутствие объективно определяемой органической природы переживаемых состояний (инфекции, интоксикации, последствия черепно-мозговых травм, опухоли, нарушения гемодинамики и т.п.).

Во-вторых, осознание человеком, вовлеченным в кризис, внутренней природы переживаемых явлений, осознание границы между внутренним и внешним миром.

В целом содержание и характер переживаний, составляющих психодуховный кризис, определяются активацией в сознании различных уровней бессознательного (биографического, перинатального, интерперсонального, трансперсонального).

В интегративной психологии такие состояния понимаются как целительные для психосоматического и психологического здоровья человека; психологические и психотерапевтические стратегии направлены на катализацию и поддержание этих состояний до появления признаков трансформации личности.

Важная задача психологической работы с духовным кризисом – приведение к той ситуации, в которой разрешены основные проблемы не только духовного Эго, но наполнены смыслом активность материального и социального Эго.

Если проявления духовных измерений психики не встречают выраженного сопротивления со стороны основных личностных установок, то в этом случае мы имеем дело с духовным самораскрытием, как правило, не сопровождающимся психопатологическими проявлениями. Если же такое сопротивление имеется, то возникают феномены, по всем клиническим критериям подпадающие под категорию психопатологических нарушений. Интенсивность и глубина этих нарушений зависит от ряда факторов, среди которых, в первую очередь, необходимо выделить

скорость активации бессознательного материала и использование личностью механизмов психологической защиты.

Если бессознательный материал обладает высокой активностью, а адаптивные функции Эго снижены, то в некоторых случаях проявления психодуховного кризиса могут принять форму, напоминающую пограничное психическое расстройство. В то же время следует разграничивать пограничные психические расстройства, являющиеся проявлением психодуховного кризиса, с симптоматикой, имеющей болезненное или сугубо личностное происхождение. Сложность в этом случае состоит в том, что практически при всех пограничных психических расстройствах человек осознает их «внутренний» характер (в клинической терминологии – «критика к болезни»), а также практически всегда имеются четкие отграничения от пограничных расстройств, вызванных органическими изменениями в ЦНС.

На наш взгляд, следует выделить специфические критерии, отличающие пограничные психические расстройства как форму психодуховного кризиса от пограничной психопатологии, имеющей иное происхождение.

В первую очередь, таким критерием может быть стремление самого клиента психологически понять свое состояние, готовность рассматривать альтернативные точки зрения на происходящее с ним, минимальное проявление сопротивления психотерапевтическому и консультативному процессу. Своеобразным диагностическим «указателем» может послужить и интерес к той форме профессиональной помощи, которая включает духовные измерения функционирования личности.

10.7 Основные этапы развития духовного кризиса

На мой взгляд, переживание кризиса, как и архаическое инициатическое путешествие героя или мудреца, описанные Д. Кэмбеллом [134], можно разделить на пять основных этапов, неких форм существования, отличающихся по смыслу и силе переживания: обыденная жизнь человека с его привычными заботами и функциями, зов, смерть-возрождение, урок, интеграция – завершение кризиса и возвращение к обычной жизни с новыми качествами.

10.7.1 Обыденное существование

Первая форма является обжитым способом жизни для каждого из нас. Мы существуем в соответствии условностями общества, без сильных напряжений – «как все». Общественные убеждения, мораль и ограничения нами или принимаются безоговорочно, как вполне естественные, или мы их нарушаем настолько, насколько их нарушают все. Каждый человек в России знает, что добропорядочный гражданин не должен нарушать законы и правила (налоговые законы, правила дорожного движения и др.). Мы их нарушаем настолько, насколько это нарушение является мерилом здравомыслия и насколько это делают все.

В науке эта стадия развития человека называется линейной. В силу простоты и понятности это обозначение является правильным. На этой стадии мы далеки от необычных вопросов и глобальных проблем, если, конечно, они не являются привычным способом структурирования пространства и времени. Обыденность, понятность, серость, наполненная иллюзиями – вот характеристики этой формы жизни. Из этой стадии перспективы жизни встроены в привычное мировосприятие, поняты, мы обладаем предельным знанием, что хорошо, что плохо, как надо поступать, как не надо, куда надо стремиться, куда не надо… Все знания, умения, навыки, которые мы приобретаем на этой стадии, являются выражением наших привычных тенденций, мотивов, целей, интересов.

На Востоке это состояние, эту обусловленность обозначают ослабленным, затуманенным состоянием сознания, сансарой или майей. Азиатское продвинутое мышление обозначает его как захваченность иллюзиями, в европейской философии и психологии это описывается как всеобщий гипноз, транс консенсуса или стадный менталитет, который не замечается, поскольку разделяется всеми.

Не знаем мы тревог, ни радости, ни боли…, а если они и присутствуют в нашей жизни, то не имеют шокирующей интенсивности: «Бог страдал и нам велел». Все хорошо настолько, насколько это социально допустимо. Все плохо настолько, насколько бывает у всех…

Я бы сказал, что на этой стадии ничего не происходит, даже если кто-то умирает или рождается – это происходит со всеми и не нарушает ритма жизни.

Для основной массы жизнь является нормальной в той степени, насколько она привычна и обыденна. Более того, человек предпринимает все возможные усилия, для того чтобы сохранить эту «нормальность». В некотором смысле мы спим и видим сон, который жизнью зовется, и тихо ненавидим тех, кто хочет разбудить нас. В стабильном, линейном отрезке своей жизни люди, как правило, живут в зоне комфорта. В этой зоне ничего не происходит или просто происходит жизнь: время и пространство структурированы в соответствии с мотивационно-потребностной и ценностно-ориентационной системами личности. Смыслодеятельностные структуры самодостаточны и стабильны. В этой зоне наблюдается налаженность социально-психологических коммуникаций. Жизнь в комфортной зоне связана с привычным образом, стилем существования. Ассоциативно вспоминается человек-машина Гурджиева. Жизнь в комфортной зоне А. Пятигорский называл профанической, обычной, обыденной.

Интенсивность жизненных обстоятельств такова, чтобы поддерживать некую фоновую активность существования. Нельзя сказать, что в этой зоне нет проблем, напряжений, конфликтов. Они, вне сомнения, существуют, но имеют обыденный характер и являются некими характеристиками привычных способов взаимодействия с внутренней и внешней реальностью.

В комфортной зоне нет вызова, ситуаций, фрустрирующих личность. У личности существует запас прочности, запас опыта, система знаний, умений, навыков, чтобы линейно проструктурировать смыслодеятельностное поле и при этом не встречаться с неразрешимыми ситуациями. Помните: «Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет». Именно такова стратегия жизни в комфортной зоне. Именно такова основная стратегия личности как сложной системы, стремящейся к гомеостазису. Более того, я думаю иногда, что многие психологические структуры на уровне восприятия жизни таким образом устроены, чтобы сохранить существование в комфортной зоне. Любая

сложная система может функционировать, только имея порог чувствительности. Мы как бы не замечаем или не присоединяемся, не хотим вовлечься в эмоциональные состояния с ситуациями, грозящими комфортному гомеостазису. Все защитные механизмы устроены в соответствии с этой логикой. Порог чувствительности часто специально снижается именно нашим стремлением к жизни в зоне комфорта.

Существование в зоне комфорта обеспечивается несколькими переменными:

- бесконфликтностью между основными глобальными структурами «Я-материальное», «Я-социальное», «Я-духовное». Вне сомнения, без всякого напряжения и конфликтов внутри этих сфер и между ними существование личности невозможно. Конфликты и противоречия являются источником функционирования личности. Важно, что эти конфликты не обладают травмирующей интенсивностью, не имеют стрессогенного заряда. Существование внутри комфортной зоны всегда связано с идеей правильности жизни, с идеей стабильности «Я»;
- тотальной отождествленностью с «Я» и табу на взаимодействие с «не-Я». Применительно к психодуховным кризисам, решающее значение имеет задача «развить» себя, освободиться от всего, что, фактически, человеку больше не соответствует, с тем чтобы подлинность, истина и действительность, истинное «Я» становилось все более очевидным и действенным.
- снижением порога чувствительности и высокой селективностью к выражениям «не-Я» за счет увеличения внутренней жесткости и ригидности «Я».

Во многих культурах существовали в переломные моменты жизни, которые являлись для членов сообществ критическими, кризисными, определенные ритуалы перехода из одного статусного состояния в другое.

Например, существовали ритуалы инициации подростков во взрослое состояние. Перед ними молодых людей специально готовили к этому важному моменту в их жизни. Они овладевали основными производственными навыками, усваивали основные традиции и нормы поведения в обществе, знали наизусть необходимые заклинания, молитвы, ритуальные церемонии.

После прохождения этого ритуала молодой человек, до сих пор неполноценный член общества, становился его полноценным членом.

Во многом кризисное состояние напоминает обряд инициации, то есть посвящения личности в новые тайны жизни. Именно кризисы приводят личность к глубинному переживанию тайны смысла жизни, духовным пространствам культуры. Кризис – это не просто способ трансформации личности в новое качество более полноценного социального индивида, но и нечто большее.

Кризисное состояние является посвящением в ядерную смысловую структуру, приводящую к включению в сознание личности новых жизненных ценностей, и таким образом становится действительным преображением индивида.

Кризисное состояние является испытанием на соответствие новой ситуации в материальном, социальном, духовном «Я», новым социальным требованиям.

Психологически кризисное состояние требует концентрации воедино всех сил для решения задач, которые ставятся перед личностью. Позитивная дезинтеграция происходит тогда, когда у личности имеются силы и навыки организации активности по преодолению испытания, а также когда она может и умеет собрать их в одно целое в данный момент. Для позитивной дезинтеграции необходимы навыки осознания, самоконтроля, саморегуляции.

Кризисное состояние всегда является лишением, фрустрацией. Кризис в некотором смысле является хирургическим вмешательством в структуру личности. Человек привыкает к определенной структуре своей жизни и идентификаций, которые в основном являются внешними по отношению к психической реальности – образ и состояние тела, пища, одежда, более или менее комфортные условия существования, счет в банке, автомобиль, жена, дети, социальный статус, смыслы и духовные ценности. Кризисное состояние лишает некоторых элементов внешней опоры и именно при этом вычленяет, что человеческого останется от человека, что у него останется внутри, что в нем укоренилось и крепко сидит, а что сразу разрушается, как только убрать внешнюю поддержку.

В психологии существует красивая метафора формирования «внутренней матери». При полноценном развитии ребенка у него формируется образ внутренней матери. Сначала есть реальная, «внешняя» мать, она любит ребенка, поддерживает, помогает, и ребенок знает, что всегда может к ней обратиться в трудную минуту, и она придет и поможет. И вот при правильном развитии у ребенка постепенно формируется образ внутренней матери. Он как бы вбирает в себя свою реальную мать и сам себе оказывает поддержку. Сначала мать оставляет после себя различные заместители (игрушки, например, которые напоминают ребенку о присутствии матери), затем постепенно формируется и внутренний образ матери. Мать свою любовь, свои навыки оказания помощи и правила принятия решения в трудную минуту оставляет ребенку. Так ребенок остается с матерью на всю жизнь.

А если такого образа у человека внутри нет, он будет все время цепляться за внешнее, искать поддержки и утешения вне себя.

Кризис всегда является вызовом для личности. Он является испытанием на укорененность, интроецированность каких-то важных установок личности.

Кризисное состояние – это также и разрушение всего внешнего, неукорененного, всего, что сидит в человеке неглубоко. И одновременно это проявление внутреннего, укорененного, действительно личного. Это разрушение внешнего и проявление внутреннего важно, прежде всего, для истинного созревания личности, становления Человеком. Все внешнее выходит наружу в процессе кризиса, и человек начинает осознавать свою внешность. Если же он еще и отказывается от этой внешней шелухи, то происходит очищение сознания, соприкосновение с истинной экзистенциальной глубиной человеческого существования.

Любой значимый шаг в развитии личности предполагает понимание своей ограниченности и выхода за свои пределы. Это не война всех против всех или бунт, предполагающий конфронтацию с социальными законами сосуществования и этическими нормами.

Это изменение места восприятия себя в жизни, смотрения на себя из-за пределов себя и честное признание своей ограниченности, иллюзий.

В конце концов, законом развития является то, что появляются какие-то предвестники изменений. Сперва незаметно, но затем все интенсивнее жизнь начинает указывать тебе, что то лоно, которое ты обжил, уже устарело или тесно или от него пахнет затхлостью. Слышишь ты или не слышишь, зов к изменениям начинает заполнять пространство твоей жизни. И этот зов мы называем кризисом.

10.7.2 Зов

Зов кризиса многолик.

Это может быть ломка устоявшихся представлений о своем теле и других частей материального Эго: болезнь, угроза смерти, потеря дома или денег. Это может быть шокирующее столкновение с болезнью, старостью или смертью, как это было с Буддой. Иногда не само лишение значимой части своего материального существования, а даже угроза этого лишения становится причиной кризиса, его зовом.

Часто зов может реализоваться через ломку привычных социальных отношений и отождествлений с ролями и статусами: потеря работы, измена жены, невозможность заработать деньги, лишение перспектив профессионального роста, развод, потеря детей, друзей, близких родственников… Зов тем сильнее, чем более значимых частей социального тела касается его сметающая сила.

Еще интенсивнее зов кризиса проявляется в духовных измерениях личности. Это может быть экзистенциальный кризис, ломающий все его привычные представления и убеждения. Иногда зов может прийти и как толчок изнутри: впечатляющее сновидение или видение, случайно кем-то оброненная фраза, отрывок из книги, либо как глубокий и искренний отклик на учение или учителя.

Зов может воплотиться в зловещие фигуры экзистенциальной тоски, чувства одиночества и отчужденности, абсурда человеческого существования, мучительного вопроса о смысле жизни. Духовный кризис может принять форму щемящей, как

бы беспричинной божественной неудовлетворенности, лишающей смысла привычные интересы, малые и большие удовольствия жизни от секса, славы, власти, телесного наслаждения.

Мы можем предположить, что зов является по интенсивности проявлением гурманской зоны, которая менее обжита человеком, но более наполнена жизненностью и странной привлекательностью. Само название уже говорит о чарующей притягательности того, что редко встречается.

Гурман (фр. gourmand) – любитель и знаток тонких блюд, лакомств, то есть основная масса людей вполне удовлетворена яичницей с колбасой, но есть несколько человек среди тысячи, которым обязательно для полноценной жизни нужно попробовать внутренности тигровой змеи или шею летучей мыши. Гурманская зона притягательна необычными переживаниями, и основное эмоциональное содержание – смесь любопытства и страха: «Страшно, но любопытно», «Любопытно, но страшно». Не зря самое пиковое выражение любопытства в русском языке «страшно любопытно».

Гурманская зона всегда является возможностью в некоторой степени опасного, но реального расширения внутреннего опыта.

Гурманская зона всегда связана с соприкосновением со стенками «не-Я».

Интенсивность гурманской зоны прямо пропорционально связана со степенью напряжения между фрагментами «Я» и «не-Я» в материальном, социальном, духовном аспектах. С гурманской зоной имеют ассоциативную связь такие слова, как «встряхнуться», «взбодриться», «оторваться», «расслабиться»… Как показывает смысловой анализ, не так важно, каким образом повышается интенсивность, важно, что личность «прерывает» линейность комфортной зоны новыми состояниями. Гурманская зона является игрой «хочу» и «случается», то есть соприкосновение с этой зоной связано с субъективным желанием или объективными обстоятельствами.

Комфортная зона при всей своей стабильности, устойчивости и надежности, в конце концов, вызывает тошноту и скуку. Эти чувства появляются особенно быстро, если в личности

достаточно много жизненной энергии. Я думаю, что если человека еще раз поместить в рай, он и сегодня, при всем своем знании и опыте, опять найдет Древо Познания и вкусит запретный плод.

Личность осваивает новые области переживаний, приобретает новые знания, умения, знания именно в гурманской зоне. Л.С. Выготский писал о зоне ближайшего развития как наиболее оптимальном варианте обучения. Гурманская зона и есть зона ближайшего развития.

Обучение или сверхобучение происходит именно в той жизненной ситуации, когда незнание или неумение опасны. Это хорошо знают студенты во время сессии.

Гурманская зона имеет огромный положительный потенциал в силу того, что вызывает к жизни ресурсы личности, повышает физические, интеллектуальные, эвристические и другие психологические возможности. Одновременно гурманская зона – тренировка новых возможностей, открытие новых перспектив жизни и узнавание ее новых граней.

Существуют две неприятные закономерности во взаимодействии с гурманской зоной:

– чем больше мы исследуем ее, тем дальше сдвигаются ее границы, тем большей интенсивности нам нужен опыт для достижения новых состояний или воплощенного проживания старых. То есть каждое взаимодействие с гурманской зоной раздвигает зону комфорта, и нужна все большая интенсивность опыта, чтобы достигнуть гурманской зоны.; длительное пребывание в гурманской зоне приводит не только к «наркомании интенсивностью» и девальвации комфортной зоны, но и к психобиологическому истощению, к формированию привычки жить на пределе возможностей и, как следствие, – к кризисным состояниям с негативной дезинтеграцией.

Не так важно, какую форму принимает зов кризиса. Важно, что он слышен в интенсивности опыта большем, чем при обыденном существовании. Важно, что он задевает самые важные струны личности, извлекая душераздирающий крик отчаяния, и показывает ограниченность возможностей Эго, привычного восприятия жизни и зовет человека к новым просторам разви-

тия. Важно, что он вызывает страх и панику, одновременно любопытство и воодушевление.

Этот вызов ставит человека перед выбором:

– идти вслед за зовом в непонятные и неизведанные области реальности, к новым территориям личности, сознания, деятельности, к новому качеству жизни;

– не принимать вызова, как бы не замечать надвигающегося кризиса и глубже закрыться в привычном.

И в том, и в другом случае человек находится в ситуации кардинального выбора, который только при первом приближении кажется выражением свободы человека. Выбор – не только высший дар. Часто он становится проклятием для рефлексирующего и сомневающегося человека. Именно в момент зова нужно вспомнить слова Ницше: «Созидающие – будьте тверды» [177].

Зов – это послание судьбы о демиурговом предназначении человеческого духа.

Глухота к зову, вызванная анестезией любопытства, страхом может обернуться для человека сожалением об упущенных возможностях, что все могло быть по-другому – лучше, сильнее, глубже, ярче…

И тот покой, выбранный в какой-то момент ради привычного дивана и лежания в сытой лености перед телевизором, может оказаться отравленным чувством нереализованности, никчемности, блеклости привычного существования.

Если вызов услышан, то, по большому счету, человека может ждать более незавидная судьба, чем привычная обыденность. Но таков путь мистерии кризиса – все пять форм осваиваются только воинами духа или неистовыми в своей решимости пережить и стать другими.

10.7.3 Смерть и возрождение

Эта фаза является кульминационной в переживании кризиса. Опыт этой фазы заключается в безжалостном уничтожении важных прежних опор и основ в жизни человека. Эту форму мы можем обозначить как смерть прежней структуры, содержания Эго, его оценок, отношений. Смерть прежней структуры может являться следствием интенсивного физического переживания (сексуального, болевого, изменения образа «Я»), эмоциональ-

ной катастрофы, интеллектуального поражения, морального крушения. Смерть и возрождение наступают только в шоковой интенсивности опыта или кумулятивном эффекте сильных переживаний из гурманской зоны.

При кумулятивном эффекте гурманской зоны и истощении биопсихического потенциала шоковый эффект может индуцироваться мгновенной «последней каплей». При истощающем кризисе человек сначала эффективно справляется с серией отдельных или связанных со стрессом событий, следующих одно за другим. Но, в конце концов, сопротивление ослабевает, и человек может дойти до точки, когда уже не имеет достаточных сил и ресурсов – внешних и внутренних – для того, чтобы справиться с кумулятивным эффектом последующих ударов. В такой ситуации состояние острого кризиса неизбежно.

При шоковой интенсивности внезапный катаклизм в материальном, социальном или духовном Эго может вызвать сильную эмоциональную реакцию, которая подавляет адаптивные механизмы индивида. Поскольку событие происходит неожиданно и человек обычно не имеет времени подготовиться к страшному удару, он может впасть в эмоциональный шок и «чахнет». Шоковая интенсивность всегда связана с воздействием кризиса на важные ядерные конструкты личности – образ «Я», интегративный статус, экзистенциальные ценности.



Рис. 16 – Три зоны интенсивности опыта (j – интенсивность, t – временной континуум)

Из шоковой зоны всего четыре выхода:

– позитивная дезинтеграция с переходом на новый качественный уровень целостности сознания и личности;

– сумасшествие с различным возможным содержанием;

– негативная дезинтеграция с потерей социальных коммуникаций, жизненности и возвратом в комфортную зону с минимальным уровнем витальности;

– смерть.

При позитивной дезинтеграции смерть Эго воспринимается не как исчезновение с его метафизическим страхом небытия, а как качественное преобразование, уход от привычного восприятия мира, чувства общей неадекватности, необходимости сверхконтроля и доминирования. Смерть Эго – это процесс самоотречения. Эта форма нам раскрывается через переоценку всех ценностей, изменение целей жизни. На этой стадии многое из того, что казалось ценным, таковым больше не является. Многие важные смыслы «сдувает ветром перемен», и человек может с ними расстаться. Символизм смерти и возрождения на уровне индивидуального осознания вызывает к жизни манифестации мифологических аспектов разрушения и жертвенных персонажей.

Кризис – это смерть прежней идентичности, уже не соответствующей задачам текущего этапа личностного развития. И в смерти возрождается новая ткань жизненности. Старый образ себя должен умереть, а из его пепла должна прорасти и раскрыться новая индивидуальность, более соответствующая эволюционной, материальной, социальной и духовной цели.

В новом принятом качестве возникает чувство духовного освобождения, спасения и искупленности. Человек воспринимает глубинный смысл свободы как состояния. Содержание этого этапа связано с непосредственным рождением новой личности. На этой стадии процесс борьбы за новые качества подходит к своему концу. Движение по передрягам кризиса достигает кульминации, и за пиком боли, страдания и агрессивного напряжения следует катарсис, облегчение и наполнение жизни новыми смыслами.

Одновременно с этим нужно учесть: эта фаза является не только стадией психобиологической или социально-психологи-

ческой эволюции человека, но также реальным переживанием психодуховной эволюции. Этот этап, кроме включенных в них индивидуальных личностных переживаний, имеет выраженное архетипическое, мифологические, психодуховное, мистическое содержание, имеет отчетливо нуминозный характер и связан с глубокими экзистенциальными инсайтами, которые открывают всеобъемлющее единство за миром разделенности.

10.7.4 Урок

Фаза урока требует от личности дисциплины и умения быть «учеником кризиса». Для нее очень существенен конструктивный опыт. За смертью и возрождением важен поиск новых целей, стратегий жизни, новых ценностей. Нахождение их может стать прорывом, который круто меняет восприятие мира. Это могут быть новые социальные проекты, прозрения, касающиеся экзистенциальных смыслов существования, понимание своего места в обществе и своей миссии. В духовном пространстве это может выражаться в просветлении, саттори, освобождении, единении с Богом или в чувстве необычной легкости, ясности и простоты жизни.

В период осознания и прояснения перспектив в новом качестве люди особенно чувствительны к помощи. Привычные защитные механизмы ослаблены, обычные модели поведения представляются неадекватными, и человек становится более открытым для внешних влияний. Минимальное усилие в этот период часто может дать максимальный эффект, и соответствующим образом направленная небольшая помощь может улучшить ситуацию эффективнее, чем более интенсивная помощь в периоды меньшей эмоциональной восприимчивости.

За счет опыта кризиса в этой фазе у личности появляются новые механизмы разрешения конфликта и развиваются новые адаптивные способы, которые помогут человеку в будущем более эффективно справиться с такой же или подобной ситуацией.

Главным уроком кризиса, на мой взгляд, является Равностность. Это состояние равного ко всем и ко всему отношения – глубинное выражение фактуальности жизни. Для нас жизнь – это всегда вовлеченность в отношения. Мы кого-то любим, кого-то ненавидим, к кому-то равнодушны, кого-то презираем,

что-то считаем правильным, что-то неправильным... В Равностности нет разницы между людьми независимо от пола, возраста, расовой, кастовой или этнической принадлежности, достатка, образования, родственных отношений...

Наши эксперименты в «Проекте Сознания» показывают, что Равностность является фактуальной характеристикой индивидуального свободного сознания (Атмана, души-разума).

Одновременно – это состояние, когда главным остается служение другим людям и человек полностью проявлен в своей духовной потенции. Он свободен от отождествлений, желания быть кем-то и чем-то, но урок мудрости, полученный из кризиса, делает его проводником высших ценностей человеческого существования – любви, милосердия, сострадания, понимания, сопереживания. Именно кризис выявляет сущностное понимание гуманизма как признания самоценности человека как личности, его права на свободу, счастье, развитие и проявление своих способностей. Урок кризиса в высших проявлениях является уроком добродетели – священной обязанности служения каждому человеку на жизненном пути.

10.7.5 Интеграция

Когда кризис завершен, человек становится «умудренным опытом». Я предельно уверен, что личность не может приобрести качество мудрости в обыденности. Учитель рождается в горниле кризиса. Более того, любая стоящая личность формируется только через опыт кризиса.

Собственно – кризис закончился. Во внутреннем пространстве уже есть ясность понимания и «соль жизни на твоих ладонях».

Но внутренняя ясность недостаточна для полного завершения. Кризис имеет завершенность только в том случае, когда его опыт проявляется в возвращении в привычный социум и служении другим людям.

Для меня образцом возврата и служения после духовного кризиса является мифологическая биография Иисуса Христа из Назарета. В Евангелии от Марка описывается, как Спаситель обращается к рыбакам Петру, Симону и Андрею словами: «…идите за Мною, и Я сделаю, что вы будете ловцами человеков» (Мар. 1:17). Древнееврейское выражение «леху ахара»

(идите за Мной) употреблялось тогда, когда духовный учитель предлагал определенным людям стать его учениками и последователями. Именно готовность сказать «леху ахара», готовность помочь другому словом, делом, сопереживанием и является высшим выражением завершения кризиса.

Ценность людей, которые прожили глубокий кризис, чрезвычайно велика не только для духовной, но и социальной, материальной жизни общества. Есть мудрая поговорка «За одного битого двух небитых дает». Часто опыт переживания личностного кризиса имеет такое качество, что является бесценным даром прозрения для сотен тысяч людей. Для многих людей моего поколения опыт Павки Корчагина был образцом преодоления трудностей. И сейчас, когда многие акценты оценок сместились, я чувствую его героический дух воина еще и потому, что он смог преодолеть эгоцентрические мотивы и для него потребность служить обществу была основной и непреодолимой.

Прохождение кризиса может быть и менее драматичным. Многие переживают кризис, но немногие достигают мудрости. Не всегда кризис вплетает в себя все пять форм в пиковой интенсивности. Мы переживаем в своей жизни много кризисов. Они похожи на серии кругов, подобно спирали, в которой личность возвращается снова и снова к своей обыденности, но каждый раз достигая более высокой перспективы, если конечно, какой-то из кризисов не приведет к полному уничтожению личности и невозможности возврата в привычное лоно жизни.

10.8 Роль кризиса

Какое же значение имеет для нас этот время от времени повторяющийся опыт агонии Эго, который мы обозначаем как личностный кризис?

Для меня ясно, что кризисы являются эволюционным вызовом. Это последний механизм селекции наиболее мощных и сильных личностей в борьбе социального выживания. Это мощное, извечное переживание, испытание которого приводит к предельной эффективности человека как носителя человеческого. Мы можем вспомнить в связи с этим Лао-Цзы, Будду, Махавиру, Бодхидхарму, Христа и тысячи других имен, для ко-

торых кризис стал горнилом нового понимания жизни. Но всех их объединяет то, что благо человека – это критерий оценки всего происходящего в жизни, а сам человек может быть для другого человека только целью, а не средством.

Ко многим кризис приходит непрошеным гостем. Но эта ситуация является именно тем зовом, который ты можешь услышать и следовать за ним.

Кризис представляет собой сакральный процесс, скрытый в человеческой психике и таящий в себе эволюционный потенциал.

Именно он может привести к реконструкции психики, личности и сознания того порядка, который эволюционно необходим для человека и человечества.

И потому – да здравствует кризис и возможность пережить его мистерию во всех пяти формах!

Именно он рождает личность менее конфликтную, свободную от прошлого, менее привязанную к своим обусловленностям и к стадной ментальности, более здоровую и целостную.

Именно кризис рождает все лучшее в человеческом.

Основная идея работы с психодуховным кризисом заключается в следующем: если кризис начался, ему нужно дать пройти все его логические этапы, поскольку временное торможение кризисных процессов, а также применение лекарственных средств могут только растянуть кризис во времени, но не привести к скорейшему разрешению проблем клиента и выходу личности на новый уровень целостности.

10.9 Стратегии консультирования и психотерапии при психодуховных кризисах

С каждым годом человек приобретает новые знания, умения, навыки, становится мудрее, опытнее, умнее, то есть человеческий дух эволюционирует – повышает свою целостность и внутреннюю непротиворечивость. Кризис бросает вызов эволюции духа, так как представляет собой процесс дезинтеграции. Душа человека не терпит застоя, и, если во время процесса трансформации личности работа по освобождению духа становится актуальной, но не совершается добровольно, со

знанием цели, и не сопровождается значительными усилиями, тогда силы трансформационного процесса овладевают личностью и способны сокрушить ее.

Кризис – это зов перехода в новое качество, это некая прерывистость в линейной области эволюции личности как сложной системы. Как мы указывали выше, при этом существует полярная противоположность векторов дезинтеграции:

– скачок в развитии и в психодуховной эволюции, когда происходит исчезновение старого, изжившего себя образа «Я» и его обновление, возрождение и замещение его новым, более действенным. Позитивную дезинтеграцию мы можем рассматривать как некое возрождение, процесс обновления является естественным циклом, обладающим благотворным потенциалом для роста и трансформации личности.

– углубление кризиса с потерей витальности, то есть негативная дезинтеграция с преобладанием отрицательных эмоций, носящих астенический, пассивно-бессильный характер. Человеком овладевают тоска, отчаяние, неверие в возможность выхода из тяжелой ситуации с возможным переходом в невроз, срыв, когда человек полностью деморализован и смирился с поражением. Наступают те негативные последствия, которые кризисное состояние оставляет в организме – депрессия, начальные стадии психосоматических заболеваний, которые могут перейти из стадии начальных, преимущественно обратимых нарушений, в стадию нарушений стойких, органических. Негативная дезинтеграция – это причина суицидных намерений индивида, которые могут привести к его смерти.

Под позитивной дезинтеграцией мы понимаем составную часть психологического кризиса, которая является элементом качественного личностного роста и развития.

Понятие «духовный кризис» построено на игре слов, значение которых предполагает и кризис, и возможность подъема на новый уровень сознания. Китайская пиктограмма слова «кризис» полно и точно отражает идею духовного кризиса. Она состоит из двух основных радикалов: один изображает опасность, второй – возможность.

Это своего рода коридор, проход по которому часто бывает трудным и пугающим, но состояния напряжения и страха заряжены потрясающе сильным эволюционным и целительным потенциалом. Если правильно понять духовный кризис и относиться к нему как к трудному этапу в естественном процессе развития, то он способен дать спонтанное исцеление различных эмоциональных и психосоматических нарушений, благоприятное изменение личности, разрешение важных жизненных проблем и эволюционное движение к тому, что называется высшим сознанием.

Из-за того, что в кризисных состояниях присутствует как позитивный потенциал, так и опасность, человек, «обнаживший» свой духовный кризис, нуждается в умелом руководстве со стороны тех, кто имеет личный и профессиональный опыт экстраординарных состояний сознания, знает, как относиться к ним и поддерживать их. Если психодуховный кризис рассматривать как патологическое явление, а к индивидам, переживающим его, применять различные подавляющие методы лечения, включая контроль над симптомами с помощью медикаментов, то можно помешать позитивному потенциалу процесса. Человек, подавленный длительной зависимостью от транквилизаторов с их хорошо известными побочными эффектами, потерявший жизненные силы и смирившийся со своим состоянием, представляет резкий контраст с теми счастливцами, которые пережили трансформирующий кризис в обстановке, когда он был распознан, поддержан и смог достичь своего завершения.

Стратегии профессионального взаимодействия с клиентом или пациентом, проявляющим признаки психодуховного кризиса, должны учитывать следующие моменты:

– консультирование и психотерапия лиц, находящихся в психодуховном кризисе, должны строиться на моделях, учитывающих духовные измерения психики и ее потенциальную способность к самоисцелению и самообновлению (трансперсональная и экзистенциальная терапия, психосинтез, интенсивные интегративные психотехнологии);

– учет интегративных возможностей и энергетических ресурсов личности; длительно протекающий кризис (особенно

на фоне применения сильных психотропных средств) истощает потенциал личности и уменьшает возможность позитивного разрешения психопатологических расстройств при применении интенсивной эмпирической психотерапии;

– готовность психолога или социального работника столкнуться в ходе работы с кризисной личностью с феноменами, находящимися далеко за пределами сложившихся (в том числе и профессиональных) представлений о психической норме и способность расценивать их как потенциально целительные для личности в целом;

– психологическое консультирование клиентов, находящихся в состоянии психодуховного кризиса, должно строиться на принципах экзистенциально-гуманистического и трансперсонального подходов; необходимо предоставить клиенту достаточное количество информации о происходящем с ним как следствии индивидуальной духовной эволюции.

Психотерапия кризисных личностей подразумевает применение эмпирических техник, связанных с вхождением в измененные состояния сознания; интенсивность эмпирической психотерапии определяется интеллектуальной и эмоциональной зрелостью кризисной личности, а также актуальным физическим состоянием.

10.10 Проблемы эмпирического исследования психодуховного кризиса

Метафорическое поле экзистенциально-гуманистической и трансперсональной психологии позволяет формировать психотерапевтические мифы, чрезвычайно эффективные для терапевтических и тренинговых ситуаций, однако, недостаточные для удовлетворения потребностей научного подхода.

Самое главное в научном понимании переживаний психодуховного кризиса – определение их онтологического статуса. Мы можем эффективно изучать в рамках традиционной науки те или иные феномены кризисных состояний, но становимся в тупик перед целостной картиной кризиса и его последствий.

Существующие на настоящий момент методы научного исследования не ориентированы на изучение глубинной бес-

сознательной динамики человеческой психики. Однако это не должно быть основанием для редукции кризисных переживаний исключительно к клинической психопатологии.

Определенным мостом между традиционными научными подходами и феноменологией психодуховных кризисов может быть тот факт, что некоторые формы интенсивной эмпирической психотерапии (холотропная и психоделическая) способны, с одной стороны, приводить к радикальному разрешению кризисных проблем, а с другой, – в определенных условиях катализировать у людей (не имеющих изначально каких-либо осознаваемых внутренних проблем) кризисные проявления. Следовательно, мощные эмпирические методы могут являться независимой переменной при организации экспериментального исследования психодуховных кризисов.

Наибольший научный интерес, на наш взгляд, представляют собой позитивные последствия пережитого кризисного состояния, которые можно расценить как проявление личностной трансформации. В качестве методик исследования трансформации здесь могут быть использованы батареи тестов, созданных в научном пространстве гуманистической психологии, методологически наиболее близкой трансперсональной парадигме.

Таким образом, феноменология и динамика психодуховных кризисов может стать поистине безграничным полем перспективного научного поиска и привести к революционным изменениям в понимании природы психического.

Цель психологической и социальной работы в условиях психодуховного кризиса – приведение личности к большей целостности, к меньшей конфликтности, раздробленности сознания, деятельности, поведения.

Перед психологом или психотерапевтом стоят следующие задачи.

- помочь клиенту пережить конфликты и иные психотравмирующие ситуации;
- помочь клиенту актуализировать творческие, интеллектуальные, личностные, духовные и физические ресурсы для выхода из кризисного состояния;

- способствовать укреплению самоуважения клиентов и их уверенности в себе;
- содействовать расширению у клиентов диапазона социально и личностно приемлемых средств для самостоятельного решения возникающих проблем и преодоления имеющихся трудностей.
- сформировать рефлексивную и поддерживающую социальную среду, обеспечивающую позитивную интеграцию опыта кризиса.

В то время как клиент полностью дезорганизован, не знает что делать, работа с ним должна включать структурирование или переструктурирование жизненных целей.

Материальные и социальные потребности люди могут удовлетворить сами. Вся система современной социализации направлена именно на это. А удовлетворять духовные потребности им могут помочь только профессионалы высокого класса, которые сами прошли через горнило психодуховного кризиса.

Помощь человеку словом и делом во время духовного кризиса нужна для того, чтобы человек в дальнейшем, опираясь на глубокий опыт духовных переживаний, строил свою жизнь по нему и совершал свои поступки, опираясь на основные внутренние этические ценности и сущностные смыслы, потому что, только соблюдая внутренние заповеди духовного Эго, человек может сохранить свою внутреннюю гармонию. Другого пути к целостности не существует.

В Евангелии от Иоанна есть удивительной красоты выражение: «Иисус сказал ему: «Я есмь путь и истина, и жизнь; никто не приходит к Отцу, как только через Меня» (Иоан. 14:6).

Психодуховный кризис является той истиной и жизнью, который приводит человека к глубинным смыслам человеческого существования, переживанию и пониманию своей миссии – кто ты и зачем ты пришел на землю.

Глава 11
ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ СТРАТЕГИИ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА: ПРОБЛЕМЫ И ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ

Вопрос о кризисе психологии, о ее неспособности корректно описывать феномены религии, культуры, психики, сознания обсуждался в XX и XXI веках неоднократно. Всякий раз этот кризис был связан с тем, что классический научный подход «срезал» специфику гуманитарных явлений, уподобляя их явлением природы, а предполагаемые новые подходы, стремящиеся сохранить эту специфику, оказывались недостаточно научными, в смысле их соответствия критериям классической науки – объективности, рациональности, повторяемости, предсказуемости и т.д.

Многочисленность проектов новых психологических подходов, а также интегративной психологии, способной адекватно познавать и природу, и человека, завидное постоянство поисков в этом направлении и отсутствия решающей новой научной парадигмы – все это в совокупности наводит на мысль, что ситуация кризиса связана с наиболее фундаментальными предпосылками и ограничениями классического научного познания мира, особенно в аспекте прикладной психологической работы.

11.1 Некоторые стратегические моменты

Современный мир требует от личности высокого развития творческого потенциала, необходимости достижения высоких результатов в жизни и, прежде всего, успешности в профессиональной деятельности. Если внутренний мир достаточно развит, то возможны необыкновенные превращения способностей, мировоззрения личности и всего того, что, так или иначе, соприкасается с внешним миром. Это становится возможным благодаря существующим у каждого из нас специфическим способностям к самосовершенствованию и саморазвитию.

Обращаясь к саморазвитию как специфическому процессу, разворачивающемуся во времени и в пространстве жизнедеятельности человека, следует отметить его неоднозначность и многоплановость. Это обусловлено многими причинами, важнейшей из них является существование различных форм саморазвития. Неслучайно в русском языке имеется множество терминов, фиксирующих разные нюансы процесса саморазвития: самопрезентация, самовыражение, самоутверждение, самосовершенствование, самоактуализация, самореализация и др. Все они составные: первая часть «само» указывает на то, что субъектом, инициатором деятельности является человек; вторая часть характеризует специфику, своеобразие деятельности: выразить себя, утвердиться, реализоваться, совершенствоваться.

Какие же формы саморазвития являются наиболее важными и описывают саморазвитие в своей совокупности достаточно полно? С точки зрения Д.И. Дубровинского, к ним относят: самоутверждение, самосовершенствование и самоактуализацию. Самоутверждение дает возможность заявить о себе в полной мере как о личности. Самосовершенствование выражает стремление приблизиться к некоторому идеалу. Самоактуализация – выявить в себе определенный потенциал и использовать его в жизни. Все три формы позволяют выразить себя и реализовать в разной степени. Поэтому именно они адекватно характеризуют процесс саморазвития в целом, где внутренним моментом движения является самопостроение личности.

Указанные три основные формы саморазвития тесно связаны друг с другом. Первичным, с одной стороны, является самоутверждение. Чтобы совершенствоваться и актуализироваться в полной мере, необходимо вначале утвердиться в своих глазах и глазах других. С другой стороны, самосовершенствующаяся и самоактуализирующаяся личность объективно является и самоутверждающейся, вне зависимости от того, насколько сам человек на этих этапах развития испытывает потребность в самоутверждении. В то же время акты первичного утверждения себя есть и акты самоактуализации.

В последнее время самоутверждение становится одной из исследуемых проблем современной науки. Предпринимаются

попытки рассмотреть философские, общепсихологические аспекты, определить специфику на разных возрастных этапах, разработать специальные тренинговые занятия позитивного самоутверждения.

Что же такое самоутверждение? Исходя из структуры термина, оно состоит из двух частей: «само» – самостоятельно, без чьей-либо помощи; и «утверждение» – стремление сделать нечто в себе твердым. Следовательно, самоутвердиться – это самостоятельно сделать нечто в себе или личность в целом твердой, чтобы это качество не поколебали ни обстоятельства, ни другие люди, ни сам утверждающийся субъект.

Но возможны и другие высокие сферы самоутверждения, когда человек ставит более значимые цели самосовершенствования и самоактуализации. В данном случае личная потребность в самоутверждении отступает на второй план, хотя и не утрачивает полностью своего потенциала, а самоутверждение становится объективным процессом, зависящим не только от того, как и каким образом личность утверждает себя, но и от того, как и каким образом другие утверждают личность, признавая ее достоинства.

Самосовершенствование – это, пожалуй, наиболее адекватная форма саморазвития. Оно означает, что человек сам (самостоятельно) стремится быть лучше, стремится к некоторому идеалу, приобретает те черты и качества личности, которых у него пока нет, овладевает теми видами деятельности, которыми он не владел. Другими словами, самосовершенствование – это процесс сознательного управления развитием личности, своих качеств и способностей. Хотя идеал, как правило, недостижим и понимается каждым человеком по-своему, тем не менее тенденция к развитию, если она имеется, придает осмысленность жизни, насыщает ее полнотой, устойчивостью и определенностью.

Самосовершенствование может идти разными путями: в одном случае – приобретение социально значимых свойств и качеств, в другом – овладение негативными способами жизни и деятельности. Одно дело, когда личность самосовершенствуется в приобретении профессиональной компетентности, другое – оттачивает воровское мастерство или способы мани-

пулирования людьми. Возможен и обратный процесс совершенствования, который называется саморазрушением, когда в силу различных причин человек прилагает специальные усилия, ведущие не к улучшению личности, достижению идеала, а, наоборот, к деградации и регрессу, утрачиванию достижений, личностных черт и качеств, которые были присущи ему ранее.

В качестве целей самосовершенствования выступают не только и не столько цели самоутверждения: быть не хуже других, быть лучше других, сколько цели: быть лучше, чем ты был; достигать более значимых результатов, чем ты достигал. Способы самосовершенствования могут быть определены в самых различных видах деятельности. Например, овладевая новыми знаниями, умениями, навыками, новыми видами деятельности, человек становится на ступень выше в своем развитии.

К результатам самосовершенствования относятся, прежде всего: удовлетворенность собой, своими достижениями, тем, что ты справляешься со своими собственными требованиями; удовлетворенность жизнью, деятельностью, отношениями с окружающими людьми, повышением самооценки, значимости для себя и других.

Самосовершенствование побуждается чаще всего стремлением превзойти себя сегодняшнего, добиться более высоких результатов, повысить свое мастерство, приобрести значимые для себя качества личности. Это постоянная работа над собой с целью позитивного изменения, приближения к некоторому идеалу «Я возможного» себя, реализации тенденции к личностному росту.

Следует отметить, что в основе стремления к самосовершенствованию лежит соответствующая потребность, на базе которой формируются мотивы самосовершенствования (предельным является мотив самореализации). Другими словами, самосовершенствоваться необходимо для того, чтобы наиболее полно реализовать себя в этой жизни, а через самореализацию понять и обрести смысл своего существования, смысл жизни, что характерно уже для более высокой формы саморазвития – самоактуализации.

Самоактуализация является высшей формой саморазвития и включает в себя в определенной степени две предыдущие

формы, особенно форму самосовершенствования, имея во многом с ней общие цели и мотивы. Отличие же самоактуализации от предыдущих форм состоит в том, что здесь актуализируются высшие смысловые мотивы поведения и жизни человека. По определению автора теории самоактуализации А. Маслоу, самоактуализация – это умение человека стать тем, кем он способен стать, т.е. он обязан выполнить свою миссию – реализовать то, что в нем заложено, в соответствии с собственными высшими потребностями: Истиной, Красотой, Совершенством и т.д.

Самосовершенствование – это процесс сознательного развития личности во всем многообразии сторон «Я-образа», направленный на преодоление чувства неудовлетворенности собой (своими физическими, интеллектуальными, профессиональными и др. возможностями, качествами своей личности; духовным, нравственным, культурным развитием), опирающийся на личностную рефлексию, на активный и сознательный поиск собственных резервов.

Процесс самосовершенствования включает в себя следующие этапы:

- самоанализ собственной личности, деятельности и общения. В ходе самопознания проясняется представление о себе, о своих сильных и слабых сторонах личности, срабатывают механизмы самопринятия личности. В зависимости от того, принимает себя личность или нет (принимает или не принимает отдельные качества личности), будет зависеть выбор стратегий самосовершенствования;
- формирование идеального образа «Я» осуществляется посредством задействования механизмов самопрогнозирования; сам этот образ может быть более или менее обобщенным или конкретизированным, удаленным или приближенным во времени и т.п.;
- формулирование программы саморазвития, где определяется порядок и последовательность действий преподавателя по самосовершенствованию, время, условия, прогнозируются результаты, способы и приемы самовоспитания и самообразования;

▪ реализация программы;

▪ контроль и оценка эффективности проведенной работы с внесением коррективов в дальнейшую работу над собой по своему профессиональному развитию.

Что же мешает человеку встать на путь саморазвития, самосовершенствования? Ответ на этот вопрос подводит нас вплотную к проблеме барьеров саморазвития.

Как уже отмечалось, барьеры – это те препятствия, которые встают на жизненном пути каждого человека, только далеко не каждый способен безболезненно их преодолеть (для некоторых они вообще остаются непреодолимыми). Что касается барьеров саморазвития, то они бывают внешними и внутренними, обусловлены объективными и субъективными факторами.

Внешние объективные барьеры:

▪ низкая заработная плата, которая не может удовлетворить минимальные жизненные потребности; человек работает в силу сложившихся обстоятельств, и его энергия направлена в основном на поддерживание жизни;

▪ семья, необходимость заботиться о своих детях и родственниках –все это отнимает много времени, сил, вся жизненная энергия уходит на референтных других (здесь уже не до самосовершенствования);

▪ большая загруженность на работе – 1,5-2 ставки (некому работать), что не оставляет времени и возможности для саморазвития;

▪ плохое состояние здоровья, необходимость поддерживать его блокируют личностный и профессиональный рост.

Внешние субъективные барьеры:

▪ в организации намеренно не создаются условия для благоприятного саморазвития личности;

▪ враждебность, зависть и давление со стороны окружения (руководства, коллег), наличие конфликтов – все это блокирует стремление конкретной личности к саморазвитию;

▪ отсутствие поддержки и помощи в этом вопросе со стороны администрации, которой не нужны творческие, саморазвивающиеся личности («Ими сложно управлять»).

Внутренние объективные барьеры:

- отсутствие способностей к саморазвитию, приверженность к шаблонам и стереотипам;
- отсутствие мотивов и потребностей саморазвития;
- неразвитость психологических механизмов самопознания и саморазвития: идентификации и рефлексии, самопринятия и самопрогнозирования;
- слабое владение «технологиями» саморазвития и самовоспитания.

Внутренние субъективные барьеры:

- собственная инертность, лень, неспособность и нежелание мобилизовать себя на изменения, личностный рост;
- разочарование в профессии из-за неудач, восприятие профессии как неблагодарной, изматывающей нервы, не дающей жизненного удовлетворения;
- самоуверенность («Я и так все знаю, все умею, мне незачем образовываться»), блокирующая стремления к изменениям;
- личностная ригидность, отрицательное отношение ко всякого рода инновациям (внедрению нового), которые нарушают привычный уклад и заставляют работать над собой.

Этот перечень можно продолжить, но и он дает определенное представление о возможных барьерах саморазвития. Как же преодолеваются эти барьеры? Есть категория людей, которые могут заниматься саморазвитием практически в любых условиях, преодолевать любые барьеры. Они – настоящие творцы, «фанаты» своего дела. В то же время немало и таких, кого нужно направлять, мотивировать, оказывать необходимую поддержку и помощь, создавать благоприятные условия. Поэтому очень важно в организации создать такую творческую атмосферу взаимной поддержки, чтобы практически у каждого человека возникла потребность и в самопознании, и в саморазвитии. Все это ставит на первый план проблему психологического сопровождения процесса самосовершенствования и саморазвития личности.

Таким образом, самосовершенствование личности – это осознанный, целенаправленный процесс повышения своей компетентности, развития профессионально и личностно зна-

чимых качеств в соответствии с внешними социальными требованиями, условиями деятельности и личной программой развития. Толчком к самосовершенствованию является осознание своего несовершенства и наличие достижимого идеала, внутренняя неудовлетворенность собой и стремление к «возможному Я».

Целью самосовершенствования является достижение осознанного и усвоенного образа (идеала) возможного «Я». Цель самосовершенствования, в сущности, недостижима, поскольку предела развитию личности не существует, но важен сам процесс приближения к этой цели как к постоянно ускользающей линии горизонта.

Продуктивная самореализация конкретного человека в избранной сфере активности может быть достигнута при создании необходимых условий. С одной стороны, это комфортные условия для раскрытия творческого потенциала, а с другой, – активизация, развитие всех компонентов творческого потенциала конкретного человека и его продуктивная самореализация в социально-ценностной жизнедеятельности.

В профессиональной психологической деятельности важно осознание нескольких моментов:

1) материала, над которым ты работаешь, предмет, на который направлены твои усилия;

2) твоя цель, что ты с этим хочешь делать;

3) способ достижения цели.

Очень кратко мы можем обозначить предмет как индивидуальное или групповое сознание.

Цель кратко мы можем обозначить как холистическую – интеграцию сознания, достижение того уровня целостности сознания, который в состоянии обозначить клиент, группа клиентов или Вы сами.

Способ – система интегративных методов, техник и психотехнологий практической психологии, в том числе с применением расширенных или каких-то других необычных состояний сознания.

Многие психотехнологии нами разрабатываются и апробируются с 90-ых годов прошлого столетия. При переводе слова

психотехнология мы обнаруживаем следующие греческие корни: «душа», «искусство, мастерство, умение», «разум, рассудок, понятие». Если мы будем говорить о «разумном искусстве взаимодействия с душой», то это будет ближе к истинной сущности этого слова.

В психотехнологическом обеспечении психологической работы в настоящий момент больше вопросов, чем ответов. Существует огромное количество моделей и подходов. Это показывает, что эта тема в психологии является перспективной как в теоретическом, так и в практическом аспектах.

Вне сомнения, можно надеяться на интуицию, спонтанность сознания и внутреннюю мудрость человеческой психики. Но опыт показывает, что опора на профессиональные знания и элементарные научные представления о психическом, делают качество взаимодействия гибче, многограннее и, самое главное, в возможном соответствии с внутренней картиной происходящего.

Любая система глубинной психологии и психотерапии исходит из необходимости исцеления, т. е. интеграции, воссоздания в гармоническом единстве всех осознанных и неосознанных сил и способностей. Однако каждая теория и технология по-своему понимает, что такое здоровье, целостная личность, каковы главные принципы терапевтического процесса (роль и место слова, невербальных и телесных коммуникаций, структура и динамика сессии и т. д.); что такое диагноз, симптом, как и почему происходит исцеление; что такое человеческая природа, какова роль психолога.

Интегративная психология дает на эти вопросы свои ответы, вытекающие из опыта и теоретических установок, во многом противоположных ортодоксальным направления прикладной психологии и психотерапии, использующей вербальные взаимодействия между терапевтом и клиентом.

Основная философская предпосылка интегративного подхода состоит в убеждении, что возможности обычного человека много больше тех, которые проявляются в его повседневной жизни.

Развитие дистрессовых симптомов, не имеющих органических причин, может рассматриваться как указание на то,

что человек дошел до предела в ограничении и ущемлении своей природы. Однако кризисная ситуация несет одновременно возможность для исцеления: преодоления внутренней раздробленности и разделенности между человеком и миром, материальными, социальными и духовными измерениями жизни.

Возникающие симптомы отражают попытки организма освободиться от прошлых стрессов и травматических ситуаций, и тем самым через интеграцию достичь целостного состояния.

Понимание любой проблемной ситуации как интерфейса трех модусов сознания предполагает использование необычной психологической стратегии. Ее основная цель состоит в том, чтобы активизировать бессознательный материал, освободить энергию, заключенную в эмоциональных и психосоматических симптомах. В этих состояниях происходит спонтанное исцеление тела и психики, как будто бы они знают, как исцеляться, если им позволим сделать это. Можем вообще не понимать, как происходит исцеление. Оно может быть очень драматичным, болезненным, необычным по феноменологии. Но при действительно глубоком изучении этого процесса становится ясно, что не имеет значения, насколько драматичным он кажется, поскольку все это – проявление внутренней человеческой природы в процессе исцеления.

Интегративный подход в психологии является одновременно очень молодым и очень старым. Это чрезвычайно новый подход в истории западной психологии и чрезвычайно старый – в истории человечества вообще. Мы находим его истоки в шаманском и духовном целительстве, психотехнике транса, используемых в различных культурах, в разнообразных духовных практиках, которые были особенно развиты в восточных странах, но также и в западных. Интегративным принципом охватывается и описывается ряд экстремальных ситуаций, например, околосмертный опыт. Люди, которые изучали ситуации угрозы жизни, клинической смерти, обнаружили их мощное трансформирующее влияние на последующую жизненную стратегию, постижение бытия, иерархию ценностей и т. д.

Примеры таких ситуаций можно было бы множить и дальше, однако ограничимся констатацией факта их извечной взаимосвязи с духовными исканиями. Стремление человека к духовному мощно и неодолимо. В этом оно напоминает сексуально-эротическое, но гораздо более фундаментально. Отрицание или подавление духовной тяги к трансценденции приводит к серьезным проблемам в жизни личности и общества.

В рамках традиционных психотерапий, основанных на психоанализе, серьезная коррекция психодинамических структур, лежащих в основе кризисной феноменологии, требует многих лет систематической работы. Представителям этих школ трудно поверить, что глубокие изменения личности могут происходить за считанные дни или даже часы, так как ортодоксальные теории не в состоянии объяснить эти результаты. Им также трудно принять тот факт, что процесс исцеления может идти независимо от используемой техники и теоретических воззрений и что наилучшей теоретической стратегией может быть принятие и поддержка с полным доверием всего, что спонтанно происходит в терапевтической сессии. Однако, с точки зрения интегративного подхода, эти удивительные вещи не только возможны, но и реальны, ибо психологический трансформационный процесс по самой своей сути является не лечением болезни в соответствии с неким рецептом или сценарием, а попыткой самопознания и самооткрытия.

Интегративный подход прямо использует потенциал психики к самоисцелению, саморазвитию, самотрансформации, самореализации, самоактуализации, лежащий в сердце самой прикладной психологии и психотерапии. Лишь в нем создаются оптимальные условия для появления этого потенциала, и за 2-3 часа происходит разрешение глубоких конфликтов, симптомов, психосоматических травм. Участник сессии получает о себе обширные новые знания, а главное – развивает у себя чувство уверенности и контроля. Он начинает понимать, что единственный человек, который может ему действительно помочь, – это он сам.

Каждый практикующий психолог или психотерапевт знает, что люди, приходящие на занятия (групповая форма) или индивидуальный прием, уже обладают осознаваемыми или неосоз-

наваемыми личностными проблемами: повышенной тревожностью, депрессивными тенденциями, неудовлетворенностью собой, чувством одиночества, фобиями, проблемами коммуникации, низкой или завышенной самооценкой и др.

Кроме психологических проблем, можно указать также на психосоматические расстройства, имеющие психогенную этиологию: органические психосоматические заболевания, функциональные психосоматические расстройства, вегетативные неврозы и громадное поле психосоматических расстройств, связанных с особенностями эмоционально-личностного реагирования и поведения (склонность к травмам, алкоголизм, токсикомания, табакокурение и др.).

Третьим немаловажным мотиватором посещения психолога или психотерапевта является направленность на «личностный рост», «осознание своего места в жизни», «познание самого себя» и прочее, то есть проявленная потребность в изменении своей жизни, переструктурирования личностных смыслов.

Аналитическая работа со всеми тремя «кустами» мотивов показывает, что причины всегда имеют глубинный психодинамический смысл. При этом клиентом свое актуальное состояние расценивается как нечто отрицательное, проблемное, плохое – «НЕ ТАК».

Основная цель – приведение клиента в состояние «ТАК», снятие проблемы, устранение психического стрессового фактора, проработка травмы...

В самом общем смысле мы можем обозначить психическое состояние «НЕ ТАК» как определенный дисбаланс в жизни и деятельности человека, по причине которого возникает неразумное, с точки зрения личности, и неадекватное в социальном аспекте поведение, поступки и действия. В зоне «НЕ ТАК» находится также дисбаланс нервно-психического и соматического состояний клиента.

Каждый раз психолог сталкивается с зоной «НЕ ТАК» на различных уровнях существования человека:

– соматическом;
– нервно-психическом;
– психологическом как конфликт базовых структур личности;

– социально-психологическом как нарушение коммуникативных функций и адаптационных механизмов к социальной среде.

Как правило, зона «НЕ ТАК» имеет системный характер, включает все уровни и в силу этого требует системного, комплексного подхода. Бывает довольно часто, что зона «НЕ ТАК» фиксируется социальным окружением человека (родственники, друзья), и в психологическом отношении это оправдано, так как в состоянии дисбаланса могут быть нарушены адекватное, взвешенное поведение и правильная самооценка. В этом случае перед психотерапевтом стоит дополнительная задача по осознанию и принятию зоны «НЕ ТАК» клиентом.

Вхождение в зону «НЕ ТАК» происходит в том случае, когда клиент встречается с переживаниями, которые по силе или продолжительности превосходят его психологические регуляторные возможности, что сопровождается нарушением психофизиологических, психологических и социально-психологических адаптационных механизмов субъекта. Здесь мы можем обозначить это переживание эмоциональным стрессом.

Представление о стрессе как универсальной реакции организма, неспецифическом адаптационном синдроме открыт физиологом Г. Селье. При употреблении понятия «стресс» обычно имеется в виду стресс эмоциональный. Хотя на самом деле разновидностей стресса немало. Так, зарубежные психологи выделяют стресс бизнесменов-менеджеров, «белых воротничков».

Последствиями хронического стресса, помимо общеизвестных: усталости, сниженного настроения, раздражительности или апатии, нарушений сна и сексуальной потенции (зарубежные авторы используют специальный термин «выгорание») – являются еще и многочисленные заболевания, называемые болезнями адаптации (по Селье), или болезнями цивилизации, или психосоматическими заболеваниями. Сюда относят гипертоническую болезнь, стенокардию, язву желудка, бронхиальную астму, сахарный диабет, некоторые кожные заболевания (экзема, нейродермит, псориаз) и др.

Стресс является реакцией напряжения, которая не всегда приводит к повреждениям в организме (Л. Гаркави, М. Уколова,

Л. Квакина). Повторный стресс, когда он протекает в допустимых границах, приводит к привыканию (реакция адаптации), повышению стрессоустойчивости (реакция тренировки).

Стресс, как показали работы физиолога Г.И. Косицкого, развивается по определенным закономерностям, проходит через ряд этапов.

1. Вначале – стадия мобилизации, сопровождающаяся повышением внимания, активностью. Это нормальная, рабочая стадия. Силы расходуются экономно, целесообразно. Нагрузки, даже частые, протекающие на этой стадии, приводят к тренировке организма, повышению его стрессоустойчивости.

2. Если проблему решить не удается, развивается вторая стадия, или фаза «стенической отрицательной эмоции». Возникает избыток отрицательных эмоций, носящих стенический, активно-действенный характер: ярость, гнев, агрессию. Ресурсы организма расходуются неэкономно, здесь все ставится на карту в попытке добиться цели любой ценой. Повторные нагрузки, доходящие до этой стадии, приводят к истощению организма.

3. Следующая фаза – «отрицательная астеническая эмоция». Наступает черед отрицательных эмоций, носящих астенический, пассивно-бессильный, упадочнический характер. Человеком овладевают тоска, отчаяние, неверие в возможность выхода из тяжелой ситуации.

4. Последняя стадия – невроз, срыв. Человек полностью деморализован, он смирился с поражением. Наступают те негативные последствия, которые стресс оставляет в организме: депрессия, начальные стадии психосоматических заболеваний, которые могут перейти из стадии начальных, преимущественно обратимых нарушений в стадию нарушений стойких, органических.

В нашей классификации последние три стадии входят в зону «НЕ ТАК». Не нужно думать, что все люди живут в зоне «ТАК», и по этой причине психотерапевтические кабинеты пустуют. Зону «ТАК» и «НЕ ТАК» на стыке перекрывает зона «И ТАК ТОЖЕ» (см. рис. 15).

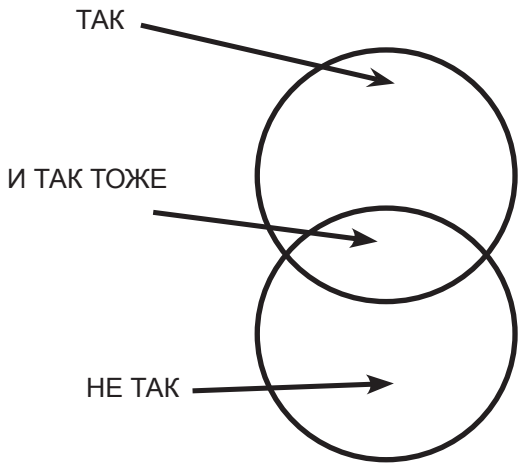

Рис. 15 – Три зоны в личности

Это мудрое «И ТАК ТОЖЕ» является, в некотором смысле, ангелом-хранителем личности: нормально, «болею – хоть отдохну от трудов праведных», «жена ушла – опять я свободен», «друзья отвернулись – я исключителен...». Жизнь и смерть, уход и приход, встречи и расставания, болезнь и здоровье, глупость и мудрость, счастье и несчастье... Именно в этой зоне у каждого человека живет внутренний Гениальный Психотерапевт, уже хорошо осознавший и принявший мир во всем его разнообразии и выработавший драгоценное и благородное качество Равностности, тишины и невовлеченности сознания, адвайи – недвойственности сознания, из которого отрицание Великой Истины является тоже Великой Истиной. Внутренний философ живет в зоне «И ТАК ТОЖЕ». Многие школы психотерапии тем и занимаются, что меняют местами эмоционально насыщенные личностные смыслы клиентов в этих трех зонах.

Проблемы человеческого существования нескончаемы, так как жизнь всегда связана или угрозой, или уничтожением, или деформацией значимых фрагментов, тенденций личности: поток человеческих «Не так» бесконечен. И эта ситуация диктует необходимость предельно честно, аккуратно проанализировать зону «НЕ ТАК». Дисбаланс, обнаруженный клиентом или

лицами из социальной среды, является следствием причин из личной истории клиента, сокрытых и неосознаваемых как клиентом, так и социальным окружением.

Причина и следствие образовывают некоторую целостность, которая в различных школах психологии и психотерапии обозначается по-разному: подавленный материал, блок, напряжение, комплекс, незавершенный гештальт. У Рона Хаббарда это обозначено понятием «энграмм». Ст. Гроф ввел понятие СКО (систем конденсированного опыта) для обозначения этих целостностей [37].

Мы уже рассмотрели несколько возможных форм ретранслирования переживаний, целостных ситуаций опыта. Мы говорили о пяти языках сознания, о теории дхарм и видах возможного целостного знания. Мы, наверное, сможем вспомнить и другие, не менее изощренные языки описания психодуховной реальности. Но мне сейчас хочется поставить точку на историческом экскурсе.

Стало ли легче нам оттого, что в традиции существовали возможности передачи глубинного опыта?

Можем ли мы войти в плоть этих традиций?

И нужно ли это?

Говоря о языках сознания, дхармах, мы должны предельно четко осознавать, что это тоже определенные семантические пространства. Иногда очень экзотичные, иногда не очень, но всегда являющиеся смыслами, с которыми мы строим определенные отношения и наполняем соками переживаний.

Человеческому сознанию присуще продуцировать реальность, психическую реальность, наполнять ее отношением, значимостью, смыслом и переживанием.

Отмечая эту чрезвычайно важную для человеческого сознания закономерность, мы должны понимать, что для реальной работы в практической психологии или психотерапии нам нужны определенные карты сознания, обладающие тремя качествами:

– относительной адекватностью по отношению к психической реальности;

– доступностью для понимания;

– удобством для применения.

11.2 Структура и содержание целостностей психической реальности (ЦПР)

Понимая и принимая всю сложность описания целостностей психической реальности, мы все-таки вначале сделаем несколько замечаний по топологической соотнесенности этих целостностей, а также их динамическим, генетическим и энергетическим характеристикам.

Топологически те целостные системы, интеграция или частичная трансформация которых осуществляется в прикладной психологии и психотерапевтическом процессе, локализируются в структуре бессознательного (наше представление о сложной структуре этого феномена мы остановимся в следующих главах), но имеют представленность и проявленность в сознательной деятельности человека со всей ее сложной многоуровневой архитектоникой, в его поведении, способе мышления и наполнения смыслами внешней и внутренней реальности, в творчестве и спонтанности.

Категория бессознательного не является новинкой как в традиционной академической психологии, так и в среде специалистов, занимающихся практикой психологии. С тех пор, как существование бессознательного в психике человека было доказано во французской психоневрологической школе и в психоанализе, эта категория сперва успешно кочевала из одного научного направления в другое, и почти во всех школах психологии и психотерапии в течение XX столетия этому феномену уделялось достаточно внимания. Более того, благодаря средствам массовой информации и открытости научного знания сама категория и более или менее адекватное представление о ней внедрилось в обыденное сознание.

То, что еще в начале века существовало только в потаенных сакральных уголках научного психологического мышления, вошло в обиход обыденного языка и массового сознания. Но феномен бессознательного не стал более ясным.

Каждый психотерапевт и психолог четко осознает, что в своей практической работе он работает с тем объектом, который называется психическая реальность индивида или группы, и в основном процесс приведения клиента в зону «ТАК» – это про-

цесс осознания бессознательного, вытесненного и подавленного материала из разных слоев картографии бессознательного.

Относя подавленные целостности топологически в структуру бессознательного, мы четко осознаем, что это не более чем метафора. Тем более, как мы указывали выше, эти системы имеют достоверную проявленность в обыденной сознательной жизни и деятельности человека. Более того, для тех смыслом насыщенных переживаний, которые являются объектом как клинически ориентированной, так и личностно ориентированной психологии и психотерапии, более подходит название целостностей психической реальности (ЦПР).

В *динамическом* аспекте мы хотим указать на то, что ЦПР находятся между собой в таком же взаимодействии, какое существуют среди живых систем: они подавляют или поддерживают друг друга, могут бороться друг с другом или создавать сообщества.

Проявление *генетического* принципа в характеристике ЦПР находит свое выражение в том, что они имеют свое время и обстоятельства рождения (которые мы можем описать структурно и содержательно на языке семикомпонентной модели) на определенной онтогенетической стадии, последующую эволюцию, развитие, рост, естественную инволюцию, старость, смерть. При этом мы вполне допускаем, что происхождение некоторых ЦПР может быть связано с периодом внутриутробного развития, рождения, а также интерперсональными и трансперсональными слоями психического.

Энергетический аспект хочется рассмотреть подробно. Именно этот аспект, на наш взгляд, не столь глубоко рассмотрен в психологии, психотерапии и в интенсивных психотехнологиях, использующих ИСС при работе с клиентами.

Рассматривая психику человека, его сознание как особое живое пространство, наполняющее реальность смыслами, мы также можем обозначить ее как мощную энергетическую систему, продуцирующую различные семантические пространства, состоящие из ощущений и восприятий, эмоций и чувств, образов, символов, мыслей. Эти семантические пространства в силу нейтральности и единства продуцирующей энергетиче-

ской системы соотносимы по сложности. Говоря языком метафоры, образ полевой ромашки вполне соотносим с философской системой Рене Декарта, картиной Леонардо да Винчи или русской народной сказкой «Василиса Прекрасная».

Именно в силу единого характера энергического поля невозможно четко дифференцировать, а методологически просто неверно, ущербно ставить какие-то пограничные столбы между телом и сознанием, сознанием и духом, духом и телом. Также неверно отделять индивидуальность от социальной и телесно-физиологической среды, в которую она погружена и через взаимодействие с которой она осознает себя человеком.

При анализе топологии материала, с которым работает клиент в расширенном состоянии сознания, мы определили это место в бессознательном.

Мы не хотим придумывать новые названия целостностям, которые под воздействием различных механизмов сознания оказались в этом месте.

Но хочется еще раз подчеркнуть основные качества этих целостностей:

1. Они являются открытыми живыми системами со своей внутренней иерархически построенной структурой, сложными внутренними взаимосвязями.

2. Как всякая живая система они обладают рядом свойств:

– энергообменом, то есть они потребляют энергию, трансформируют, накопляют ее;

– им присуща своя внутренняя эволюция – рождение, развитие, приобретение навыков выживания, старость, смерть;

– способностью к регенерации, восстановлению определенных внутренних структур при их деформации или утрате.

3. Способность влиять на другие целостности и на всю систему духовно-телесного существа, обозначенного понятием «человек», а также его проявления в поведении и деятельности.

Стратегия взаимодействия с клиентом в психотерапевтическом процессе обусловлена двумя факторами:

– внутренней структурой интегрируемого материала, интегрируемых целостностей;

– свойствами целостностей как живых открытых систем.

Эти два фактора являются предельным упрощением. На самом деле все обстоит намного сложнее. Главное заключается в понимании того, что каждый раз мы имеем дело не с элементарными фактами, а целостными ситуациями опыта.

При этом мы «препарируем», расчленяем целостности психической реальности (ЦПР) на компоненты не из праздного желания все усложнить и сделать язык психологии более закрытым и тайным. Как мы указывали выше, причина проста – в европейском способе мышления не существует языка, способного ретранслировать целостные ситуации опыта, целостные переживания. Более того, многие клиенты не обладают даже языком тех модальностей, в которых мы можем описать эти целостности: ощущений, эмоций, образов, символов, слов.

Мало сказать клиенту: «Прояви это чувство». Часто необходимо и этому научить, сформировать навык честной жизни в эмоциях и чувствах, так как почти в каждом существуют десятки «нельзя» и «не так» в их осознавании и выражении. Мало сказать: «Отпусти это движение». Нужно еще научить человека жить и чувствовать свое тело, отслеживать свои ощущения.

Американский физиолог У. Кэннон в своей теории эмоций назвал их «реакциями борьбы или бегства». Такие эмоции, как, например, гнев или страх, биологически оправданы, эволюционно полезны. Они подготавливают организм, чтобы «выжать» все возможное из мышц, вступая в схватку или спасаясь бегством. В кровь выбрасывается адреналин, заставляющий сердце биться быстрее, одновременно повышается артериальное давление, учащается дыхание, перераспределяется кровоток – все для того, чтобы больше обеспечить мышцы кислородом и питательными веществами, чтобы развить максимальное мышечное усилие (сильнее ударить или скорее убежать).

Этот механизм, генетически передаваемый из поколения в поколение, функционирует одинаково как у животных, так и у человека. На определенных стадиях эволюционного развития человека этот механизм способствовал видовому и индивидуальному выживанию.

В современных условиях социального существования человека этот механизм очень часто неадекватен, и переживание, проявление которого социально табуировано, подавляется.

То представление, которое я хочу предложить Вашему вниманию, является удобной рабочей схемой, которая, с одной стороны, позволяет осознанно программировать, технологизировать работу с клиентом и заложить условия эффективности, с другой стороны, является аналитической программой процесса взаимодействия с клиентом и результатов этого взаимодействия.

Семикомпонентная модель ЦПР, которую мы предлагаем Вашему вниманию, вбирает в себя три аспекта стратегии взаимодействия:

- является картографией целостностей психической реальности;
- план, операциональная схема взаимодействия;
- аналитическая программа процесса и результатов взаимодействия с клиентом.

В реальной работе нужно одновременно рассматривать все эти три аспекта, более того, в каждом аспекте находить свои особенности по форме и содержанию.

Качественная внутренняя неоднородность целостностей психической реальности заключается в том, что эти системы состоят из семи элементов.

1. Актуальное психофизическое состояние, интенсивность нейрогуморальных процессов, изменение в функционировании внутренних органов.

Каждый, кто знаком с психологией эмоций или теорией Г. Селье о стрессе и другими теориями, так или иначе объясняющими подавление ощущений высокой интенсивности или табуированных способов отреагирования, знает, что при этом происходят определенные функциональные сдвиги в организме человека на уровне психофизического состояния, нейрогуморальных процессов, в работе внутренних органов.

Согласно теории эмоций по Джеймсу-Ланге, сердцебиение учащается не оттого, что мы чувствуем волнение, лицо краснеет не оттого, что мы чувствуем стыд. По Джемсу и Ланге, эмо-

ция начинается с того, что вначале происходят управляемые нервной системой изменения состояния мышц и внутренних органов, которые воспринимаются мозгом, и лишь потом возникает собственно человеческое чувство, та часть эмоции, которую мы осознаем, когда радуемся или страдаем, ненавидим или испытываем жалость.

Из традиционной теории высшей нервной деятельности человека известно, что возбуждение, возникающее в коре головного мозга в ответ на стрессовый раздражитель, передается в особую структуру мозга – гипоталамус. Гипоталамус путем выделения релизинг-факторов воздействует на гипофиз, синтезирующий тропные гормоны, в частности аденокортикотропный гормон, повышающий функциональную активность коры надпочечников. Выброс в кровь большого количества гормонов коры надпочечников вызывает повышение артериального давления, учащение пульса. Повышается функциональная активность желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы, дыхания, возникает потребность в двигательной активности. Если двигательная активность подавляется (то есть человек не может избить обидчика, убежать в страхе и т.д.), эндокринный удар принимает на себя сердечно-сосудистая, пищеварительная, мочевыделительная и другие системы.

Таким образом, подавление любого материала сопровождает такой базовый компонент, как актуальное психофизическое состояние, интенсивность нейрогуморальных процессов, изменения в функционировании внутренних органов. И с этим компонентом абсолютно жесткую связь имеют следующие два компонента – рисунок мышечного напряжения и паттерн дыхания.

2. Рисунок мышечного напряжения. Мышечное напряжение связано с ситуациями и травмами, переживаемыми людьми в процессе их жизни. Рисунок мышечного напряжения как компонент подавленных целостностей достаточно хорошо изучен в разных направлениях телесно-ориентированной терапии. В связи с этим мы можем вспомнить концептуальные модели В. Райха и А. Лоуэна [144, 199]. Любое эмоциональное состояние, будь то страх или гнев, раздражение или волнение, содержит в себе мышечный, мускульный компонент. Представьте маленького маль-

чика, который старается сознательно удержаться от плача. Он стискивает зубы, сдерживает дыхание и напрягает мышцы горла и живота. То есть подавление эмоции при этом сопровождается именно таким, а не иным рисунком мышечного напряжения.

В мышцах, когда эмоциональное состояние не отреагировано, образуются участки «застывшего» напряжения – болезненные уплотнения. Они, в свою очередь, в зависимости от их расположения могут рефлекторно влиять на внутренние органы, имитируя их расстройства: нарушения ритма сердца, загрудинные боли, изжогу...

В тесной связи с подобными феноменами находятся и т.н. «мышечные зажимы», описанные еще великим режиссером, великим знатоком эмоций К.С. Станиславским. А эти мышечные уплотнения, «мышечные зажимы», еще ведь и влияют на наше настроение, вызывая, казалось бы, беспричинную тоску, или тревогу, или раздражительность...

Еще в прошлом веке И.М. Сеченов, рассуждая об эмоциях, писал о т.н. «темном мышечном чувстве». Как часто человек чувствует себя (после конфликта, в кризисной ситуации или просто к концу рабочего дня, недели) подавленным, «измотанным», уставшим, «как выжатый лимон».

Неслучайно складывались народные выражения для описания эмоциональных состояний: «как тяжесть с плеч», «взвалить ношу», «одеть хомут на шею» – это тяжесть не только в переносном смысле, это и физическое ощущение тяжести, остаточное мышечное напряжение, связанное с неотреагированными эмоциями.

В СНГ и за рубежом популярно большое число методов, сочетающих физическое лечение с психологической разгрузкой и основанных именно на работе с мышцами, снятии мышечных «спутников» эмоций и заболеваний внутренних органов. Это и кинезиология, и рольфинг, и терапия по Райху, по Фельденкрайзу, по Александеру, БЭСТ по Зуеву, уже получившая популярность наша технология ДМД и т.д.

Собственно, этот компонент подавления, в конце концов, приводит к возникновению так называемых мышечных блоков, или, как это обозначил Вильгельм Райх, мышечной брони [199].

А. Лоуэн, развив эту идею, сформировал особую классификацию типов характера в зависимости от рисунка хронических мышечных напряжений [143, 144].

3. Паттерн дыхания. В тех компонентах, которые мы разбирали выше, дыхание уже присутствовало как органично вплетенное в их структуру.

Я решил выделить дыхание в отдельный компонент в силу того, что именно оно является связующим звеном между телом и душой.

Дыхание – это мост между базовыми элементами физического и духовного начал человека.

Любое состояние человека имеет определенный рисунок дыхания: направление, глубину, быстроту, плавность, соотношение между выдохом и вдохом, вдохом и выдохом, характеристики перехода от вдоха к выдоху, от выдоха к вдоху, темп, ритм, объем, разрывы, перехваты и т. д.

П.П. Блонский считал, что дыхание лучше характеризирует человека, чем любые другие системы: «Мы чувствуем себя так, как мы дышим» (Блонский, 1964). Он писал о «мимике легких»: сопении, вздохах, стонах, кашле, зевании, смехе, плаче – словом, о том богатом арсенале мимики легких, который вместе с речью делает легкие, безусловно, выразительнейшим органом эмоциональной жизни» (Блонский, 1964).

Опыт показывает, что каждое состояние сознания, всякое эмоциональное переживание, любая внутренняя реальность связаны с особым паттерном, или качеством, дыхания. Те или иные паттерны дыхания настраивают нас на ощущение и восприятие определенных вещей. Изменяя способ, которым мы дышим, мы можем изменить содержание и результаты любого опыта, переживания, состояния.

Например, когда человек испуган или расстроен, он может бессознательно впасть в паттерн с высоким грудным поверхностным и неритмичным дыханием через нос. Переключившись на дыхание ртом, направляя медленный глубокий поток дыхания в полость живота или в область сердца, человек может вернуть себе уравновешенность и испытать приятное ощущение, связанное с релаксацией.

Человек также, возможно, обнаружит, что определенные физические недомогания связаны с привычками направлять свое дыхание к тем или иным соматическим центрам или в сторону от них.

Таким образом, при связном дыхании мы не только прорабатываем определенные негативные идеи, состояния, вытесненные в бессознательное, но и воспроизводим паттерны дыхания тех или иных жизненных обстоятельств. Более того, применяя те или иные приемы связного дыхания, мы можем управлять и координировать наши состояния в жизни и деятельности вне зависимости от обстоятельств.

Мы дышим так, как мы себя чувствуем. Рисунок дыхания, как лакмусовая бумага, проявляет наше состояние психики.

Каждое состояние психики – это также и состояние дыхания. Каждое состояние дыхания – это определенное состояние психики.

4. Структура мотивационно–потребностных процессов. Понятия мотивации и потребностей наиболее разработаны в советской психологии, особенно в теории деятельности. Процесс подавления происходит во вполне реальных условиях существования человека, когда у индивида существуют вполне реальные, осознанные цели, внутреннее побуждение к удовлетворению потребности, определенные планы по достижению цели, подцели, операционный уровень и т. д.

С одной стороны, часто сами потребности и являются объектом подавления, особенно те, на проявление которых имеются разные социальные табу. Не менее часто подавляются способы удовлетворения потребностей, хотя и индивид чувствует настоятельную нужду удовлетворять потребность именно этим, а не другим, социально санкционированным способом.

С другой стороны, многие эмоциональные, поведенческие реакции подавляются в силу того, что проявление их находится в противоречии с мотивационной структурой личности, с ее ценностной ориентацией, сознательными целями и задачами.

Тем более, многие личностные проблемы, в том числе и психосоматические заболевания, являются проявлением вну-

тренних конфликтов между одинаковыми по интенсивности, но разнонаправленными мотивами индивида.

Существуют предположения, что некоторые типы мотивационных конфликтов специфичны для отдельных психосоматических заболеваний. Так, гипертоническую болезнь связывают с наличием конфликта между высоким социальным контролем поведения и нереализованной потребностью человека во власти. Нереализованная потребность вызывает агрессивность, проявить которую индивид не может из-за социальных запретов. Язвенную болезнь 12-перстной кишки связывают с неприемлемой для самовосприятия потребностью в защите и покровительстве.

Неразрешимый конфликт мотивов, как и неустранимый стрессор, порождает в конечном итоге реакцию капитуляции, отказ от поисковой деятельности, что может проявиться в виде явной или замаскированной депрессии.

По этим причинам структуру мотивационно-потребностных процессов мы просто не вправе не включать в целостность подавляемого материала.

5. Содержание эмоционального состояния. Еще тридцать лет назад мы отмечали тот факт, что среди всех видов памяти, которые в классической психологии считаются основными, в процессе связного осознанного дыхания превалирует моторная, эмоциональная, образная. Во всех направлениях психологии, психотерапии и психиатрии конца XX столетия идея эмоциональной насыщенности бессознательного материала является общепризнанной.

Содержание эмоционального состояния является полноценным компонентом подавляемой ценности. Подавляются эмоции высокой интенсивности, при этом интенсивность является субъективной и определяется воспитанием, социо-культурными особенностями той среды, в которой происходит формирование эмоционального отреагирования.

Подавляются способы проявления эмоций, которые жестко связаны с мотивационной потребностной структурой личности и социальными табу на тот или иной способ проявления эмоций.

Подавляется содержание той или иной эмоции, раскрытие которой в той или иной степени оценивается субъектом как опасное или неприемлемое.

6. Образное пространство. Используя понятие «образ», в этом компоненте мы придерживаемся его узкого толкования, преимущественно как перцептивной формы знания. В когнитивной психологии проведено много исследований соотношения образа, возникающего в результате актуального восприятия, с представлениями тех же самых предметов и событий.

Анализ пространственных преобразований воспринимаемых и представляемых предметов свидетельствует о близости лежащих в их основе процессов (С. Косслин, Р. Шепард). Существует предположение о существовании нейрофизиологической структуры «зрительного буфера», активация которого сенсорной информацией (сенсорный код формируется базовыми компонентами ЦПР – психофизиологическим, рисунком мышечного напряжения, динамическим паттерном дыхания) или сведениями из долговременной памяти приводит к возникновению наглядного образа.

Существование этого компонента в структуре подавляемого материала обязательно. В основном подавление происходит в тех или иных жизненных обстоятельствах. Подавлению сопутствует образный компонент. Это может быть кабинет начальника, когда у подчиненного все дрожит от непроявленного гнева, или больничная койка, когда пациент не может проявить страдание в силу того, что это не укладывается в его личностный конструкт, в образ «Я»...

Образное пространство, как правило, является социальной репрезентацией сил, включающих систему защитных механизмов личности.

Когда подключаются защитные механизмы личности? Если содержание, интенсивность или форма проявления переживания социально табуированы. В образном пространстве эти социальные табу опредмечиваются реальными референтными лицами, реальной ситуацией личностного опыта, реальными жизненными обстоятельствами.

Образный компонент отсутствует или мало выражен в том случае, когда подавление связано с внутренними запретами и внутренними переживаниями, хотя на самом деле они тоже имеют корни, которые сопровождаются образным пространством.

Ментальный компонент. Этот компонент сводится к мыслям, идеям, вербальным конструкциям, сопровождающим ситуацию подавления или включения других защитных механизмов личности. Любая жизненная человеческая ситуация наполнена размышлениями, часто полными противоречий, сомнений и колебаний. Любое сжатие Эго-структур проходит на фоне анализа своих мыслей и переживаний, размышлении о полученном опыте переживаний.

Этот акт рефлексии, обдумывания жизненной ситуации, анализ себя, осмысливающего свои действия и поступки в ситуации, проявляет ментальный компонент как самосознание ситуации.

Ментальный компонент содержит в себе свои суждения, оценки, фантазии о ситуации, когда сознание как внутренний наблюдатель исследует этот процесс аналитического развертывания своего поведения и своей деятельности в ситуации.

Ментальный компонент одновременно является обобщением ситуации, когда поступок становится уроком жизни. В этом смысле он включает критическое осмысление ситуации как итог, исход мышления в ситуации. Ментальный компонент вплетен в ситуацию и неотделим от целостного опыта, который формируется жизненным обстоятельством. Это идеи типа «Я плохой и мне это запрещено делать», «Так не принято», «Мужчине это не к лицу», «Мне этого никогда не простят», «Никто не может меня полюбить», «Нельзя быть настолько счастливым», «никто не заслуживает доверия» и т. д.

Ментальный компонент подспудно присутствует в любом процессе подавления и вытеснения. Во многих школах психотерапии, психиатрии, особенно в школах психоаналитического направления, осознание, то есть проявление ментального компонента подавленного материала, считается основным элементом катарсиса, освобождения от травмирующего материала.

Все эти семь компонентов составляют определенную целостную систему, и эта система имеет все качества, присущие живым системам: внутренняя взаимосвязь и взаимодействие, инвариантность, открытость, активность по отношению к другим целостностям и к более широким системам и др.

На наш взгляд, представление о ЦПР может служить не только инструментом понимания сложности организации методов практической психологической работы, но и стратегией и тактикой ее адекватного построения.

Глава 12
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА

В предыдущих монографиях и учебных пособиях мы изложили множество психодиагностических методов исследования различных аспектов личности, практических методов трансформации и личностного роста [8, 60, 75, 76, 77, 81, 83, 87, 94, 95, 96, 97, 100, 103, 107, 125, 156, 179, 184, 226, 27, 228].

По этой причине мы приводим минимальное количество методов, которые более всего подходят к содержанию монографии и разработаны автором.

Что касается практических методов, на наш взгляд, они должны придерживаться интегративной парадигмы построения науки, то есть метатеории, в методологическую основу которой положена целостная модель Вселенной и сознания человека.

Предельной всеобъемлющей, целостной системой оценки, понимания и переживания любых форм знания и человеческой активности выступает личность, осознающая мир в своих предельных основаниях посредством психологической рефлексии.

Интегративная психология не является каноном или сводом правил, определяющих и ограничивающих процесс психологической работы, а, скорее направлением профессионального мышления, философской, духовной и психологической тенденцией, имеющей практическое применение.

Цели практических методов, кроме объяснительного и концептуального потенциала, достаточно прагматичны – изменить структуры и формы сознания человека, обретающего в результате способность мыслить, рефлексировать и действовать адекватно в соответствующей социокультурной среде.

12.1 Опросник ЛОСК
(личностный опросник самоидентичности Козлова)

Теоретическим обоснованием опросника является положение о том, что личность представляет собой сложную интег-

рированную систему, целостную и уникальную, состоящую из совокупности подсистем «Я»: материального «Я», социального «Я» и духовного «Я». Подсистемы «Я» – это устойчивые констелляции, сгустки человеческого опыта, формы, с которыми человек идентифицируется, считает их своими. Независимо от того, каково содержание форм и каким переживанием та или иная форма наполнена, человек отождествляет эти формы с самим собой и обозначает их как «Я». На основе идентификаций с подсистемами «Я» формируются представления личности о своей сущности, что позволяет человеку понимать самого себя, определять, кто он есть, какое место занимает в мире, а также интегрировать, объяснять и регулировать свое поведение. В связи с тем, что сознание всегда идентифицировано с компонентами «Я», личность может испытывать внутренние напряжения, конфликтные противоречия в выборе, в мотивах, в чувствах, мыслях, поведении (Козлов В.В. «Интегративная психология», 2007).

Внутренняя идея гармонии личности заключается в триединстве Я – идентификаций. Важна идея баланса «Я» – духовного, «Я» – социального и «Я» – материального. Только тогда, когда личность поддерживает баланс, она выглядит не только социально успешной, но и переживает внутреннюю гармонию. Эта гармония обусловлена свободой сознания от «залипания», жесткой идентифицированности с одной из трех подсистем. При фиксации на подсистемах «Я» происходит сужение сознания с потерей степеней свободы, и как результат – полная обусловленность личности объектами отождествления. При фокусировке сознания с «Я» – материальным, будет проявляться материалистическая направленность личности. При фокусировке с социальным «Я» – социалистическая направленность. При фокусировке с духовным «Я» – духовная направленность. Вычленяя материалистов, социалистов и духовников как типы личности важно помнить, что эта дифференциация достаточно условна. Человек меняет пространство своих идентификаций с возрастом, в зависимости от жизненной ситуации и индивидуального жизненного пути.

Данный опросник позволяет определить наличие баланса между подсистемами «Я» (материальным «Я», социальным

«Я», духовным «Я»), уровень их согласованности или наличие жесткой идентифицированности с какой-либо из них. Опросник более подробно изложен в Методическом пособии [66].

Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений, относительно Ваших представлений о себе, Ваших стремлений и жизненных позиций. Оцените значимость следующих утверждений для себя, используя 5-бальную шкалу:

«1» – однозначно нет
«2» – в большинстве случаев нет
«3» – частично да
«4» – в большинстве случаев да
«5» – однозначно да

1. Мне нравиться быть в центре общественного внимания.
2. Я считаю, что очень важно содействовать благосостоянию общества.
3. Когда ко мне обращаются с просьбой о помощи, я всегда готов(а) помочь и оказать поддержку.
4. Я легко устанавливаю контакты с людьми, но также часто испытываю потребность побыть в одиночестве.
5. Моя цель занять в обществе высокий статус и добиться признания.
6. Я легко могу представить себя в старости, и эти мысли не вызывают у меня беспокойства.
7. Чтобы достичь высокого социального статуса, нужно уметь устанавливать контакты с большим количеством людей различных возрастных и социальных групп.
8. Я люблю проводить время с самим собой.
9. Приятная внешность, знакомство с нужными людьми и другие внешне значимые атрибуты во многом определяют благополучие человека.
10. Я склонен(а) отстаивать свою позицию в группе.
11. Время от времени я задумываюсь о смысле жизни, о том, зачем я живу на земле и в чем мое предназначение.
12. Я согласен(а), что успешный человек – это тот, кто умеет искусно играть в социальные игры.

13. В детстве я много участвовал(а) в различных кружках и секциях, в общественных мероприятиях в школе, в институте и пр.
14. Я люблю гулять один (одна) по парку.
15. Я стремлюсь помогать людям.
16. Я люблю комфорт во всем.
17. Я согласен с тем, что личность – это «товар», и для достижения материального успеха нужно уметь себя «продать».
18. Я легко адаптируюсь к новому коллективу.
19. Мне небезразлично будущее моей страны.
20. Занимаемый мной социальный статус помогает мне легко выстраивать отношения с окружающими.
21. Я склонен(а) сочувствовать другим людям, когда они находятся в сложной жизненной ситуации, переживают потерю чего-то важного в жизни, сталкиваются с тяжелым заболеванием и т.д.
22. Жизненные трудности являются для меня возможностью для саморазвития и личностного роста.
23. Для меня очень важно иметь престижную работу, в известной компании, в хорошем офисе в соответствии с общепринятыми стандартами и новшествами.
24. Общественное мнение значительно влияет на представления человека о самом себе и его достижения в социальном мире.
25. В отношениях с людьми важно, чтобы затраты соответствовали вознаграждению.
26. Я организую свое пространство так, чтобы каждая вещь находилась на своем месте.
27. Я согласен(а), что для полноценного становления личности человеку необходимо решить для себя вопросы духовного содержания (вопрос о смысле жизни, о нравственности, общечеловеческих ценностях и пр.).
28. Я легко устанавливаю контакты с представителями различных социальных групп.
29. Для каждого человека важно найти себя и реализовать свой потенциал в жизни.

30. Важными критериями успеха является способность приобретать, владеть и извлекать прибыль.
31. Я считаю, что важно качественно удовлетворять свои физиологические потребности.
32. Я уважаемый человек в обществе.
33. Я согласен(а) с тем, что никогда не поздно пересмотреть свои жизненные ориентиры и начать реализовывать свой потенциал на пользу обществу.
34. Когда я попадаю в сложную жизненную ситуацию, я стремлюсь понять, в чем смысл происходящего, и извлечь для себя из этого пользу.
35. Я стремлюсь проявлять максимум активности на работе, чтобы получить одобрение и признание со стороны значимых для меня людей.
36. Благополучие человека определяется тем, насколько он способствует благополучию других людей.
37. Я могу легко выходить из напряженных и конфликтных ситуаций с окружающими, именно это позволяет мне сохранить полезные для меня связи.
38. Для достижения успеха важны материальные ценности и атрибуты, которыми человек себя окружает (одежда, машина, обстановка в квартире и пр.).
39. Я люблю совершать покупки и приобретать что-нибудь новое для себя.
40. Для меня очень важно реализовать себя в обществе.
41. Я легко обращаюсь с вопросом или просьбой к руководству.
42. Я считаю, что уровень заработной платы – это показатель значимости личности.
43. Массаж тела доставляет мне большое удовольствие.
44. Я стремлюсь сделать свою квартиру уютной и комфортной.
45. Когда я вижу, что кто-то находится в сложной ситуации, я стремлюсь поддержать и подбодрить его.
46. В кризисных ситуациях именно обращение к религии, молитве, духовной литературе или духовным практикам позволяет человеку найти для себя возможность пережить кризис и перейти к новому качеству жизни.

47. Я стремлюсь добиться уважения со стороны своих коллег и начальства.
48. Я считаю, что человека нужно оценивать по его карьерным достижениям.
49. Мой комфорт и безопасность для меня важнее, чем риск ради достижения цели.
50. Благополучие человека определяется его финансовыми и материальными накоплениями.
51. Когда я попадаю в стрессовую ситуацию, я стремлюсь снимать напряжение через удовлетворение физиологических потребностей (сон, еда, секс и пр.).
52. Для меня не составляет труда играть разные роли в обществе и переключиться с одной социальной роли на другую.
53. Я стремлюсь отслеживать все новые модные тенденции и им соответствовать.
54. Я согласен с тем, что для достижения успеха человеку необходимо свои жизненные силы воспринимать как инвестицию, которая должна приносить ему максимальную прибыль.
55. Участие в различных формах медитации, занятия йогой и другими духовными практиками позволяет мне достичь внутренней целостности и гармонии.
56. Я доволен(а) своими социальными достижениями.
57. Я считаю, что проще жить «как все», в соответствии с общими требованиями и стандартами общества, тогда легче достигать успеха.
58. Время от времени я стремлюсь разрешить для себя вопросы, связанные с базовыми категориями человеческого бытия (добро и зло, жизнь и смерть, греховность и праведность и пр.).
59. Выбирая между социально престижным и перспективным, с одной стороны, и безопасным и привычным, с другой, я склонен(а) выбрать социальный престиж.
60. Для меня очень ценны и значимы переживания творческого подъема, гармонии с окружающей средой, внутренней целостности, открытости внешнему миру.

Ключ:

«Я» – материальное: 6, 9, 16, 17, 23, 25, 26, 30, 31, 38, 39, 42, 43, 44, 49, 50, 51, 53, 54, 57.

«Я» – социальное: 1, 5, 7, 10, 12, 13, 18, 20, 24, 28, 32, 35, 37, 40, 41, 47, 48, 52, 56, 59.

«Я» – духовное: 2, 3, 4, 8, 11, 14, 15, 19, 21, 22, 27, 29, 33, 34, 36, 45, 46, 55, 58, 60.

Интерпретация шкал опросника

1. «Я-материальное»

Содержанием «Я-материального» личности является образ своей телесности, отношение к телу, элементы физического пространства. «Я-материальное» отражается в стремлении к комфорту, в отношении к физическим вещам и предметам, которыми человек себя окружает (машина, квартира, одежда, мебель в квартире, счет в банке и пр.), в ориентации на деньги и стяжательство.

Тип людей, идентифицированых с «Я-материальным», обозначается материалистами**.** Материалисты имеют эксплуататорскую, накопительскую и рыночную ориентации, иными словами, все то, что прямо или косвенно подчинено жажде обладания и накопления. Сознание такого человека захвачено миром вещей, и он тотально зависим от мира. Основной мотив активности – личное благополучие, выражаемое совокупностью потребительских благ. Источник силы и смыслов, по мнению таких людей, находится не в нем самом, а отчуждает его в социальную и биологическую среду. Личность является носителем прагматического мировоззрения, посвятившего свою жизнь обладанию материальными ценностями, формированию комфортного существования. В их жизни все прагматично и рационально. Они максимально используют достижения современной цивилизации во всем. В предельном выражении и внутренний мир человека, и отношения с другими людьми выстраиваются в соответствии с биологической селективностью: инстинктом насыщения, инстинктом размножения, инстинктом самосохранения и т.д.

2. «Я-социальное»

Стержневым элементом социального «Я» является социальный статус личности. В зависимости от положения, занимаемого

в социальной иерархии, личность выполняет соответствующие функции и реализует спектр ролей, обладает определенным уровнем «дозволенной» свободы и подчинения. Социальное «Я» отражается в стремлении человека достичь успеха, уважения и признания в обществе. Социальный успех, в свою очередь, определяется способностью личности устанавливать социально-полезные связи, адаптироваться к различным социальным ситуациям, активностью в групповой и профессиональной деятельности.

Тип людей, идентифицированых с «Я-социальным», обозначается социалистами. Такие люди видят свой смысл жизни в том, чтобы был рост в карьере. Для них важно быть королями. Вся их энергия направлена на то, чтобы быть значимыми для других в статусах. В этом варианте сознание человека захвачено миром социального взаимодействия, статусов, ролей, и он тотально зависим от отношений других к нему. У человека появляется убеждение, будто он способен сформировать свое «Я» не изнутри него самого, а создать отношения к личности извне как основную реальность. Самооценка и самоутверждение личности зависят не от внутреннего содержания личности, а от его оценки общественным мнением, социальным пространством. Личность перестает быть самодостаточной и требует постоянной апелляции к внешнему авторитету, соотнесения с мнением социального окружения. Чтобы чувствовать себя живым, он нуждается в постоянном поощрении, внимании со стороны других. И это внимание должно быть обращено на то, как личность выполняет общественный долг.

3. «Я-духовное»

Содержанием «Я-духовного» являются базовые экзистенции, интимные, сакральные смыслы, которые касаются стержневых проблем бытия, таких как жизнь/смерть, свобода, одиночество, смысл жизни. Это нравственные позиции и ориентиры личности, проявляющиеся в отношении к людям, способности сопереживать и содействовать благополучию окружающих, это личностный рост, знания, ментальность. В духовном «Я» существует огромное количество смыслов, которые касаются духовного самосовершенствования, стремления личности достичь внутренней целостности и гармонии.

Тип людей, идентифицированых с «Я-духовным» условно обозначается духовниками. Для них духовный путь является основной ценностью бытия в мире. Классическими образцами духовников являются основатели мировых религий и духовных традиций – Лао-Цзы, Будда, Заратустра, Христос, Бодхидхарма. В качестве образца также может быть обозначена любая творческая личность, ориентированная на созидание и трансцендирующая Эго, время, тело, пространство. Такие личности, как правило, испытывают трудности в организации своего предметно-вещного, материального бытия и их отличает индифферентность к обыденности и равнодушие к преходящему характеру вещей.

12.2 Тест «ЛОКАА». Опросный метод исследования глубинных личностных сценариев мужчины женщины

ТЕСТ АНИМУС

Благодаря данному опроснику, представляется возможным определить в контексте интегративной психологии бессознательные установки, характеризующие типы идентификацияя мужчин с различными архетипическими качествами и ролями, описанные в теории В.В. Козлова. Опросник более подробное изложен в Методическом руководстве [54].

Инструкция: Вам предстоит ответить на 72 вопроса. Отвечайте «да» или «нет», не задумываясь. Помните, что нет плохих и хороших ответов. На бланках ответов отметьте, пожалуйста, свой возраст, семейное положение, количество и пол ваших детей, образование и профессию. Спасибо!

Опросник

1. Смысл жизни мужчины – править миром во имя людей.
2. Смысл власти в изменениях жизни народа.
3. Власть надо использовать в своих целях.
4. Мне в детстве нравился сказание об Илье Муромце.
5. Воин всегда в сражениях.
6. Меня всегда привлекала военная форма.
7. Женщина божественна.

8. В любви важен флирт.
9. Смысл жизни женщины – служить мужчине.
10. Ученый живет ради истины.
11. Наука должна служить людям.
12. Меньше знаешь, лучше спишь.
13. Счастливый народ – счастливый государь.
14. Хороший правитель всегда при команде.
15. Своя шкура ближе к телу.
16. Великий полководец всегда гуманист.
17. Путь воина в борьбе.
18. Сила есть – ума не надо.
19. Любовь – это поэзия души.
20. Много любил и в страсти нашел смысл.
21. Мне нравится, когда женщина мне приносит все.
22. Лучше журавль в небе, чем воробей в руках.
23. Знание – сила.
24. Слово в карман не положишь.
25. Служение другим – высший смысл.
26. Настоящий царь всегда завоеватель.
27. Цель оправдывает средства.
28. Честь воина в помощи слабым и обездоленным.
29. Война – судьба воина.
30. Война без золота, что телега без колес.
31. Любовь и творчество – удел мужчины.
32. Запах женщины юной будоражит даже старое сердце.
33. Женщины должны мне целовать ноги только за то, что я мужчина.
34. Смысл жизни – гармония и красота.
35. Истина должна быть практичной.
36. Только дураки и гоняются за призраком знания.
37. Власть – инструмент добродетели.
38. Управлять – значит противоборствовать.
39. Кто не подсиживает, тот не сядет на трон.
40. У воина воля безупречна.
41. Или грудь в орденах, или голова в кустах.
42. По мне лучше гусарить, чем пахать.
43. Дева Мария – идеал женского воплощения.

44. Мне близок по духу Дон Жуан.
45. Если бы я был султаном, то имел бы 5 жен, и все бы на меня работали.
46. Я чувствую прилив сил, когда мне рассказывают о жертвах великих людей ради истины.
47. Мне нравится, когда ученые получают государственные премии и награды.
48. Я бы хотел стать великим колдуном.
49. Воля царя – благо народа.
50. Мне нравится политика Петра 1.
51. Любая жертва оправдывает цель.
52. Путь воина – благородство духа.
53. Всякий рядовой мечтает стать генералом.
54. В армии я бы был интендантом.
55. Любовь должна быть рыцарской и только к даме сердца.
56. Много женщин в жизни не бывает.
57. Любовь – это чувство, которое рождается и умирает без смысла.
58. Алтарь науки требует всего человека, и я готов к этому жертвоприношению.
59. Хотели бы вы стать известным ученым?
60. Гений – выродок человеческий.
61. Всем людям счастья – принцип современного управления.
62. Власть – это богатство и слава.
63. Власть всегда за пределами добра и зла.
64. Меня привлекают былины о богатырях.
65. Могли бы вы совершить прыжок с парашютом?
66. Мне иногда хочется покрасоваться в военной одежде.
67. Я верю в платоническую любовь.
68. Если бы мог, я бы овладел всеми женщинами мира.
69. Все беды от женщин.
70. Я уверен, что только знание спасет мир.
71. Мне в детстве хотелось быть профессором, даже академиком.
72. Мне бы хотелось овладеть сверхъестественными возможностями.

Обработка и интерпретация результатов

Бланк ответов:

Дата заполнения_____ Ваш возраст_____

Семейное положение_____

Количество и пол ваших детей_____

Образование_____ Профессия_____

№	+	-	№	+	-	№	+	-	№	+	-	№	+	-	№	+	-
1			2			3			4			5			6		
7			8			9			10			11			12		
13			14			15			16			17			18		
19			20			21			22			23			24		
25			26			27			28			29			30		
31			32			33			34			35			36		
37			38			39			40			41			42		
43			44			45			46			47			48		
49			50			51			52			53			54		
55			56			57			58			59			60		
61			62			63			64			65			66		
67			68			69			70			71			72		

Подсчет баллов заключается в том, что при совпадении ответа с ключом, добавляется 1 балл.

Ключ подсчета:

	№	+	-	№	+	-	№	+	-	№	+	-	№	+	-	№	+	-
Царь-с	1	*		13	*		25	*		37	*		49	*		61	*	
Царь-р	2	*		14	*		26	*		38	*		50	*		62	*	
Царь-т	3	*		15	*		27	*		39	*		51	*		63	*	
Воин-с	4	*		16	*		28	*		40	*		52	*		64	*	
Воин-р	5	*		17	*		29	*		41	*		53	*		65	*	
Воин-т	6	*		18	*		30	*		42	*		54	*		66	*	
Возл-с	7	*		19	*		31	*		43	*		55	*		67	*	
Возл-р	8	*		20	*		32	*		44	*		56	*		68	*	
Возл-т	9	*		21	*		33	*		45	*		57	*		69	*	
Маг-с	10	*		22	*		34	*		46	*		58	*		70	*	
Маг-р	11	*		23	*		35	*		47	*		59	*		71	*	
Маг-т	12	*		24	*		36	*		48	*		60	*		72	*	

Уровень выраженности установок, характеризующий тип архетипической идентичности:

6-5 баллов – высокий уровень;

4-3 балла – средний уровень;

1-2 балла – низкий уровень выраженности формирования установок.

Установки, мнения и принципы, характерные для 4-х основных типов гендерной идентичности мужчины – царь, воин, возлюбленный и маг, соответствуют основным традиционным характеристикам мужского начала – власть, сила, умение любить и ценить красоту и стремление к мудрости.

Тип гендерной идентичности царь. Мужчины этого типа гендерной идентичности имеют бессознательные установки, направленные на реализацию властного, управленческого, организаторского начала на всех социальных уровнях, начиная от политического и заканчивая бытовым.

Представитель вида гендерной идентичности **царь-сатьва** обладает наилучшим набором лидерских качеств, с помощью которых он без труда получает руководящую роль и реализует себя в ней, грамотно, справедливо и мудро, стремясь не к власти как таковой, а к возможности большему количеству людей, ведомых за ним, принести благо и процветание.

Основной установкой мужчин вида **царь-раджас –** стремление к власти, ее реализация и расширение сферы влияния. Это люди, обладающие сильным, страстным духом, большой гибкостью и способностью проявлять жесткость как в решениях, так и в поведении. Они способны подчинить, организовать и повести за собой людей, однако, в отличие от манифестации царя-сатьва, эти мужчины ставят своей целью не всеобщее благо, а именно достижение власти, однако, стремление это оправдано и приносит много хорошего, ибо эти люди умеют управлять.

Мужчины гендерной идентичности **царь-тамас** обладают самыми негативными установками относительно мужского властного начала. Они могут даже не обладать силой, мудростью, лидерским началом, однако, при этом считать себя достойными власти. Если такой мужчина обладает хоть какой-то возможностью реализовать себя как глава, руководитель, будь

это роль отца семейства или директора организации, он будет поддерживать свой «авторитет» посредством необоснованной жестокости, силы, граничащей с садизмом, что в большинстве случаев является последствием страха лишиться своего статуса и полномочий.

Тип гендерной идентичности воин. Мужчины данного типа имеют бессознательную установку к борьбе, преодолению препятствий, обладают большой силой и мудростью. Важным для них является реализация мужской энергии победителя, борца.

Представители данной гендерной идентичности с выраженной направленностью **воин-сатьва** являют собой совершенных воинов, которых не интересует манифестация силы, превосходства, энергии воли, а воплощают все лучшие мужские качества – честность, чистоту помыслов, красоту и эстетичность действия, доблесть, справедливость, осознанность. Главное достоинство и реализуемое ими качество – это даже не сила, а храбрость, доблесть, самоотверженность и нравственность, которые они считают главными необходимыми качествами мужчины.

Мужчины вида воин-раджас обладают бессознательной установкой борьбы. Вся жизнь для них борьба, противостояние и обязательно победа, без которых существование кажется им неполноценным. Они отыскивают себе противников в различных сферах: если нет возможности участвовать в войне, значит битва будет разворачиваться на бытовом уровне, будь то сосед или члены его собственной семьи. Вся его жизнь – череда подвигов. Девиз: «Пришел, увидел, победил!» – отображает цикл жизни таких людей. Их главная задача – постоянно находиться в состоянии борьбы и непременно побеждать, при этом трофеи обязательно займут видное место и будут демонстрироваться окружающим.

Установки, характерные для мужчин воина-тамос проявляются в полном отсутствии стремления к борьбе, даже избегании ее. Такие личности могут обладать силой, но при этом быть глупыми и трусливыми. Они избегают столкновений с успешными мужчинами. Все, что им нужно, – это создать образ воина, по-

бедителя, иметь возможность рассказать о своих, скорее всего, несуществующих подвигах. На самом деле – это глубоко слабые личности, неспособные никоим образом постоять за себя.

Тип гендерной идентичности возлюбленный. Представители мужского пола, обладающие выраженной гендерной идентичностью данного типа, имеют установку на реализацию своей чувственной энергии. Это мужчины, исполненные любви к женщине, к красоте, творчеству, к Богу и, конечно же, к самой любви, ощущающие, что главная их экзистенциальная потребность – любовь.

Обладатели выраженного архетипа **возлюбленный-сатьва** ценят само состояние любви, их чувства очень часто безобъектные. Такие мужчины полны романтических настроений, воспевают свою любимую как идеальную женщину, они полны одухотворенности и сострадания ко всему миру. Такая личность представляет собой, наверное, идеальное сочетание силы духа и умения сочувствовать, сопереживать. Такой мужчина любит ради любви, поэтому женщину для обычных отношений он вряд ли устроит, так как ей нужно чувствовать восхищение именно ей самой, обоготворение, а возлюбленный-сатьва в большей степени сторонник высокой, платонической любви к образу, а не к конкретной женщине. Зачастую, данный архетип захватывает сильный пол в подростковом, юношеском возрасте.

Бессознательные установки, характерные для архетипа **возлюбленного- раджаса –** это стремление к страстной стороне влюбленности, в отличие от предыдущего, здесь уже важно не столько само состояние, а объект влюбленности и процесс завоевания, покорения. Чаще всего возлюбленным- раджаса становятся женщины, исполненные красотой, страстностью с развитой чувственностью, являющиеся предметом восхищения многих. Их нужно добиваться, за ними нужно уметь ухаживать, вступать с ними в игры, наполненные интригами и хитростью. Именно этого и хочет подобный вид гендерной идентичности мужчин – их главная страсть – «охота» на женщину, главная цель – достижение полной и безоговорочной победы над ней, после которой интерес к данному объекту тут же пропадает и начинается поиск новой «жертвы».

Архетипичный вид анимуса **возлюбленный-тамас** проявляется у мужчин в бессознательных установках относительно того, что любовь – это страдание, она реализуется в страстных влюбленностях, возможно, зачастую безответных. Мужчины с преобладанием этого архетипа – ни в коей мере не активное начало в отношениях с противоположным полом, а глубоко пассивное. Это выливается в три возможных варианта. Во-первых, это сгорания от любви, бесплодные созерцания объекта вожделения, бездействие, оправдываемое собственной недостойностью. Во-вторых, это паразитирование на глубинных потребностях Анимы быть матерью и заботиться, такие мужчины вступают в зависимые отношения с женщиной-матерью и так и остаются в них вечным ребенком. В-третьих, представители сильного пола, убежденные, что женщины должны их любить только за то, что они родились мужчинами, так называемые мачо, обладающие уверенностью в собственной мужественности, неотразимости и желанности, зачастую не имеющей под собой никаких адекватных оснований для этого.

Тип гендерной идентичности маг. Представители этого Анимуса стремятся к соприкосновению с мудростью, истиной, высшим знанием. Его главная цель – познать тайны мироздания, реализовать себя в интеллектуально-философской сфере.

Данный тип гендерной идентичности с выраженной составляющей **мага- сатьва** бессознательно стремятся не просто познать мировые истины, но оставаться как можно дольше в состоянии нахождения за гранью реального мира, которое ему сопутствует. Мужчины подобного архетипа обладают глубоким творческим познанием, которое помогает им в поиске истины. Они могут находиться в состоянии отстраненного, бесстрастного созерцания мира.

Маг-раджас обладает бессознательными установками познания истины, причем в его понимании она обладает определенными качествами и формами, поэтому ему нужно детальное ее открытие и утверждение в социуме. Это выражается в активной научной деятельности, стремлении расширить и закрепить влияние своих поисков и достижений в научном сообществе и дальнейшее их внедрение и реализация непосред-

ственно в социуме. В итоге подобный мужчина обретает навык манипулировать формами истины и утверждений во благо собственных интересов, что может очень сильно сбить с пути, по которому можно достичь подлинного познания мира.

Представители вида **маг-**имеют подсознательное стремление не к соприкосновению с истиной и ее поиск, это люди, стремящиеся к получению статусов и благ, сопровождающих их. Такая личность обычно не имеет внутренней потребности в интеллектуальной активности, а с ее помощью реализует свое внутреннее стремление оказаться среди избранных, зачастую они достигают не с помощью достижений, а посредством хитрости и умаления достижений других. Главное для не них не быть, а прослыть интеллектуалом.

ТЕСТ АНИМА

Определение типов гендерной идентичности основано на идеях, используемых в глубинной психологии. К.Г. Юнг считал, что все формы поведения обусловлены архетипами, представляющими собой элементы коллективного бессознательного, обозначающие суть, форму и способ связи наследуемых структур психики, обеспечивающих основу поведения и структурирование личности. Под воздействием образа родителей на начальных стадиях сознания происходит формирование Анимы и Анимуса. Дальнейшая социализация требует от каждого индивида исполнения отведенной ему социальной роли, исполнение которой зависит от другого архетипа – Персоны, сложной системы отношений между индивидуальным сознанием и социальной представленностью. Построение социально привлекательной Персоны зависит от установок и традиций, принятых в данном обществе.

В бессознательном мужчины существует унаследованный коллективный образ женщины, с помощью которого он понимает природу женщины, а в бессознательном женщины присутствует коллективный образ мужчины. Но в культуре мужчине необходима максимальная степень вытеснения женственных черт, для женщины же допустимо в современном обществе быть сильной, мужественной.

В процессе формирования гендерной идентичности мужчины, по мнению К.Г. Юнга, сила, с которой человек идентифицируется с маской, равна силе воздействия на него изнутри, где бессознательное подавляет «Я». Идеальный образ мужчины поэтому должен компенсироваться внутренней женской слабостью – Анимой.

Механизмы формирования гендерной идентичности женщины иные, они связаны с тем, что компенсаторные отношения существуют между Персоной и Анимусом. Благодаря Анимусу формируются мнения, основанные на бессознательных, априорных предпосылках. Мнения Анимуса часто имеют характер солидных убеждений или принципов, которые нелегко поколебать, т.к. они идут из бессознательного и дают возможность принимать их без сомнений. Именно поэтому Анимус не противостоит Персоне, а является множеством Персон, которые представлены истинами, принципами морали, разумностями, усвоенными бессознательно с детства, и которые выступают у женщины тогда, когда отсутствует сознательное и компетентное решение. Анимус обладает еще одной особенностью, которая заключается в том, что его мнения всегда социальные и стоят над индивидуальными суждениями. Кроме того, Анимус женщины стремится к экстраверсии, вместо того, чтобы осознанно, критически формировать мнения о происходящих ситуациях.

Благодаря данному опроснику представляется возможным определить в контексте интегративной психологии бессознательные установки, характеризующие типы женщин с различной гендерной идентичностью, описанные в теории В.В. Козлова.

Инструкция

Инструкция: Вам предстоит ответить на 72 вопроса. Отвечайте «да» или «нет», не задумываясь. Помните, что нет плохих и хороших ответов. На бланках ответов отметьте, пожалуйста, свой возраст, семейное положение, количество и пол ваших детей, образование и профессию. Спасибо!

Опросник

1. Можете ли вы утверждать, что смирение и покорность являются чертами вашего характера?
2. Раздражают ли вас дети своим поведением?
3. Считаете ли вы, что аборт недопустим?
4. Приходилось ли вам наказывать маленьких детей?
5. Можете ли вы сказать, что материнская любовь должна быть слепа?
6. Как вы считаете, в настоящее время один – два ребенка являются оптимальным количеством детей в семье?
7. Правильным ли утверждением, на ваш взгляд, является то, что основой семейных традиций служат традиции, пришедшие из семьи мужа?
8. Можете ли вы сказать про себя, что у вас есть принципы, которые вы соблюдаете, несмотря ни на что?
9. Согласны ли вы с тем мнением, что следить за исполнением традиций надлежит мужчине?
10. Можете ли сказать, что основными учителями в вашей жизни являются мужчины?
11. Часто ли подвергаете критике указания мужчины (мужа)?
12. Способны ли вы преданно, без критики служить какой-либо идее?
13. Верите ли вы в предсказания?
14. Вы считаете, что образ Бабы-Яги скорее положительный, чем отрицательный?
15. Как вы думаете, за причиненное зло необходимо отомстить?
16. Смогли бы вы обратиться к гадалке за приворотом или отворотом любимого мужчины?
17. Вы считаете, что насильно можно быть милым?
18. Способны ли отстаивать свои права любым способом?
19. Можете ли вы утверждать, что вы открытый человек?
20. Являетесь ли вы рукодельницей?
21. Любите ли вы «копаться» в земле?

22. Считаете ли вы, что воспитание детей – это главное предназначение женщины?
23. Можете ли вы утверждать, что нравственное поведение и соблюдение морали являются главными добродетелями женщины?
24. Вы считаете возможным отказаться от своих принципов в определенных ситуациях?
25. Вы смогли бы работать воспитателем в детском саду или учителем начальных классов?
26. Считаете ли вы, что для нормализации жизни в обществе необходим матриархальный порядок?
27. Вы считаете, что работать воспитателем подростков в колледжах, профессиональных училищах должна женщина?
28. Считаете ли вы, что бескорыстное служение другим и есть задача женщины?
29. Склонны ли вы передавать знания и умения подрастающему поколению всю свою жизнь?
30. Если бы вам позволяли средства, то вы пригласили бы няню своему ребенку?
31. Часто ли вы «читаете мораль» детям, коллегам, друзьям, членам семьи?
32. Бывает, что вы публично критикуете поведение или высказывания мужа, брата, отца, близкого вам мужчины?
33. Обсуждаете ли вы с подругами или сослуживцами проблемы ваших детей, мужа или других членов вашей семьи?
34. В вашей семье вы являетесь «главой семьи»?
35. Доверяете ли полностью вы своему мужу, ребенку, или другим членам семьи?
36. Существуют ли такие вещи, которые вы запрещаете делать своим близким?
37. Склонны ли вы проявлять сочувствие кошкам, собакам?
38. Можете ли утверждать, что вашей чертой личности является гибкость?

39. Проявляете ли искреннее соучастие любому человеку, независимо от его положения в обществе?
40. Испытываете ли вы неприязнь к лицам иной национальности или иного вероисповедания?
41. Вы считаете, что в семье женщина должна поддерживать своего мужа или взрослого ребенка буквально во всех начинаниях?
42. Считаете ли вы себя красивой, с совершенными формами?
43. Часто ли вы влюбляетесь?
44. Считаете ли вы себя ветреной?
45. В любви вас интересует игра?
46. Замечали ли вы у себя достаточно быструю смену желаний, интересов, влечений.
47. Можете ли утверждать, что ваше поведение в целом можно назвать рациональным.
48. Часто ли вы замечаете на себе мужские взгляды?
49. Бывает ли, что вы лжете так, что вам верят безоговорочно?
50. Нравится ли вам «мучить» мужчин?
51. Часто ли вы «используете» мужчин для достижения своих целей?
52. Способны ли вы на супружескую измену?
53. Нравится ли вам участвовать в интригах?
54. Можете ли сказать, что влюбленные в вас мужчины не раз оставались несчастными?
55. Согласны ли вы с тем, что дело женщины – рожать детей?
56. Утверждение о том, что женщина является дополнением мужчине, по-вашему, верно?
57. Правильным ли на ваш взгляд является утверждение, что женщина должна быть органически и духовно близка со своим мужчиной?
58. Можете ли утверждать, что чаще всего женщина виновата в том, что мужчина нарушает супружескую верность?

59. Вы считаете правильным утверждение о том, что женщина должна рожать детей, несмотря на социальную успешность мужа?
60. С вашей точки зрения, экономические условия не должны регулировать процесс деторождения?
61. Как, по-вашему, должна ли женщина олицетворять собою идею плотской любви и сладострастия?
62. Является ли, на ваш взгляд, «правильной» сделка, когда женщина продает свою молодость за деньги, материальные блага?
63. Вы считаете нормой возможность карьерного роста через сексуальные отношения?
64. Используете ли вы любовные отношения для улучшения материальных благ?
65. Вы считаете, что проституцию нужно запретить?
66. Считаете ли вы, что при вступлении в брак необходимо заключать брачный контракт?
67. Как вы думаете, для достижения важной цели, все средства допустимы?
68. Как вам кажется, можно ли оправдать женщину, занимающуюся проституцией из удовольствия?
69. Считаете ли вы, что консерватизм восстановит порядок в обществе?
70. Как вы думаете, верно ли утверждение, что женщина становится продажной по вине мужчин?
71. Осуждаете ли вы женщин, профессионально участвующих в порновыступлениях?
72. Для того, чтобы наказать обидчика, смогли бы обратиться к колдунье?

Обработка и интерпретация результатов

Бланк ответов:

Дата заполнения_____ Ваш возраст_____

Семейное положение_____

Количество и пол ваших детей_____

Образование_____ Профессия_____

№ + - № + - № + - № + - № + - № + -

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72

Подсчет баллов заключается в том, что при совпадении ответа с ключом, добавляется 1 балл.

Ключ подсчета:

	№	+	-	№	+	-	№	+	-	№	+	-	№	+	-	№	+	-
М-с	1	*		2		*	3	*		4		*	5	*		6		*
М-р	7	*		8	*		9	*		10	*		11		*	12	*	
М-т	13	*		14	*		15	*		16	*		17	*		18	*	
С-с	19	*		20	*		21	*		22	*		23	*		24		*
С-р	25	*		26	*		27		*	28	*		29	*		30		*
С-т	31	*		32	*		33	*		34	*		35		*	36	*	
Ел-с	37	*		38	*		39	*		40		*	41	*		42	*	
Ел-р	43	*		44	*		45	*		46	*		47		*	48	*	
Ел-т	49	*		50	*		51	*		52	*		53	*		54	*	
Ев-с	55	*		56	*		57	*		58	*		59	*		60	*	
Ев-р	61	*		62	*		63	*		64	*		65	*		66		*
Ев-т	67	*		68	*		69		*	70	*		71		*	72	*	

Уровень выраженности установок, характеризующий тип гендерной идентичности:

6-5 баллов – высокий уровень;

4-3балла – средний уровень;

1-2 балла – низкий уровень выраженности формирования установок.

Установки, мнения и принципы, характерные для 4-х основных типов гендерной идентичности женщин – Ева, Елена, София и Мария, соответствуют основным традиционным характеристикам женского начала – импульсивности, эмоциональности, интеллектуальности и добродетели.

Тип гендерной идентичности Мария. Бессознательные поведенческие установки этого типа женщин связаны со стремлением их к добродетели, которая понимается ими сообразно качеству энергии, определяющей вид гендерной идентичности.

Для представительниц вида **Мария-сатьва** высшим предназначением женщины является безусловная любовь к ребенку (или к идее ребенка), а также духовное служение идее.

Бессознательная установка женщин, относящихся к виду **Марии-раджас**, заключается в преданном, бесконечно искреннем и честном, вне критики и скепсиса, вне логической аргументации служении традициям, устанавливаемым чаще мужчинами, и сохранении традиций. В качестве традиции может выступать не только духовное направление (христианство, буддизм и др.) или сектантское движение (баптизм и др.), но и философская, научная, культурологическая, политическая и т.д. школа.

Основная установка женщин типа **Мария-тамас** формируется под действием деструктивной материнской любви к своему детищу, связанной

с тем, что только она знает, что и как надо ему делать. Поведение, основанное на этой уверенности, может превратить женщину в злобную ведьму. Мария- тамас склонна использовать страхи, тайные надежды, веру в чудо людей в своих эгоцентрических целях (деньги, слава, власть). В этой установке наблюдается реализация в известных социальных персонах гадалки, экстрасенса, ведуньи, колдуньи, сводницы, шаманки и др.

Тип гендерной идентичности София. Приоритет в бессознательных установках и принципах женщин этого типа отдается интеллектуальности, женской мудрости и рассудительности. В зависимости от видов идентичности, эти установки имеют ряд особенностей.

Так **София-сатьва** считает, что ее основным жизненным предназначением должна стать передача следующим поколениям в процессе воспитания и социализации конструктивного опыта, основанного на моральном поведении, что и считается жизненной мудростью. София-сатьва – носитель мудрости земной.

Для женщин, относящихся к гендерному виду **София-раджас** главным принципом является не только дать жизнь, но и сохранить ее. Поэтому они стремятся передавать детям (и не только) традиции, знания, умения, навыки и способы приспособления к жизни на земле среди людей. Эти женщины уверены, что самое главное для реализации этого умения является способность адаптироваться к условиям реальности. Они являются носителями консервативного социального и культурного опыта, решающим элементом социализации. Они являются главными учителями жизни, формирующими не только знания, умения, навыки, но и нравственные ценности, эталоны социального поведения.

Бессознательные установки **Софии-тамас** являются деструктивными, так как она уверена в том, что знает о том, что надо другим, тем самым она использует свои знания, опыт и социальные возможности для того, чтобы ограничивать личность, тормозить ее развитие, лишить позитивного будущего. София-тамас пользуется своими ролями и атрибутами в процессе обучения и воспитания в корыстных, эгоцентрических целях материального и социального характера.

Тип гендерной идентичности Елена. При формировании бессознательных установок женщин данного типа приоритетным является такое женское качество, как эмоциональность.

Тип **Елена-сатьва** живет с убеждением, что любви и сопереживания достойно все сущее на земле. Женщины этого типа наделены большой способностью к пониманию и умению поддержать любого, независимо от статуса и возраста, расы и культурной идентичности. Предельная гибкость в эмоциях, мышлении, поведении им позволяет сопереживать и конструктивно поощрять любого.

Установки **Елены-раджас** связаны с эмоциональной вовлеченностью, страстностью, вожделением и одновременно с неустойчивостью, быстрой сменой желаний и интересов. Все оправдано, если это по-настоящему увлекает женщину. В некотором смысле, это Дон Жуан в женской ипостаси. Но в отличие от Дона Жуана, ее ветреность и страстность предельно честны и естественны.

Деструктивность бессознательных установок женщин типа **Елена-тамас** выражается в высшей степени безнравственности, когда для достижения целей не существует никаких моральных ограничений и используются все низменные приемы, характерные для женского коварства: льстивость, хитрость, клевета, измена, лживость, интриги. Ее злобные фантазии бесконечны, способность к лжи и обману беспредельна.

Тип гендерной идентичности Ева. Основой для формирования бессознательных установок женщин этого типа служат такие женские качества, как импульсивность и чувственность.

Поведение женщин типа **Евы-сатьва** строится на таком жизненном убеждении, что она является во всем помощницей мужчины. Между ней и ее мужчиной непременно должна существовать духовная близость. Целью этих женщин является рождение его детей. Ева-сатьва является ярким и чистым проявлением природы матери. Ее главная функция – рождение детей и инстинктивное стремление поддержать энергию жизни на земле.

Установки, руководящие поведением женщин типа **Ева-раджас** основаны на идее прагматичности плотской любви и сладострастия. Цель продажи себя и собственного тела – получение от мужчины внимания, материальных ценностей, статусного положения, защищенности и т.д. Средства реализации данной установки красиво маскируются ею в социальные ритуалы, эмоциональные, интеллектуальные и поведенческие алгоритмы.

Бессознательная установка женщин типа **Ева-тамас** основана на безудержной, разнузданной сексуальности, которая руководит желаниями, действиями и целями представительниц данного типа гендерной идентичности женщин. Женское тело и чувственность для Евы-тамас является инструментом достижения материального, карьерного благополучия, власти и славы.

12.3 ДМД: Дыхание-Музыка-Движение

12.3.1 Основные определения

В последние 20 лет в нашем научно-исследовательском и прикладном направлении интегративной психологии прошла апробацию новая психотехнология, которая показала высокую эффективность при работе с клиентами. Психотехнология нами была обозначена как ДМД (дыхание-музыка-движение). Нами более подробно психотехнология изложена в монографии [100].

Теоретическим обоснованием метода послужили некоторые идеи, которые мы выдвинули в ходе наших научных экспериментов с расширенными состояниями сознания.

Мы заметили, что наиболее продуктивным и эффективным из расширенных состояний сознания, которые индуцируются связным дыханием, являются те, которые имеют нейропсихологические характеристики «быстрого сна». Аналогом данного состояния, очень знакомым для каждого человека, является просоночное состояние, основной характеристикой которого является «присутствие в двух мирах одновременно» – в здесь и сейчас, а также эмоционально переживаемых образно-ментальных пространствах, которые являются продуктом спонтанной активности самого сознания.

Тренинг ДМД представляет собой интегрированную психотехническую систему для формирования личности с высокой эмоциональной и интеллектуальной креативностью. ДМД способствует преодолению ригидных, неадекватных реальности социально-психологических и культурных стереотипов, развитию личностного потенциала и расширению сознания, индукции эвристических состояний сознания – потока.

В ДМД мы выделяем три направления психологической трансформации сознания и личности:

– дыхательные процессы,
– музыкальная терапия,
– движения.

Целью ДМД также является развитие целостного восприятия и переживание человеком содержания чувственного те-

лесного образа. ДМД позволяет производить коррекцию социально-личностных установок индивидуума, формирование его личностно-социальной идентификации в рамках конкретной субкультуры. Нам также важно развитие личности за свои пределы и самореализация.

Психотехники, которые мы применяем в работе, с одной стороны, обеспечивают «пробуждение» естественного спонтанного поведения, с другой – развитие осознанности при осуществлении невербального выразительного действия различной направленности – коммуникативной, операционной, деятельностной.

На основе глубоких экспериментальных исследований нами разработаны методические приемы трансформации личности посредством включения их в процесс проживания музыкальных произведений во время дыхательных процессов, спонтанного эмоционального движения и действия.

При решении задач по развитию спонтанности, естественности и творческой продуктивности деятельности мы использовали метод синтеза «музыка-движение», построенный на основе соединения тонко развитого мышечного чувства со способностью к целостному восприятию музыкального произведения и к передаче личностью глубочайших переживаний музыкального образа.

Характер осуществления и формы выразительного движения можно рассматривать как проекцию эмоционально-образного проживания человеком мелодии, которое опосредуется особенностями его восприятия музыкального произведения, степенью его эмоциональной открытости, уровнем и характером осознания своего образа телесного «Я», степенью пластического совершенства и уровнем развития креативности.

При разработке психотехник ДМД мы учитывали тот факт, что различные музыкальные образы порождают и разные эмоционально-чувственные, двигательные формы отреагирования; эмоционально-динамическое содержание музыки порождает проявление спонтанного движения определенного типа характера – от «пластичного» до «импульсивного». Двигательные психотехники направлены на осознанное формирование у клиентов способности к спонтанному воспроизведению разнохарактерных стилей движения: «пластичного движения»

как следствия переживания ими позитивно окрашенного, интимно-чувственного восприятия мелодий; «импульсивного движения», проявляющегося в потребности отреагирования ранее сдержанных аффектов невротического содержания и позволяющему снимать у клиентов паттерны мышечных напряжений.

Развивая способность у участников тренинга к ассоциативному спонтанному естественному движению, мы корректируем психическое состояние клиентов, «разрушаем», так называемый, «характерный панцирь» (по В. Райху).

В методическом обеспечении эксперимента по трансформации образа «Я» двигательными техниками особую роль занимали приемы по развитию чувства ритма. Вслед за Б.М. Тепловым, мы считаем, что чувство ритма выступает как важнейший компонент для успешного осуществления трансформации внимания и ведущих сенсомоторных функций. Ритмика в психотерапии (Ю.С. Шевченко, 1995) используется при лечении двигательных и речевых расстройств (тиков, заикания, нарушения координации, расторможенности, моторности, стереотипов).

Существует тесная взаимосвязь между способностью к чувствованию-воспроизведению ритма и уровнем развития эмоционально-чувственной и когнитивной сфер, характером социально-личностной идентификации и эстетической культуры личности. Чувство музыкального ритма имеет не столько моторную, сколько эмоциональную природу, в основе которой лежит восприятие выразительности музыки. Поэтому структура занятий по развитию чувства ритма выстраивается таким образом, чтобы музыкальное сопровождение каждого процесса или упражнения было созвучно музыкальной культуре клиентов различной субкультурной ориентации и обеспечивало принятие ими эмоционально-чувственного содержания мелодий и характера темпо-ритма. Учитывается возраст, уровень музыкального развития, характер культурологических представлений клиентов.

Во время проведения психокоррекционных занятий мы гибко подбираем музыкальные композиции как из современной, принимаемой молодежью музыки, так и фрагменты из классических произведений, включая их в моменты трансцендентного переживания движения.

ДМД позволяет раскрыть и актуализировать в процессе дыхания телесные, эмоциональные, чувственные, когнитивные и креативные возможности человека. Тренинг по ДМД как интегративная психотехнология направлен на развитие осознания личностью своих телесно-эмоционально-когнитивных способностей посредством разворачивающегося содержания процесса расширенного состояния сознания на фоне контекстуальной музыки. Прохождение клиентами процессов ДМД позволяет вскрыть их личностные и социальные проблемы, определить способы их трансформации, найти формы развития образа «Я» в рамках социальных установок и ожиданий участников тренинга.

Процессы связного дыхания изначально использовались для проработки мышечного характерного панциря (В. Райх). В начале тренинга по ДМД в формах проявления динамики тела, особенностей дыхания мы можем выявить области напряжения и ригидного действия, характерными признаками которых являются осторожные, дискретные, не конгруэнтные движения частей тела, мышечная скованность, недостаточная их осознанность по чувственному и когнитивному компонентам, сдержанность по формам самовыражения. При помощи ДМД достигалось решение психологических задач, таких как уменьшение личностной тревожности, объективация образа телесного «Я», осознание языка собственного тела, снятие «характерного панциря», освобождение эмоциональной сферы, изучение и коррекция невербальных форм поведения, коррекция коммуникативных навыков, развитие невербальных когнитивных функций, креативности, образного и ассоциативного мышления.

Таким образом, тренинг ДМД обеспечивается полифункциональным блоком методических приемов, разработанных нами на основе исследований теоретических положений и экспериментального опыта в современной музыкотерапии, танцевально-двигательной терапии и применении измененных состояний сознания в райхианской терапии, в ребефинге, вайвейшн, холотропном и Свободном дыханиях.

Во время занятий для расширения коммуникативных возможностей клиентов групп-лидером создавалась атмосфера доверия, взаимоподдержки, естественности и спонтанности.

В этом особую помощь нам оказали те техники и упражнения, которые мы разработали для реализации пятого элемента Свободного Дыхания – «Активное доверие».

В процессе психологической трансформации мы подводим клиентов к осуществлению спонтанных движений в пространстве потокового состояния сознания, психофизиологическим триггером которого как раз и является связное дыхание (Козлов, Бубеев, 1997). Именно в этом состоянии клиенты отыскивают в самих себе «потерянные» и скрытые чувства и ресурсы из прошлого опыта, которые выражают и реализуют под руководством психолога в новых идеях, эмоционально-чувственном проживании, в коммуникациях с партнерами, в продуктивном типе восприятия социальных отношений и своего места в обществе.

Частная, но наиболее социализированная цель интенсивных интегративных психотехнологий – достижение личностью «Я-потенциального», общепринятыми аналогами которого являются самоактуализация А. Маслоу, самореализация К. Роджерса и Р. Ассаджиоли.

Как показывают наши исследования, базовым состоянием сознания при этом является «потоковое», «ресурсное». Оно имеет некоторые качественные критерии и признаки (Бубеев, 1998, Козлов, 2002), но наиболее важным из них является эвристичность, способность к свободному творчеству.

Вне сомнения, комплексная психотехнология ДМД в этом аспекте имеет огромную перспективу и возможности.

ДМД (дыхание-музыка-движение) – методика, автором и теоретиком которой является В.В. Козлов. Теоретическая база ДМД – интегративная психология. Основными элементами ДМД являются:

– оригинальная программа связного дыхания;

– специально подобранный алгоритм музыкальной стимуляции;

– приемы высвобождения движения и дыхания как во время дыхательной сессии, так и до нее.

Базовые элементы дополняются психотехниками индукции ресурсных состояний сознания из различных направлений прикладной психологии, методами танцевально-двигательной

терапии, медитациями, направленными визуализациями и т.д. Интегративная психология исходит из принципа «Все важно, что развивает личность и сознание». В силу этого в ДМД применимы любые психотехники, имеющие такой ресурс для дополнения трех базовых элементов.

Форма работы – групповая, при этом участники меняются местами в парах: в одном процессе они выступают в роли дышащих, в другом – в роли сидящих (ассистенты).

Подготовка ведущих ДМД осуществляется в рамках двухгодичной специализации по интегративной психологии в Международном институте интегративной психологии В.В. Козлова.

12.3.2 Предварительные условия

1. Групповой тренинг (7-45 человек).

2. Групп-лидер должен иметь квалификацию специалиста, имеющего дополнительное образование по интегративной психологии или ученую степень кандидата (доктора наук) под руководством профессора Козлова В.В.

3. В зависимости от количества участников тренинга, обязательно наличие фасилитаторов (на 7-10 человек – 1 ассистент), но группа не должна превышать 45 человек.

4. На каждого участника группы должна быть обеспечена площадь для прохождения сеанса не менее 2 Х 2 м.

5. На процессе должно быть достаточное количество мягкого материала (одеял, подушек) для предотвращения физических травм.

6. Специально подобранная музыкальная программа в соответствии со стадиями дыхательного процесса.

7. Музыкально-шумовое оформление процесса должно соответствовать требованиям, которые соответствуют стандартам проведения сессий по холотропному дыханию и ТДТ.

8. ДМД не имеет физических и психологических противопоказаний.

9. ДМД является тренингом, ориентированным на развитие творческих возможностей личности и самореализацию.

12.3.3 Музыкальное обеспечение

Влияние музыки на состояние личности, на продуктивность ее деятельности доказано еще в начале 80-х годов, когда

нами разрабатывались программы функциональной музыки в промышленном производстве (Козлов В.В., Ярославль, 1983). В программу сессий мы дифференцированно подбирали такие музыкальные произведения, которые позволяли актуализировать ту или иную сторону эмоционально-чувственной сферы клиентов. Активная ритмическая (мажорная) музыка стимулировала потребность в сильных эмоциональных реакциях, в активной позиции при коммуникативном взаимодействии участников тренинга. Мягкая, пластичная (минорная) музыка пробуждала позитивно окрашенное переживание трансцендентальной сущности человеческого бытия, усиливала потребность в эмоционально-чувственных коммуникациях.

Для проведения процессов ДМД используется специальное звуковое сопровождение высокого качества, воспроизведенное проигрывателем компакт-дисков. В среднем, специально составленные музыкальные программы для психотехнологии ДМД включают непрерывное (без пауз) звучание 1 час 15 минут. Этого, как правило, достаточно для проведения процесса, но ведущий должен иметь дополнительную музыку, пригодную для завершения сессии (4 стадия) на случай, если сессия продлится свыше ожидаемого времени.

В силу того, что музыка является базовым элементом ДМД, то к нему существуют определенные требования.

Хочется Вашему вниманию предложить примерную музыкальную структуру для сессии ДМД.

Часы/минуты	**Типы музыки**
00:00 – 00:03	1. Легкая, медленная, «затягивающая», убыстряющаяся к концу композиция
00:03 – 00:15	2. Сильная, ритмичная, стимулирующая дыхание
00:15 – 01:00	3. Музыкальные сюжеты, включающие барабан, этническую, духовную ритмичную музыку или их современные обработки, быструю трансовую, электронную или психоделическую музыку. По содержанию, кроме сильной эмоциональной части (борьба, победа, трагедия, падение, депрессия, фрустрация, подъем, драма), музыка должна включать элементы катарсиса и высвобождения.

01.00 – до конца	Эмоционально-созерцательная (теплота, открытость, спокойствие, сердечность, трансцендентно-трансовая музыка полета, парения, отдыха и расслабленности).

12.3.4 Структура сессии

Как мы уже указывали выше, ДМД используется и как отдельный тренинг со своим специфическим контекстом развития эвристических способностей клиентов (выездной пятидневный интенсив), и как оригинальный процесс дыхания с особой программой подготовки. Независимо от этого, структура сессии ДМД одна и та же:

– разогрев;
– распределение на пары;
– инструктаж перед процессом;
– релаксация;
– дыхательный процесс;
– проговор;
– завершающие ритуалы и упражнения.

Остановимся на этих этапах подробнее.

12.3.4.1 Разогрев

Перед каждой дыхательной сессией нами проводятся танцевально-двигательные занятия. Они протекают в игровой и танцевальной формах. Клиенты, эффективно проживающие игровые ситуации и спонтанно включающиеся в танец, выполняют упражнения легко и непринужденно. Поэтому в начале тренинга, с тем чтобы повысить чувствительность к сенсомоторному действию, к сенситивному различению и чувствованию, к осознаванию образа своего телесного «Я», мы используем упражнения, направленные на уменьшение излишних усилий по выполнению движений. После освоения участниками занятий упражнений, сенсибилизирующих восприятие их образа телесного «Я», и улучшения сенсомоторных способностей мы задаем ситуации, в которых требуется включение в акт телесного действия когнитивных и креативных функций.

На этом этапе полезны не только упражнения из классического багажа ТДТ, но техники типа сатьяпатханы из буддийского

курса развития внимательности. Именно в таком синтезе соединяются процедуры выполнения простого и сложного движения с активным процессом мышления и чувствования.

Блок методик и приемов, обеспечивающих освобождение эмоционально-чувственной сферы сознания, развитие эстетического знания и изменение представлений об образе «Я» на основе проживания музыкального спонтанного движения, разработан нами благодаря исследованию методического наследия А. Дункан, теоретических постулатов Дж. Фентресса, а также требований к составлению музыкальных сессий, выдвинутых для проведения процессов холотропного дыхания Ст. Грофом, К. Тейлор.

Спонтанное движение, танец под музыку уже сами по себе имеют позитивное психологическое воздействие, гармонизирующее эмоционально-чувственную природу человека. Исследуя механизмы и характер построения пластического (плавного, текучего) движения у участников групп, мы обнаружили закономерности в осуществлении наработанных (стереотипных) и малоосвоенных (вновь приобретенных) форм самовыражения. На основе концептуальных положений модели динамического упорядочивания баланса центральных и периферических процессов управления иррелевантных стимулов Дж. Фентресса (1990) мы разработали блок методических приемов, позволяющих трансформировать стереотипные формы движения в продуктивные ранее незнакомые формы действия.

Так, во время выполнения клиентами спонтанного танца, мы включали дополнительную иррелевантную музыку, воздействие которой приводило к разрушению стереотипов движения. Если громкость музыки была средней степени интенсивности (до 70 дБ) с иррелевантной по характеру мелодикой и ритмической структурой по отношению к уже сформировавшемуся стилю движения, то наблюдалась трансформация форм, стиля танца, делающая его, с одной стороны, менее четким по контурам движения, с другой – более естественным, эмоционально спонтанным.

Новый стиль движения нарабатывался в процессе осознавания клиентами своего характера отношения и переживания содержания музыкального произведения. Искажающие воз-

действия со стороны иррелевантной стереотипам восприятия и действия музыки способствовали консолидации моторных функций и эмоционально-чувственной сферы сознания на ином уровне осознавания. Таким образом, гибко подбирая музыкальные произведения разного стиля и характера звучания, мы разрушали ранее сложившиеся стереотипы спонтанного движения, освобождали и расширяли эмоционально-чувственную сферу у клиентов.

Как мы указывали выше, любой дыхательный процесс ДМД начинается с разогрева группы в стиле танцевально-двигательной терапии. В качестве таких упражнений могут выступать «Тропа танца», «Танец по рисунку», «Человек и его тень», «Танец с зеркалом» и т.д. В качестве разогрева могут быть использованы различные двигательные групповые и парные игротехники с направленными визуализациями («Визуализация животного», «Танец птицы», «Рождение цветка» и др.). Не менее эффективными являются двигательные телесно-ориентированные техники, трансовые танцы, суфийские ритуалы, шаманские психотехники и др. В этой книге мы приводим достаточное количество таких техник. Чтобы продемонстрировать саму стратегию проведения «разогрева», приведем несколько двигательных импровизаций, которые уже показали свою эффективность на этом этапе ДМД и которые мы еще не приводили в предыдущих книгах. Они дают человеку возможность побыть в разных ролях, в разных эмоциональных состояниях, повзаимодействовать друг с другом нетрадиционными способами, прислушаться к своим ощущениям в движении.

1. Ходьба с зажимами. Участники идут друг за другом по кругу.

«Продолжая идти, напрягите до предела правую руку, левую руку, всю верхнюю половину тела; левую ногу, правую ногу, обе ноги, всю нижнюю половину тела; поясницу. Представьте себе, что вы – маленькие дети, роботы, старики. Представьте себе, что масса вашего тела увеличилась в два раза. Представьте себе, что ваше тело практически невесомо. Представьте себе, что вам надо торопиться, но делать этого очень не хочется. Представьте себе, что все внутри вас бежит, а вы себя сдерживаете...»

Упражнение заканчивается ходьбой в свободном темпе.

2. Звери, птицы, рыбы. Участники идут друг за другом по кругу.

«Представьте себя хищной птицей, маленьким цыпленком, кошкой (домашней или дикой, как вам больше нравится), слоном,снова птицей, рыбой, бабочкой... Представьте себя любым зверем. Таким, который вам ближе всего, на которого вы похожи, побудьте им. Как он двигается, какие звуки издает? Каково вам в обличьи этого зверя... А теперь вы снова – люди. Темп движения спокойный. Сделайте несколько глубоких вдохов. Упражнение закончено».

3. Зоопарк. «Найдите себе место в этой комнате, где вам было бы удобно расположиться. Мы – в зоопарке. Представьте себя зверем – своим антиподом (зверем, которого вы менее всего напоминаете, привычки которого противоположны вашим). Станьте этим зверем. Придайте своему телу положение, характерное для него.

Клетки раскрылись, звери выбрались на волю и разгуливают по зоопарку. Приглядываются, принюхиваются, взаимодействуют, если хотят. Возможны проявления любопытства, агрессии, самообороны (без прямого контакта). Возможна любая вокализация, кроме слов...

Приглядите себе пару – зверя или птицу, с которым вы могли бы находиться рядом, взаимодействовать или просто сосуществовать без взаимного напряжения. Повзаимодействуйте...

Вы выразили друг другу доверие. Обсудите с партнером происходившее, свои ощущения, переживания, что-то может быть неожиданное для вас».

4. Движение с присоединением.Упражнение проводится в парах под музыку.

«Пусть кто-то один из вас (или оба вместе) начнет делать любые движения, прислушиваясь к музыке и к себе. Второй пусть попытается делать движения в гармонии (не синхронные, а гармоничные движения) с первым. Побудьте в гармонии с музыкой, с собой, друг с другом».

5. Подарки.Упражнение проводится в парах.

«Мы любим, когда нам делают подарки. Сейчас у вас есть возможность обменяться воображаемыми подарками с вашим

партнером. Вы можете подарить ему все, что захотите. Разговаривать вам нельзя, однако попробуйте преподнести свой подарок так, чтобы ваш партнер понял, что ему подарили, и смог отреагировать. Обменяйтесь с партнером по очереди двумя подарками».

6. Слепой – поводырь.Упражнение проводится в парах.

«Один из вас – слепой, другой – поводырь. Задача поводыря: познакомить слепого с окружающим его пространством (миром), позволить ему получить максимум информации, оберегая его при этом от возможных опасностей. Вам необходимо учитывать характер слепого, его темперамент».

После обмена ролями проводится обсуждение приобретенного опыта в парах.

7. Равновесие. Участники разбиваются на пары, встают друг напротив друга на расстоянии 70-100 см, вытягивают руки вперед и соприкасаются ладонями. Задачей каждого из них является заставить партнера потерять равновесие (сойти с места), сохранив его самому.

Это упражнение хорошо проделать несколько раз с разными партнерами, так как каждый человек выбирает свою собственную стратегию выполнения данного упражнения в зависимости не только от особенностей установившегося контакта с партнером.

8. Драка. Упражнение проводится в парах.

«Вы – противники. Задача – победить соперника. Настройтесь на борьбу. Будьте внимательны, вам предстоит не только наносить удары, но и отражать нападение противника. Упражнение проводится в замедленном темпе и без прямого контакта».

Упражнение может использоваться как самостоятельная техника для отреагирования агрессии. Замедленный темп позволяет «увидеть» силу и энергию агрессии.

Дополнительным методическим приемом по «высвобождению движения», освоению трех поясов (ярусов) движения – нижнего, среднего и верхнего – являются другие техники ТДТ (более подробно в этой книге в разделе ТДТ).

12.3.4.2 Распределение на пары

Распределение на пары проводится не только для того, чтобы провести выбор партнеров, но и как дополнительный прием для создания атмосферы доверия в группе, положительного психологического климата.

Существуют две базовые стратегии распределения на пары.

1. Ответственность распределения делегируется ведущему – групп-лидеру.

2. Участники сами находят себе партнеров.

При первой стратегии ведущий предлагает участникам тренинга встать в круг и, начиная с участника тренинга, который стоит слева от себя, для каждого находит пару. Основным ориентиром при этом являются не столько взаимные симпатии участников тренинга, сколько опыт в дыхательных процессах. Если ведущий знает о точках напряжения среди участников тренинга, то лучше, если такие участники поработают в паре. Иногда в группе бывает нечетное число участников. В этом случае можно использовать в работе триады – это три человека, которые будут работать вместе. Два человека будут ассистировать одному, а один будет ассистировать двоим в следующей сессии. В триаду необходимо включить человека, который имеет опыт процесса дыхания.

Вторая стратегия имеет огромное множество вариантов. За 15 лет работы автор этой книги их разработал более сотни. Приведем лишь несколько из них.

1 вариант. Попросите группу встать в круг.

Тот человек, который стоит слева от ведущего, начинает выбирать партнера.

Каждый, кто определяется выбором, должен идти по внутренней стороне круга и остановиться перед тем человеком, которого он хочет выбрать в пару.

Ему нужно установить контакт в глаза, положить свою правую руку на левое плечо будущего партнера и сказать: «Я хочу быть твоим братом» или (если выбирает женщина) «Я хочу быть твоей сестрой».

Партнер, если он согласен с предложением, также должен положить свою правую руку на левое плечо будущего партне-

ра и сказать: «Я хочу быть твоим братом» или (если выбирает женщина) «Я хочу быть твоей сестрой».

Если он не согласен с предложением, также должен положить свою правую руку на левое плечо будущего партнера и сказать: «Я не хочу быть твоим братом» или (если выбирает женщина) «Я не хочу быть твоей сестрой».

При такой ситуации выбирающий становится на свое место и уступает свою роль следующему участнику тренинга, который стоит слева.

2 вариант. Группа произвольно распределена по залу.

По команде ведущего участники тренинга начинают быстро и спонтанно двигаться по залу, при этом стараясь с каждым встречным установить контакт глаза в глаза.

Одновременно включается мажорная музыка.

Ведущий через несколько минут выключает музыку и выкрикивает количество человек, в которые должны объединиться участники тренинга (2, 3, 4 или 5).

Затем опять включается музыка и опять продолжается движение, пробуются несколько вариантов распределения в группы.

В последнем варианте ведущий объявляет цифру два и, таким образом, находятся партнеры для проведения процесса.

3 вариант. Попросите группу встать в круг.

Участники тренинга закрывают глаза.

Ведущий произносит следующий текст: «Попробуйте встать устойчиво. И, когда Вы встанете достаточно устойчиво, начните дышать мягко, медленно, глубоко… Представьте, что Вы стоите перед огромным океаном. Слушайте прибой… Вдох и выдох океана. Попробуйте дышать как океан…, вместе с океаном. Затем представьте, что Вы стоите перед океаном не один. Кто-то рядом с Вами близкий и родной. Вы берете этого человека за руки, очень надежные, очень знакомые для Вас…

Почувствуйте качество этих рук… Какие они?

Какова их энергия? Большие они или маленькие, сильные или слабые, нежные или чуть грубоватые… Каков характер этих рук?

И когда Вы полностью прочувствовали эти руки, попробуйте найти эти руки в этом зале. Может быть, не совсем такие, какие

Вы вспомнили. Может, какое-то качество этих рук. Важно, чтобы Вы почувствовали к ним такое же доверие, почувствовали в них нечто близкое и родное…».

После распределения на пары необходимо провести инструктаж для прохождения сессии ДМД.

12.3.4.3 Инструктаж перед процессом

Данный этап должен быть достаточно кратким, но точным и однозначным для участников тренинга. Слишком долгий инструктаж вызывает скуку, и группа теряет энергию перед вхождением в процесс.

Инструктаж для ассистентов (сидящих)

Перед началом процесса найдите место в зале, которое устраивает как Вас, так и Вашего дышащего. Угнездитесь с Вашей парой. Устройте максимально комфортно место прохождения процесса для Вашего дышащего. Поговорите с Вашим партнером о его особенностях прохождения процесса дыхания, договоритесь, как напоминать о дыхании. Во время дыхания разговоры не допускаются, поэтому выберите форму напоминания о дыхании (дышать рядом с ухом партнера или выработать какой-то кинестетический сигнал).

Устроясь рядом с головой дышащего, сосредотачивайте на нем все внимание и не отвлекайтесь ни на что, происходящее в зале. Пусть Ваш дышащий станет для Вас всеобъемлющим объектом медитации.

Во время релаксации войдите вместе с партнером в полную тишину и спокойствие. На первой стадии дыхания ничего не делайте. Просто сидите и давайте Вашему партнеру поддержку и внимание.

На второй стадии процесса (15 минут глубокого и быстрого дыхания) дышите вместе с Вашим партнером, но более поверхностно, повторяя и «зеркаля» при этом его структуру дыхания. При любом снижении интенсивности дыхания задавайте более мощный ритм и глубину.

На третьей стадии отпускайте партнера в «свободное плавание», поддерживая и стимулируя движения, которые пробуждаются дыханием и переживаниями. Будьте максимально внимательны, тонки и бдительны. Опирайтесь на свою интуи-

цию и чувствование. Будьте на одной волне и энергии Вашего дышащего.

Охраняйте Ваше общее пространство от активности других дышащих или любых других возникающих помех и рискованных действий.

Когда музыка в зале станет более тихой и спокойной, войдите во внутреннюю тишину и просто будьте вместе с Вашим партером в едином пространстве. Расслабьтесь. Пусть Ваше расслабление постепенно передастся Вашему дышащему. Дышите медленно и спокойно. Через некоторое время при необходимости задайте этот ритм Вашему партнеру.

После завершения процесса без единого слова покиньте зал вместе с Вашим партнером. В течение перерыва (15-20 минут) Вы можете вместе попить чай, поговорить и настроиться на следующий процесс.

Инструктаж для дышащих

Перед процессом наденьте удобную просторную одежду и снимите все, что стесняет или может поранить Вас (пояса, бюстгальтеры, украшения и т.д.). Помните, что Ваша привычная одежда – продолжение Вашего тела и часто – основной элемент Вашего демонстративного Эго. В процессе нет необходимости что-то показывать другим.

Это Ваше внутреннее путешествие. Наденьте такую одежду, которая максимально освободит Ваше дыхание и движение. Обязательно посетите туалет перед сессией.

Перед процессом найдите самое комфортное место для Вас в зале.

Поговорите с Вашим ассистентом об особенностях Вашего процесса дыхания и договоритесь, каким образом напоминать Вам о дыхании, какой способ телесного контакта наиболее приемлем для Вас, условьтесь о сигналах несловесного общения.

Затем устройтесь максимально удобно в этом месте. Наденьте повязку на глаза. Затем ложитесь так, как будто Вы собираетесь спать. Вы можете поворочаться, как это бывают у Вас в Вашей постели, чтобы обнаружить наиболее приятное для Вашего тела позу сна. После процесса релаксации начните дышать очень мягко, медленно, осторожно, чтобы не «вы-

скочить» из состояния глубокого расслабления. Затем дышите глубже и быстрее. Как паровоз набирает скорость. Дышите более глубоко и часто первые 15 минут, а затем просто отпустите дыхание. Пусть оно просто происходит. До полного завершения процесса не снимайте повязки и не открывайте глаза. Сохраняйте молчание во время процесса дыхания, если даже очень захочется поделиться впечатлениями с Вашим ассистентом.

Когда Вы почувствуете внутреннюю завершенность, откройте глаза и покиньте зал для прохождения процесса. Во время перерыва Вы можете поговорить с Вашим партнером и настроиться на следующий процесс.

12.3.4.5 Релаксация

На профессиональных семинарах, которые мы ведем ежемесячно, для вызывания этих состояний на начальных этапах мы применяем различные техники релаксации. В прикладном отношении в обыденной реальности они нужны для того, чтобы экономить свою жизненную энергию, быстро восстановить силы для работы и развлечений.

В силу того, что в последние 32 года мы занимаемся психотехниками, индуцирующими ИСС, то техники расслабления мы также применяли для качественного и эффективного вхождения в различные состояния сознания. Это особенно необходимо, если человек занимается различными духовными практиками.

Наши эксперименты показывают, что чем лучше клиент может расслабиться, тем плодотворнее он сможет работать со своей психической реальностью.

Мышечный каркас, являющийся опорой для характера личности, имеет настолько устойчивый характер, что в психологической практике мы решили использовать термин «социального тела». Именно существование специфических мышечных паттернов напряжения, формирующих «социальное тело», создает основное затруднение на пути к релаксации.

С другой стороны, как показывает наш опыт работы с 15 тысячами клиентов, всегда возможен индивидуальный подбор техники расслабления к любому человеку. Мы не будем останавливаться на них слишком подробно в силу того, что они

нами описаны в предыдущих монографиях и учебниках. Ко всему, что нами уже написано по проблеме релаксации, следует добавить, что у каждого человека есть «кинестетический ключ» к релаксации. Обычно это «поза сна» – то положение тела, в котором человек засыпает. Многочисленные эксперименты с релаксационными техниками показали, что расслабление наиболее успешно, если его провести в «позе сна».

Перед началом процесса дыхания, когда в пространстве зала пары располагаются для вхождения в РСС, т. е. дышащие лежат в позе «сна», а ассистенты сидят у своих напарников, обязательно нужно провести релаксацию.

Цель проведения релаксации в том, чтобы не только помочь участникам присутствовать в моменте, осознавая свое тело, чувства и мысли, помочь им войти в переживание как можно с большей открытостью, доверием и свободой от ожиданий, но и войти в «тело сновидения», в состояние спонтанной активности индивидуального свободного сознания.

Уже в процессе релаксации важно, чтобы каждый клиент вошел в то состояние сознания, когда трансцендировано тело, время, пространство, и в поле его сознания начали приходить различные продукты спонтанной активности сознания – грезы, побуждения, мечтания, воспоминания, фантазии, желания, которые не касались его существования в «здесь и сейчас». Такая ситуация возникает именно в просоночном состоянии, которое соприкасается и ассоциировано с глубоким трансом или психоделическими состояниями сознания. Техники релаксации в ДМД направлены на индукцию именно этого состояния сознания и мастерство проведения релаксации ведущим заключается в том, чтобы клиенты вошли в «тело сновидения».

12.3.4.6 Дыхательный процесс

В момент и на самой глубине релаксации наступает **третья стадия** – применение связного дыхания. Первые несколько вдохов и выдохов должны быть циклическими, глубокими, настолько мягкими, осторожными и легкими, чтобы не «вырвать» человека из состояния глубокой релаксации, а сделать эту расслабленность более тотальной, но при этом, не уходя в сон и неосознанность.

Дальнейшая стратегия – это индукция надежного расширенного состояния сознания, которое, как известно, вызывается глубоким связным дыханием. Если первая фаза (1-3 минуты) глубокого и мягкого связного дыхания позволяет пролонгировать, удерживать просоночное состояние сознания, когда индивидуальное свободное сознание начинает проявлять свою творческую активность, то вторая фаза (10-15 минут) глубокого связного дыхания создает психофизиологическую и нейропсихологическую базу расширенного состояния сознания.

Ко всем двум первым фазам дыхательной сессии ДМД предъявляются требования, которые мы разработали в Свободном Дыхании (Козлов, 1991):

– закон цикличности – между вдохом и выдохом, между выдохом и вдохом нет никакой паузы, никакого перерыва. Вдох постепенно перетекает в выдох. Выдох постепенно перетекает во вдох;

– закон естественности – выдох расслаблен, свободен, не напряжен и не контролируется. Вы не делаете выдох, не добавляете в выдох никакого волевого усилия. Вы вдыхаете и расслабляетесь, отпускаете – и он происходят сам собой;

– закон пранаямы – если вдох производится через нос (рот), то и выдох тоже производится через нос (рот).

Третья фаза не сводится ни к одной известной дыхательной психотехнике. Это не вайвейшн, не холотропное или свободное дыхание, не ребефинг, не йогические или даосские практики, использующие связное дыхание, не энергодыхание, не цигун или шаманская дыхательная сессия. Остается одно требование – связность, все возможные другие законы и требования к дыханию полностью отменяются.

Мы можем эту стадию обозначить спонтанным дыханием, и спонтанность понимается как интуитивная адекватность к любой возникающей в процессе дыхания новой ситуации.

На многих семинарах, которые я проводил в стиле ДМД, я говорил еще о хаотическом (имея в виду неподчиненность методу и технике) или потоковом дыхании. Потоковость при этом понималась как единое нерасчлененное переживание дыхания-музыки-движения. В жизни такие неуправляемые состоя-

ния называются емким словом «несет». Нужно настолько отпустить контроль Эго, стремление управлять процессом, чтобы оставалось только место удивлению тому, что происходит.

На этом этапе уже нет контроля над дыханием. Связное дыхание осуществляется как бы само собой, но при этом обладает постоянным соответствием к интегрируемому материалу. Дыхание «отпускается». Само «отпускание» дыхания способствует возникновению спонтанности не только в движениях, но и приходу в поле сознания наиболее важных, но вытесняемых Эго эмоций и состояний, сюжетов и чувств, идей и образов, которые актуальны для достижения большей целостности личности. Необходимо на этой стадии запустить тот универсальный механизм интеграции, когда человек научается спонтанно (интуитивно) управлять своим дыханием, а значит, и своей психикой, духом, жизнью во всей ее целостности.

Уже нет ни субъекта, ни объекта в дыхательном процессе в том смысле, что есть единый поток сознания-переживания; и процесс не является актом, действием, работой по интеграции и трансформации, а есть целостный поток дыхания, осознания, ощущений, чувств, образов, сокровенных идей и символов.

Возможны любые структуры дыхания и соотношения вдоха и выдоха – вдох за секунду и выдох за минуту, вдох за минуту и немедленный полный выдох, издавание звукоформ и быстрое поверхностное дыхание с педалированным выдохом и т.д. Более того – поощряйте необычность дыхания, хаос в потоке дыхания.

Четвертая фаза стратегически является завершающей процесс ДМД.

После спонтанного дыхания осуществляется переход на медленное и поверхностное дыхание. При этом происходит полная мышечная релаксация, а музыкальное сопровождение процесса заметно снижается как по громкости, так и по сюжетной динамике.

Данная фаза продолжается 15-25 минут и предполагает полный возврат по физиологическим, нейропсихологическим и психологическим параметрам на стартовый уровень вхождения в процесс. Таким образом, после дыхательного процесса клиент возвращается в привычное, обыденное состояние со-

знания. Мы считаем данную фазу чрезвычайно важной, т.к. она позволяет завершить процесс без всяких дополнительных вмешательств со стороны ведущего или ассистента. Правильное прохождение процесса предполагает ситуацию, когда нет необходимости ни дополнительного использования техник фокусированной работы с телом, ни других техник интеграции, кроме классического проговора.

12.3.4.7 Проговор

После процесса, как правило, проводится проговор.

Проговор имеет две основные формы – общегрупповая и в малых группах.

Общегрупповой проговор имеет смысл проводить тогда, когда группа включает не более 12 участников. Многолетний опыт работы показывает, что в больших группах (20-30) проговор затягивается на несколько часов и при всей содержательности и необычности текстов проговора, которые излагают участники, приводит к скуке, вялости, обесцениванию содержания переживания. Уже к середине проговора другие участники перестают слушать проговаривающего, и теряется основной принцип проведения шеринга – активное слушание.

По этой причине, если группа большая, распределите ее по малым группам с участием 3-4 пар. Если есть возможность, пусть в каждой группе будет свой ведущий – Ваш фасилитатор или участник тренинга, который имеет достаточный опыт проведения проговоров и сможет организовать активное слушание и внимание.

При первом и втором варианте группа садится в круг таким образом, чтобы каждому было удобно и каждый мог видеть и слышать говорящего. Обмен опытом будет более содержательным, если пары дышащий-ассистент будут проговаривать друг за другом, а ассистирующий расскажет о своих впечатлениях и переживаниях, которые были с ним во время работы в качестве сидящего, а дышащий даст обратную связь, каково было содержание их парного взаимодействия во время процесса. Важно, чтобы никто не перебивал друг друга, а полностью выслушивал речь проговаривающего, поддерживая и поощряя активным эмоциональным соучастием и пониманием.

Пусть каждый расскажет в круге, что с ним происходило во время процесса, начиная с того момента, когда он расслабился, и до того момента, когда он открыл глаза после процесса дыхания. Пусть каждый отметит, какие ощущения, эмоции, чувства, образы, сюжеты, символы, идеи и важные смыслы приходили во время дыхательной сессии, а также сделает те основные выводы, которые предлагает ему внутренний опыт.

Не забудьте поблагодарить каждого участника за проговор и отметить его новые достижения.

Затем ритуально завершите проговор каким-то общегрупповым действием.

12.3.4.8 Завершающие ритуалы и упражнения

После того, как вся группа завершит проговор, объявите 15-минутный перерыв. После перерыва ведущий должен обобщить опыт прохождения всей группы дыхательного процесса ДМД. Расскажите о своих впечатлениях, отметьте качественные признаки процесса, свои пожелания и предложения по поводу следующих дыхательных процессов. Ответьте на все вопросы, которые возникают у участников тренинга по поводу техники ДМД и переживаниях, которые стали проблемными для них. Отметьте любой позитивный шаг в динамике группы.

В конце выступления предложите участникам тренинга любой ритуал, который является завершающим для этого дня.

Послесловие. Напутствие читателю. Психолог как духовный наставник

После 40 лет работы в практической психологии я заметил, что основная функция психолога (если он и вправду психолог) – это функция учителя жизни, а в предельном выражении – духовного наставника, передающего глубинное знание о жизни своему клиенту. Самый успешный психолог, сущностно реализующий свои священные обязанности – это реализованная личность, передающая знания и опыт как учитель ученику и воплощающий инициатический процесс самоактуализации.

Иметь наглость быть, право иметь свое «Я», претендовать на уникальность и реализованность – вот стезя психолога. Все изысканные тексты уже есть в книгах и Интернете. Жаждущий

другой хочет Личности, обладающей полнотой бытия и жизненности, опытом, глубиной и прозрачностью понимания.

Любое психологическое воздействие имеет основную цель – изменение качества человека, проявление и становление новой личности. В этом аспекте «формирование всесторонне развитой, гармоничной», самоактуализирующейся личности является в самом глубинном смысле процессом полноты проявления внутренней сущности и способностей личности, ее потенциальности.

По моему мнению, если психолог не центрирован на самоактуализацию и самореализацию личности, то он и не является психологом. То есть – направленность деятельности психолога на проявление потенциальности, тотальную трансформацию личности и есть основная отличительная особенность психолога.

Арни Минделл определил, что работа психолога очень похожа на работу повивальной бабки: как повивальная бабка помогает рождению младенца, так практический психолог помогает рождению духа [136].

Мы можем в этом смысле говорить о потоковом характере гармоничного взаимодействия психолога и его клиента. Более того, о совместном потоковом сосуществовании психолога и личности клиента, психолога и группы, если это касается тренинговой формы работы, в котором все происходит спонтанно, но гармонично и эффективно.

Психология занимается тем, что возвращает людей в равновесие или в Великую Равностность при удачном стечении обстоятельств. То, что называется кризисным состоянием или психологической проблемой, на внутреннем языке является посланием человеку о том, каким образом он был выведен из равновесия. Например: «Я плохой, у меня ничего не получается, я оторван от людей, у меня все болит» и так далее. Это все те послания, которые человек получает о ситуации, в которой он был выведен из целокупного равновесия, выбит из естественного потока самоактуализации.

Психология (в практическом аспекте) занимается тем, что соотносит людей с тем контекстом, в котором они живут с собой, с семьей, с другими, с миром.

Психология занимается, прежде всего, возрождением человека и высвобождением его потенциальности. Основная технология психологии – это технология снятия ограничений, выход за их пределы. Можно сказать, что девиз психологии, если выразить его в двух словах, – «Простор открыт и нет границ!» Выход всегда есть, и ограничения можно снять, и психологические практики показывают, что все хорошо, на самом деле клеток нет и свет озаряет даль. И в личности всегда есть ресурс, который может быть актуализирован.

Любое открывание простора развития и реализации – это бесконечные модуляции состояния радости, экстаза, умиления, это состояние, в котором может жить каждый человек, если немножко поработать над собой и возродиться в творчестве и самоактуализации. С точки зрения психологии, можно помочь человеку сонастроиться с ситуацией, найти в ней потенциал развития и самореализации, стать крепче на изломе. Скажем, если у человека проблема, это значит, что он находится в разладе с окружающими, с семьей и с самим собой. Нужно выбрать из арсенала психотехник, которыми ты владеешь, то, что лучше и быстрее всего поможет выполнению этой задачи.

Если у человека экзистенциальный кризис, это означает, что человек находится в разладе с более серьезной ситуацией своей жизненной эволюции. Человек может переживать духовный кризис, это значит, что ему уже тесно в своем привычном самосознании и он ощущает воздействие мощных сил вызова трансформации. Он испытывает духовный кризис для того, чтобы претерпеть второе рождение, отправиться в героическое путешествие за сакральными смыслами и решением 5 великих проблем своего существования.

Психолог в этой ситуации особенно важен как духовный учитель, который помогает другому выйти из его кошмара, безумия неопределенности и пустоты, когда мир рушится и трудно зацепиться за привычный труд, отношения, смыслы.

Именно в таких ситуациях психолог может помочь осознать лоно тайны, он может зачать зародыш индивидуального смысла жизни как истины, который может вырасти в новое знание

себя и мира, себя в мире, превозмочь страдание, одиночество, свою никчемность, абсурд жизни и страх смерти.

Слова, которые при этом могут быть сказаны психологом другому, должны действительно передавать суть, соль жизни.

И, по моему глубокому убеждению, психолог для этого должен быть человеком реализованным, духовным, обладающим ясностью беспредельной и беспримерной по отношению к другим, живущим в состоянии полусвета-полутьмы, полуясности, полупонимания, в состоянии практического неведения и неясности.

Психолог – несущий свет понимания, ясность осознания, чуткость и тонкость восприятия жизни, интегрированный настолько, чтобы все время иметь возможность взирать на жизнь из-за пределов профанического существования, метасистемной точки рефлексии.

Психология может дать Вам какие-то знания о себе в том смысле, что она научит Вас быть в контакте с самим собой, быть в моменте, знать, видеть, чувствовать себя и выражать это на языке своего сословия – это максимум того, что может дать психология.

Можно провести всю жизнь, занимаясь разного рода тренингами, семинарами, конференциями, и это не даст никаких принципиальных изменений для того, чтобы родить свою сущность и самость, обладать тайной жизни, быть чистым зеркалом смысла человеческого существования.

Психолог – как зеркало, взглянув на которое человек может увидеть свою сущность и свое предназначение.

Как-то в 70-х гг. была конференция по популярной тогда теме «Буддизм и наука». И Алан Уотс, который был председательствующим, задал вначале сакраментальный вопрос: «Что может дать наука для достижения просветления?» Присутствующий на конференции мастер тибетского буддизма Тартанг Тулку Ринпоче ответил: «Ничего». Удовлетворенный председатель объявил конференцию закрытой.

Есть проблема профессиональной деформации во всех гуманитарных специальностях, в том числе психологии. Это та ситуация, когда профессионал становится «спящим в квадра-

те», начинает на реальность, людей, другого, смотреть через концептуальный мираж.

Забывая о том, что человек всегда больше, чем теория, а самые важные жизненные вопросы не отвечаются наукой – здесь психология несостоятельна.

Важно почувствовать, осознать поток самореализации самому психологу, и это очень нелегко, и каждый, кто пробовал, знает это. Для этого нужно почувствовать неудовлетворительность психологического знания для бытия в мире и, в некотором смысле, признать свою несостоятельность как психолога.

И это очень важный первый момент понимания того, что любая концепция несостоятельна и любое понимание неполноценно. И если этот момент случился в твоей жизни – значит, ты уже готов развернуться к себе и другому в полноте его жизни и целостности своего сознания, избыточности своей жизни и потенциальности другого, с бесконечным чувством любопытства к глубине и красоте иного мира другого человека.

Когда буддисты вступают на духовный путь, они дают клятву Бодхисаттвы: «Клянусь следовать по пути пробуждения. Я знаю, что я и все живые существа просветлены, пробуждены с самого начала. Клянусь реализовать это и посвятить все силы этому».

Второй шаг – это внутренний договор со своей душой, что ты уже не будешь спать, что ты сможешь смотреть на мир другого человека из искреннего любопытства и умилением ясного созерцания, удивлением и восторгом.

Григорий Палама, великий реформатор исихазма XIV века, в своих «Триадах» сказал, что, если бы духовное развитие, духовное совершенствование не было предзаложено, если бы богочеловечество уже не содержалось в человеке, оно было бы невозможно.

То, что предзаложено, – это индивидуальное свободное сознание, открытое активное пространство энергии, откуда мы творим мир с отношением-переживанием-смыслом-действием.

Ученик спросил учителя, переправляясь с ним в лодке через реку:

– Учитель, как мне познать Бога?»,

– Познать Бога? Прыгай!

– Но я же не умею плавать!

– Прыгай!

Ученик прыгнул в воду, учитель схватил его за волосы и держал под водой, пока тот не начал задыхаться. Учитель выдернул его, нахлебавшегося воды, и спросил:

– Чего ты хотел там, под водой, больше всего?

– Воздуха, учитель, воздуха!

– Когда твоя жажда познать бога будет столь же сильной каждый миг, как тогда, когда ты желал воздуха, ты будешь иметь шанс, и твой путь может завершиться успехом.

Важно понять, что не спать – значит иметь все время потенциал к пробуждению в служении другому, другим, неистовый мотив, бесконечную неудовлетворенность и понимание неудовлетворительности знания.

Понимание того, что ни Вунд, ни Фрейд, ни Леонтьев, ни Гроф, ни Уилбер, ни Брушлинский не раскроют твой коан жизни, матрицу твоего предназначения, смысл твоей жизни.

Понимание того, что ты сам должен родить свою танцующую звезду – свое понимание жизни, себя, других, свою психологию.

Если повезет родить свое понимание, свое учение, которое дает реальное знание о том, что такое природа человека, то с психологом происходит та трансформация, когда в нем рождается реальный учитель Знания.

Он может человеку прямо показать, что это такое – наше исконное, истинное состояние. Тогда мы получим то, что называется прямой передачей, или прямым введением в знание своей природы.

Именно психолог, который испытал пробуждение жажды служения другому из своей полноты, любви и сострадания, становится духовным наставником, который может внятно ответить на все вопросы человеческого существования и передавать своим клиентам глубинные смыслы существования.

Предыдущие тексты явно показывают, что одной из наиболее важных из современных проблем прикладной психологии является ее культурно-ценностное обоснование и ориентиры.

Как известно, Аристотель проводил различие между теоретическими, практическими и пойетическими дисциплинами: первая связана со знанием (episteme – эпистема), вторая – с практической мудростью (phronesis – фронезис), третья – с искусством или техническим умением (techne – технэ).

Целью практических дисциплин является обеспечение мудрости, разумных действий, основанных на приобретенной этической компетенции. Фронезис (термин из «Никомаховой этики» Аристотеля) раскрывается как практическая мудрость, практическое этическое чувство, эффективное ситуационное мышление, помогающее принимать правильные решения и давать правильные оценки.

Психология, как и многие социальные и гуманитарные дисциплины, обошлась двумя категориями для рационального постижения человека – «наука» и «практика» (episteme и techne).

Современные направления практической психологии утеряли аристотелевскую категорию фронезис – практической мудрости, которая была третьим членом в ряду понятий, описывающих всю сферу человеческих занятий в целом в древней Греции.

Обращение к античной философии дает богатый материал в связи с размышлением о мудрости. Так, один из признанных семи греческих мудрецов, Фалес провозглашает: «Познай самого себя».

Конечно, сама методическая рекомендация и вправду веет мудростью, но развитие психологии как теории и метода самопознания показывает, что эта задача чрезвычайно сложна для реализации, особенно когда сталкиваешься с практикой самопознания. И всегда стоит главный эпистемологический вопрос: «Что такое [самого себя]». А у современного психолога этот вопрос оборачивается множественным: «Какая модель «самого себя» внутри каких теоретических представлений»? Ведь модели личности З. Фрейда, К.Г. Юнга, Ф. Перлза, Б. Скиннера, А.Н. Леонтьева, Ст. Грофа и множества других авторитетов разительно отличаются друг от друга. И этот же вопрос разворачивается в том же контексте к пониманию другого человека: «Кто он из [самого себя?]»

Но, насколько я понимаю, тезис Фалеса не является концептуальным, а является прямым посланием обращения к своему эмпирическому «Я», осознанию индивидуальных ощущений, чувств, образов, символов, смыслов и слов – нарратива, оформленного в понятийное мышление, к своей психической реальности, опыту жизни. Познать самого себя значит понять, что мир, в котором ты живешь, является продуктом твоей души. Мудрость – это обращение к истокам своего мира, осознание глубины творческой энергии своего сознания.

Гераклит, развивая тезис и поясняя истоки своей учености, отвечает: «Я выспросил самого себя». Как пишет об этом же феномене М. Мамардашвили у Р. Декарта в «Метафизических размышлениях»: «Он и провел через всю свою философию одну странную, на первый взгляд, вещь, которая одновременно является онтологическим постулатом: тот, кто сможет в воодушевлении обнаженного момента истины, в этом стоянии один на один с миром хорошенько расспросить себя (что едва ли или почти невозможно), тот опишет всю Вселенную. Не в том смысле, что человек, как он есть эмпирически, – это Вселенная, а в том смысле, что если ты сможешь что-то в себе выспросить до конца и у тебя хватит мужества, веря только этому, раскрутить это до последней ясности, то ты вытащишь и весь мир, как он есть на самом деле, и увидишь, какое место в его космическом целом действительно отведено предметам наших стремлений и восприятий». Мудрость Гераклита и Декарта «...не искать никакой науки кроме той, какую можно найти в себе самом или в громадной книге света...».

Для психолога тезис Гераклита дает базовую опору мудрости в психологической практике – все время искать истоки знания в своем опыте, в своих переживаниях, в своих человеческих страстях, в своих устремлениях и страхах, надеждах и чаяниях, в громадной книге своей жизни. Психологическая практика – это не просто умение поставить вопросы самому себе и давать на них определенные ответы, но и брать ответственность (ответственность и ответ имеют один корень) в передаче своих смыслов и пониманий другому – консультируемому. В этом заключается высшая мудрость психолога – это согласование мысли, слова

и действия. Такая целостность предполагает не только достижение личной автономности, но и эмпатичного и конгруэнтного *со-бытия* с другим.

Вневременное в представлении о мудрости человека – это идея духовной целостности, согласовании познавательной, реагирующей и действующей сторон личности, а в психологической практике это в первую очередь касается психолога. Такая согласованность достигается в выборе осмысленной цели существования самого психолога – помощи другому человеку в достижении своей мудрости и автономности.

Самореализация и самоактуализация, являясь взаимообуславливающими феноменами, выражают стремление к достижению максимальной полноты жизни. Семантическая близость и взаимообусловленность феноменов приводят к тому, что многими авторами в большинстве подходов понятия «самоактуализация» (СА) и «самореализация» (СР) рассматриваются рядом, как взаимно заменяющие, в связи с чем возникает необходимость их уточнения и конкретизации.

Рассмотрим морфологию понятий «самоактуализация» и «самореализация». Приставка «само» в начале слов указывает на выражение «глубоких сущностных слоев» рассматриваемых феноменов, а также на то, что данные феномены протекают внутри «я» человека и характеризует субъектность в собственном развитии, направленность на самого себя. Корни слов имеют латинское происхождение: «реализация» (от средневекового латинского слова «realis» – вещественный, действительный); «актуализация» (от латинского «actualis» – действительный, настоящий). В смысловом содержании рассматриваемых понятий можно отметить различия: «actualis» (важный, актуальный именно в данный момент) соответствует временному интервалу «сейчас»; «realis» (имеет контекст свершившегося, это то, что действительно «есть», осуществилось, реализовалось).

Самореализация осуществляется в совместной деятельности, это всегда деятельность во вне, в которой реализуется не только личностный потенциал, но и личностные смыслы, в процессе чего создается новый образ себя, связанный с контек-

стом той деятельности, в которой человек реализуется. Самоактуализация – это, прежде всего, внутренняя волевая работа по актуализации ранее неосознанных потенциалов и перевод их в актуальное состояние. Использование актуализированного личностью ресурса, совершенствование его в деятельности способствуют реализации основных смыслов, развитию нравственно-волевой сферы личности, и в целом приводят к самореализации. В ходе реализации себя в деятельности личность становится предметом самопознания и самосозидания, изменяя отношение к себе.

Основным показателем самореализации человека является чувство полноты и полезности своей прожитой жизни, своих материальных, социальных и духовных следов на земле; реализованности личностных жизненных смыслов и ценностей; экзистенциальная воплощенность, полнота и полезность своей жизни в настоящем; энтузиазм и оптимизм переживаний, связанных с будущим, открывающим просторы для саморазвития.

Экзистенция жизни психолога, на мой взгляд, проста – **открывать новые просторы и поддерживать**. И базовый смысл работы психолога должен поддерживаться глубокой верой в возможности человека, в его потенциальность.

Каждый может больше. Самая важная функция психолога – суметь вдохнуть в личность уверенность, что люди обладают безграничными возможностями, ждущими только того, чтобы им позволили проявиться. Внутри каждого человека скрываются не только решения всех жизненных проблем, но и потенциальная возможность прожить жизнь на уровне, гораздо более высоком, чем он в настоящий момент может себе представить.

Литература

1. Абульханова-Славская К.А. Отечественная социальная психология // Психологическая наука в России XX столетия. – М., ИП РАН, 1997. 374-458с.
2. Абульханова К.А. Сознание как жизненная способность личности. Психологический журнал. – 2009. – Т.30. - №1. – 32-43с.
3. Агафонов А.Ю. Будущее психологии сознания. // Ежегодник РПО: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов 25-28 июня 2003 года: в 8-ми томах. – СПб.: СпбГУ, 2003. –Т. 1. – 24-27с.
4. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М.: «Прагма».1993. – 175 с.
5. Ананьев Б.Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. –М.: Директ-Медиа, 2008.
6. Анненкова Н. В. Динамика соотношения феномена подросткового эгоцентризма и становления идентичности: автореф, дис. канд, психол. наук. – М., 2004.
7. Антология даосской философии / Под ред. Малявина В.В., Виногродского Б.Б. – М., 1994. – 446 с.
8. Анцупов А.Я., Ефремова Г.И., Савченко И.С., Носс И.Н., Лаптев Л.Г., Козлов В.В., Перелыгина Е.Б., Сухов А.Н., Нестерчук О.А., Панасюк А.Ю., Васина Н.В., Секач М.Ф., Лаптева И.Л. Основы социально-психологических исследований. Учебник для студентов, слушателей и аспирантов вузов и курсов системы дополнительного образования / под ред. А. А. Бодалева, А. А. Деркача. – Москва, 2007. Сер. Социальное образование России в XXI веке.
9. Аристотель. Никомахова этика, VI (Z). 1140 a 24 - 1140 b 11, 1141 b 8 – 38 // Аристотель. Собр. соч. в 4 т. Т.4. – М., 1984. – 830 с.
10. Ассаджиоли Р. Психосинтез: Принципы и техники. Psychosynthes: A manual of principles and techniques. — М.: Эксмо, 2002. — 416 с.
11. Ауробиндо Ш. Синтез йоги. – М.: Наука, 1993. – 831 с.
12. Басилов В.Н. Избранники духов. – М.: Политиздат, 1984. – 208 с.
13. Басин Ф.В. К современному пониманию психологической травмы общих принципов ее психотерапии. // Руководство по психотерапии. – М.: Медицина, 1974. – 115 с.
14. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. – М.: Искусство, 1979. – 424 с.
15. Бейтсон Г., Бейтсон М.К. Ангелы страшатся. – М.: Технол. шк. Бизнеса, 1994. – 216 с.

16. Бек Р.М. Космическое сознание. – М.: Ник, 1995. – 800 с.
17. Бердяев Н.А. Философия свободного духа. – М.: Республика, 1994. – 480 с.
18. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – СПБ, 1992. – 400 с.
19. Бодалев, А.А. Вершина и развитие взрослого человека: Характеристики и условия достижения. – М.: Флинта, 1998. – 200 с.
20. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других.– М.: Информационно-издательский дом «Филинъ», 1996.– 472 с.
21. Бродов В.В. Истоки философской мысли Индии. Йога: методология практических занятий. – М.: МГУ, 1990. – 224 с.
22. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке // Психологический журнал. – 1993. – Т. 14. – №6. – 3-15с.
23. Буякас Т.М. О феномене наслаждения процессом деятельности и условиях его возникновения (по работам М. Чиксентмихайи). // Вестник Московского Университета, сер.14. – М.: Психология, 1995, 2. – 53-61с.
24. Буддизм: Словарь // Абаева Л.Л., Андросов В.П., Бакаева Э.П. и др.; ред. Жуковская Н.Л. и др. – М.: Прогресс, 1992. – 287 с.
25. Буддийский взгляд на мир. – Санкт–Петербург, 1994. – 461 с.
26. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М.: Медицина, 1989. – 304 с.
27. Бюлер К. Реакция удовольствия и неудовольствия. Наслаждение, игра, творчество// Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2007.
28. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций. //Психологический журнал , N4. – М., 1995. – 90-115с.
29. Вернадский В.И. Философские мысли натуралиста. – М.: Наука, 1988. – 520 с.
30. Волкова В. Н., Теория систем / В. Н. Волкова, А. А. Денисов. – М.: Высшая школа, 2006. – 512 с.
31. Восхождение к Дао. / Сост. Малявин В.В. – М.: Наталис, 1997. – 399 с.
32. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. Курс лекций. –М.: МГУ, 1988. – 320 с.
33. Говинда А. Основы тибетского мистицизма. – СПб.: Андреев и сыновья, 1993. – 470 с.
34. Голмен Д. Многообразие медитативного опыта. – К.: София, 1993. – 137 с.
35. Гордон Д. Терапевтические метафоры. – М.1992. – 210 с.
36. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1987. – 286 с.
37. Гроф С. За пределами мозга: рождение, смерть и трансценден-

ция в психотерапии. – М.: ТПИ, 1994а. – 504 с.
38. Гроф С. Области человеческого бессознательного. – М.: ТПИ, 1994б. – 278 с.
39. Гроф С. Путешествие в поисках себя: измерения сознания и новые перспективы психотерапии и внутреннего исследования. – М.: ТПИ, 1995. – 342 с.
40. Гроф С. Холотропное сознание. – М.: ТПИ, 1996а. – 248 с.
41. Гроф С., Гроф К. Неистовый поиск себя. – М.: ТПИ, 1996б. – 345 с.
42. Гроф С. Космическая игра: исследование рубежей сознания. – М.: ТПИ, 1997. – 256 с.
43. Гроф С., Гроф К. / редакторы-составители /. Духовный кризис: когда преобразование личности становится кризисом. – М.: ТПИ, 1998. – 294 с.
44. Гроф К. Жажда целостности: наркомания и духовный кризис. – М.: ТПИ, 1999. – 260 с.
45. Групповая психотерапия/ Под. ред. Б.Д. Карвасарского, С. Ледера. – М.: Медицина, 1990. – 384 с.
46. Групповая работа. Стратегия и методы исследования: методическое пособие / сост. Козлов В. В.. – Москва: Психотерапия, 2007. – ISBN 978-5-903182-31-2. – EDN QXSZZH.
47. Гурджиев Г.И. Вестник грядущего добра. – СПб.: Издательство Чернышева, 1993. – 256 с.
48. Гуревич П.С. Философская антропология. – М.: Вестник, 1997. – 446 с.
49. Гуревич П.С. Психология. – М.: Знание, 1999. – 256 с.
50. Деверe Г. Йога. – М.: ТПИ, 1997. – 144 с.
51. Дерябо С.Д. Феномен субъективного восприятия природных объектов [Текст] / С.Д. Дерябо // Вопросы психологии. 2002. № 1.
52. Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. – СПб.: Андреев и сыновья, 1993. – 418 с.
53. Дзэн–Буддизм. Судзуки Д. Основы Дзэн–буддизма. Кацуки С. Практика Дзэн / Пер. с англ. – Бишкек: МП «Одиссей», 1993. – 672 с.
54. Дружинин В.Н. Психология общих способностей. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 368 с.
55. Дубров А.П., Пушкин В.Н. Парапсихология и современное естествознание. – М.: Соваминко, 1989. – 280 с.
56. Жариков Е.С., Золотов А.Б. Как приблизить час открытий. Введение в психологию научного труда. – Кишинев, 1990. – 333 с.
57. Жизнь после смерти. Сборник. – М.: Советский писатель. Олимп., 1991. – 319 с.
58. Зализняк А.А. Счастье и наслаждение в русской языковой картине мира // Русский язык в научном освещении. 2003.

59. Зобков В.А. Психология отношений человека к жизнедеятельности: теория и практика: Монография. Владимир: Калейдоскоп, 2011. – 264 с.
60. Идентичность: социально-психологические и социально-философские аспекты / К. В. Патырбаева, В. В. Козлов, Е. Ю. Мазур [и др.] ; Научный редактор: К.В. Патырбаева. – Пермь : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Пермский государственный национальный исследовательский университет», 2012. – 250 с. – ISBN 978-5-7944-1837-8. – EDN UGZZRV.
61. Изард К. Эмоции человека. / К. Изард. – Изд–во Моск. ун–та, 1980.– 440 с.
62. Калмыкова Е.С. Исследования психотерапии за рубежом: некоторые методологические проблемы// Психологический журнал. 1992, №6. –54-62с.
63. Капра Ф. Дао физики. – СПб.: Орис, 1994. – 380 с.
64. Капра Ф. Уроки мудрости: разговоры с замечательными людьми. – М.: ТПИ, 1996. – 318 с.
65. Каптен Ю.Л. Основы медитации. Вводный практический курс. – СПб.: Андреев и сыновья, 1991. – 332 с.
66. Капустин С.А. Проблема образования невротических симптомов // Вестник Московского университета, N1. – М., 1989.
67. Карвасарский Б.Д. Психотерапия. – М.: Медицина, 1985. – 304 с.
68. Карвасарский Б.Д. /общая редакция /. Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 622 с.
69. Карпов А. В. Психология сознания: Метасистемный подход. – М.: РАО, 2011. – 1020 с.
70. Карпов А. В., Шадриков В. Д., Карпова Е. В., Субботина Л. Ю. Системогенез деятельности. Игра, учение, труд: в 4-х томах. – Москва: Изд. Дом РАО; – Ярославль: ЯрГУ, 2017.
71. Кашапов М.М. Надситуативное мышление как когнитивный ресурс личности // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т. 22. – 3-9с.
72. Керлот Х.Э. Словарь символов. – М.: «REFL–book», 1994. – 608 с.
73. Кенин-Лопсан М.Б. Тувинские шаманы. – М.: ТПИ, 1999. – 235 с.
74. Кинг С. Городской шаман. – М. – Киев: София-ТПИ, 1996. – 287 с.
75. Козлов В. В. Истоки осознания: теория и практика интегративных психотехнологий / В. В. Козлов. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Минск: ООО «Полібіг», 1995. – 340 с. – EDN YKHRGP.
76. Козлов В. В. Теоретические и экспериментальные основы интенсивных интегративных психотехнологий в социальной психологии: специальность 19.00.05 «Социальная психология»:

диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук / Козлов Владимир Васильевич. – Ярославль, 1999. – 334 с. – EDN NLQHIT.

77. Козлов В. В. Интенсивные интегративные психотехнологии. Теория. Практика. Эксперимент / В. В. Козлов. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Международная Академия психологических наук», 1998. – 427 с. – EDN ZBYWGV.
78. Козлов В. В. Психология любви / В. В. Козлов. – Москва: Б. и., 2016. – 179 с. – EDN YRWRBM.
79. Козлов В. В. Манифест интегративной психологии [Текст] / В.В. Козлов // Социальная психология XXI века. – Ярославль, 2004.
80. Козлов В. В. Динамика психологического содержания кризиса пандемии / В. В. Козлов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2020. – Т. 34. – 40–57с. – DOI 10.26516/2304-1226.2020.34.40. – EDN XAUCGR.
81. Козлов В. В. Направленные визуализации: теория и метод / В.В.Козлов,И.А.Донченко.–Запорожье:«Кругозор»,2015.–227с. – EDN YKOQPZ.
82. Козлов В. В. Психология внушения и внушаемости / В. В. Козлов, Н. А. Власов. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью «Международная Академия психологических наук». 2018. – 276 с. – EDN YYQPNJ.
83. Козлов В. В. Психология успеха: жизнь с вершины / В. В. Козлов, И. Донченко. – Запорожье: Статус, 2019. – 144 с. – (Психология для жизни). – ISBN 978-617-7759-17-0. – EDN FVQWFS.
84. Козлов В. В. Онтология Шаманизма / В. В. Козлов, А. А. Карамышев. – Москва: Институт консультирования и системных решений, 2012. – 336 с. – ISBN 978-5-91160-050-1. – EDN YKPOID.
85. Козлов В. В. Духовная психология: в поисках изначального / В. В. Козлов. – Москва: Издательство Трансперсонального Института, 2000. – 112 с. – ISBN 5-93509-001-5. – EDN YOBBDL.
86. Козлов В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва: МАПН, 2018. – 328 с. – EDN YVTSBF.
87. Козлов В.В., Психология сознания: интегративный подход. – М., Психотерапия, 2022. – 274 с.
88. Козлов В. В. Современная личность: самоактуализация и самореализация / В. В. Козлов. – Ярославль: демидо, 2023. – 336 с. – ISBN 978-5-7312-0411-8. – EDN CECPDH.
89. Козлов В. В. Психология игровой зависимости: монография / В. В. Козлов, А. А. Карпов; Козлов В. В., Карпов А. А.. – Москва: Психотерапия, 2011. – ISBN 978-5-903182-77-0. – EDN QYBFYT.

90. Козлов В. В. Тест «ЛОКАА». Опросный метод исследования глубинных личностных сценариев мужчины и женщины: Методическое руководство / В. В. Козлов. – Саратов: Вузовское образование, 2014. – 50 с. – EDN QEBBWY.
91. Козлов В. В. Психология творчества: свет, сумерки и темная ночь души / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009. – (Международная академия). – ISBN 978-5-902396-06-2. – EDN QXVZQX.
92. Козлов В.В. Психология пандемии / В.В. Козлов. – Издание 2-ое, расширенное и дополненное. – Ярославль: Рекламно-производственная фирма «Титул», 2022. – 126 с. – ISBN 978-5-6044075-9-2. – EDN JMDMPY.
93. Козлов В. В. Вечная психология / В. В. Козлов. – Москва: Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с. – ISBN 978-5-91160-108-9. – EDN EMPPAY.
94. Козлов В. В. Психотехнологии измененных состояний сознания: методы и техники / В. В. Козлов ; В. В. Козлов. – 2-е изд., испр. и доп.. – Москва: Изд-во Ин-та психотерапии, 2005. – (Серия «Золотой фонд психотерапии»). – ISBN 5-89939-126-X. – EDN QXLUSB.
95. Козлов, В. В. Психология смерти / В. В. Козлов, М. В. Кукина. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2016. – 376 с. – EDN YKPPTL.
96. Козлов В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Саратов: Вузовское образование, 2014. – 386 с. – EDN RYSNPR.
97. Козлов В. В. Психология буддизма: четвертое колесо Дхармы / В. В. Козлов. – 2-е изд.. – Вологда: Древности Севера, 2016. – 343 с. – EDN VSUISO.
98. Козлов В.В. Методология психологии сегодня. [Текст] / В.В. Козлов В.А. Мазилов, В.Ф. Петренко // Методология современной психологии. 2017. № 7. – 3-6с.
99. Козлов В. В. В поисках метатеории психологии / В. В. Козлов // Методология современной психологии. – 2020. – № 12. – 88с.
100. Козлов В. В. Психология дыхания, музыки и движения: Монография / В. В. Козлов. – Издание 3-е, дополненное и расширенное. – Ярославль: РПФ «Титул», 2019. – 196 с. – EDN JKWEVP.
101. Козлов В. В., Майков В. В. Трансперсональный проект: психология, антропология, духовные традиции. Т. I. Мировой трансперсональный проект. – М., МАПН, 2007.
102. Козлов В. В. Движение за развитие человеческого потенциала / В. В. Козлов. – Ярославль: Издательство «Титул», 2017. – 169 с. – EDN XVEFFV.
103. Козлов В.В. Трансперсональная психология. Измененные состояния сознания, околосмертные переживания, интуиция, пси-

хология духовности. Учебное пособие. – Москва, Сер. Психологическое образование, ЭКСМО, 2010. – 510 с.
104. Козлов В.В. Личностный опросник самоидентичности: теория и метод. Методическое пособие. – Ярославль, 2007. – 55 с.
105. Козлов В. В. Методология интегративной психологии: Монография / В. В. Козлов. – Москва: Международная академия психологических наук, Рекламно-производственная фирма «Титул», 2021. – 180 с. – ISBN 978-5-6044075-3-0.
106. Козлов В. В. Духовное измерение самореализации в психологии // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2019. Т. – 28. – 43-50с.
107. Козлов В. В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко; В. В. Козлов, А. Е. Гиршон, Н. И. Веремеенко. – 3-е изд.. – Санкт-Петербург : Речь, 2010. – ISBN 5-9268-0479-5. – EDN QXYLJB.
108. Козлов В. В. Психология буддизма: монография / В. В. Козлов; Владимир Козлов. – Москва: Ин-т консультирования и системных решений, 2011. – 187 с. – ISBN 978-5-91160-039-6. – EDN QYCFMP.
109. Козлов В. В. Интегративная психология: пути духовного поиска или освящение повседневности / В. В. Козлов. – Москва: Психотерапия, 2007. – 675 с. – EDN ZIYUTZ.
110. Козлов В.В. Дао трансформации. – М.: МАПН, 1998. – 189 с.
111. Козлов В. В. Влияние медитативных практик на социально-психологические свойства личности / В. В. Козлов, А. В. Наркевич. – Москва: ИП Петросян, 2023. – 328 с. – ISBN 978-5-7312-0428-6. – EDN HUYJNP.
112. Козлов В.В. Анализ феноменов расширенных состояний сознания //Этюды о новой психотерапии./ Под ред. Козлова В.В. – Мн.: Минскпроект, 1995. – 192 с.
113. Козлов В.В. Духовные странствия: три тропы. Заметки по духовной психологии (монография). – Ярославль, МАПН, РИА «Титул», 2001г. – 288.с
114. Козлов В.В. Психология и феноменология расширенных состояний сознания. – М., 1994. – 131 с.
115. Козлов В.В., Бубеев Ю.А. Измененные состояния сознания: психология и физиология. – М., 1997. – 197 с.
116. Козлов В.В., Бубеев Ю.А. Измененное состояние сознания: системный подход (монография). – М., РПФ «Титул», 2005. – 396 с.
117. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.А. Интегративная танцевально-двигательная терапия. Издание второе, расширенное и дополненное. – СПб: Речь, –2006-286с.

118. Козлов В.В. Психодуховный кризис – новые измерения. Проблемы психологии и эргономики, N1. – Тверь-Ярославль, 1999. – 11-17с.
119. Козлов В.В. Этюды о трансперсональной парадигме психологии. Проблемы психологии и эргономики, N1. – Тверь – Ярославль, 1999.
120. Козлов В. В. Психология дзэн-буддизма / В. В. Козлов. – Ярославль: Титул, 2019. – 138 с. – EDN XADXUO.
121. Козлов В. В. Интегративная парадигма психологии: десять лет спустя / В. В. Козлов // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2017. – № 2(34). – 57-65с. – EDN ZRREGZ.
122. Козлов В.В. Работа с кризисной личностью. Методическое пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2003. – 302 с.
123. Козлов В.В., Майков В.В. Трансперсональная психология: Истоки, история, современное состояние (монография). – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004 – 603 с.
124. Козлов В. В. Субъектность как интегративный феномен природы и культуры в человеке / В. В. Козлов // Методология современной психологии, Ярославль, 15-17 мая 2016 года. – Ярославль: Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, 2015. – С. 82-91.
125. Козлов В. В. Интегративная психология: практикум / В. В. Козлов. – Ярославль: Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, 2018. – 37 с.
126. Козлов В. В. Методологические проблемы психологии духовности / В. В. Козлов // Ярославский психологический вестник. – 2018. – № 2(41). – 68-72с.
127. Козлов В. В. Психология и феноменология посттравматического стрессового расстройства / В. В. Козлов, Ю. А. Бубеев, Н. А. Власов. – Москва: Институт общегуманитарных исследований, 2022. – 240 с. – ISBN 978-5-88230-417-0. – EDN SKDEHE.
128. Корнфилд Дж. Путь с сердцем. – Киев: София, 1997. – 308 с.
129. Кочетов А. К. Изучение гипервентиляционного синдрома у кандидатов в летнем училище. / Автореф. дис....канд. мед. наук. – М., 1967. – 17 с.
130. Кочунас Р. Основы психологического консультирования. – М.: Академический проект, 1999. – 240 с.
131. Креативность как ключевая компетентность педагога / М. М. Кашапов, В. В. Козлов, В. И. Панов [и др.]. – Ярославль: ООО Издательско-полиграфический комплекс «Индиго», 2013. – 392 с. – ISBN 978-5-91722-159-5. – EDN VUOLRB.
132. Крывелев И.А. История религий. – М.: «Мысль». – 423 с.
133. Кун Т. Структура научных революций: Пер. с англ. / Т. Кун; Сост. В.Ю. Кузнецов. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 605 с.

134. Кэмбелл Дж. Герой с тысячью лицами. – К., София, 1997. – 336 с.
135. Лабиринты одиночества. /Сост. и ред. Покровский Н.Е. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.
136. Ланге Н.Н. Внимание. //Хрестоматия по вниманию. Ред. А.Н. Леонтьев, А.А. Пузырей, В.Я. Романов. – М.: Изд–во МГУ, 1976. – 103-106с.
137. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. – М.: Политиздат, 1989. – 304 с.
138. Ледер С., Т. Высокиньска-Гонсер. Исторический очерк развития групповой психотерапии и основные теоретические направления// Групповая психотерапия/ Ред. Б.Д. Карвасарский, С. Ледер. – М.: Медицина, 1990. – 12-45с.
139. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. Пер. с нем. / Общ. ред. и предисл. Е.В. Лопухиной и А.Б. Холмогоровой. – М.: «Прогресс», «Универс», 1994. – 352 с.
140. Либих С.С. Коллективная и групповая психотерапии// Руководство по психотерапии/ Ред. В.Е. Рожнов. – Ташкент: Медицина, 1979. – 205-231с.
141. Литература древнего Востока: Иран, Индия, Китай. Тексты. – М.: МГУ, 1984. – 352 с.
142. Лосский Н.О. Бог и мировое зло. – М.: Республика, 1994. – 432 с.
143. Лоуен А. Физическая динамика структуры характера. – М.: Компания ПАНИ, 1996. – 320 с.
144. Лоуэн А. Язык тела. – СПб.: Академический проект, 1997. – 383 с.
145. Лэнг Р.Д. Расколотое «Я». – СПб.: Белый кролик, 1995. – 352 с.
146. Лукьянов А.Е. Становление философии на Востоке (Древний Китай и Индия). Изд. 2–е, испр. и доп. – М.: ИН САН, РМФК, 1992. – 208 с.
147. Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. – Спб.: Питер, 2014. – 352 с.
148. Мазилов В.А. Методология психологической науки: история и современность. – Ярославль: Я Г ПУ, 2017.
149. Мазилов В. А. Актуальные методологические проблемы современной психологии / В. А. Мазилов; Международная Академия психологических наук. – Ярославль: Общество с ограниченной ответственностью «Международная Академия психологических наук», 2002. – 68 с. – EDN PTIQYW.
150. Мазилов В. А. Методология психологии и проблемы изучения личности / В. А. Мазилов // Психологический Vademecum: социализация личности в условиях неопределенности: региональный аспект: сборник научных статей. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2021. – 13-18с. – EDN JFGKAQ.

151. Магический кристалл: Магия глазами ученых и чародеев: Перевод/ Сост. и общ. ред. И.Т. Касавина. – М.: Республика, 1994. –527 с.
152. Майков В.В. Тибетский буддизм в США: Диалог с западной наукой и культурой. //Человек и общество: Проблемы человека на XVIII Всемирном философском конгрессе. Вып. 4. – М., ИНИОН, 1992. – 241-278с.
153. Майков В.В. Картезианский бумеранг, или ахиллесова пята наук о человеке. // Свободное дыхание. – М., 1994б. – 17-29с.
154. Майков В.В., Козлов В.В. Психология второго рождения: метафоры духовного развития // Психология педагогического мышления: теория и практика. – М.: ИП РАН, 1998. – 122-133с.
155. Майков В.В., Козлов В.В. Слово об учителе или миры Станислава Грофа // Психология педагогического мышления: теория и практика. – М.: ИП РАН, 1999.
156. Майков В.В., Козлов В.В. Трансперсональный проект: психология, антропология, духовные традиции. Том 2 Российский трансперсональный проект (3-е издание, исправленное и дополненное). – Москва, 2007.
157. Маккенна Т. Пища богов: поиск первоначального древа знания. – М.: ТПИ, 1995. – 379 с.
158. Малкин В.Б., Гора Е.П. Гипервентиляция //Проблемы космической биологии. Т.70. – М.: Наука, 1990. – 184 с.
159. Мальвер А. Наука и религия./ Ред. В. Битнер. – С.–Петебург: Вестник знания, 1907. – 80 с.
160. Мамардашвили М.К. Как я понимаю философию. – М.: Прогресс, 1992. – 416 с.
161. Мамардашвили М.К. Лекции о Прусте. – М.: Ад Маргинум, 1995. – 549 с.
162. Маслоу А. Самоактуализация. Психология личности. Тексты. /Ред. Гиппенрейтер Ю.Б., Пузырей А. А. – М.: МГУ, 1982. – 108-117с.
163. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. – СПб.: Евразия, 1997а.
164. Маслоу А. Психология бытия. – М.: Рефл-бук, 1997б. – 300 с.
165. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М.: Класс, 1994. – 144 с.
166. Мэй Р. Любовь и воля. – М. – К.: Релф-бук – Ваклер, 1997. – 384 с.
167. Мерлин В.С. Проблемы интегрального исследования индивидуальности человека // Психологический журнал. 1980. – № 1. – 59-71с.
168. Мухина В.С. Личность: Мифы и Реальность: альтернативный взгляд, системный подход, инновационные аспекты, 6-е изд., испр. и доп. – Москва: Нац. кн. центр, 2019. – 1159 с.

169. Мистики XX века. Энциклопедия. – М.: Миф – Локид, 1996. – 522 с.
170. Мифологический словарь/ Гл. ред. Е.М. Мелетинский. – М.: Сов. Энциклопедия, 1991. – 736 с.
171. Мишлов Дж. Корни сознания. – К.: София, 1993. – 480 с.
172. Мясищев В.Н. К вопросу теории психотерапии// Руководство по психотewitрапии/ Ред. В.Е. Рожнов. – Ташкент: Медицина, 1979. – 12-24с.
173. Налимов В.В. Спонтанность сознания: Вероятностная теория смыслов и смысловая архитектоника личности. – М.: Прометей, 1989. – 288 с.
174. Налимов В.В. В поисках иных смыслов. – М.: Прогресс, 1993. – 280 с.
175. Налимов В.В., Дрогалина Ж.А. Трансперсональное движение: возникновение и перспектива развития. // Психологический журнал №3. – М., 1992.
176. Наэм Дж. Психология и психиатрия в США. – М.: Прогресс, 1984. – 303 с.
177. Ницше Фридрих. По ту сторону добра и зла. – С.–Петербург, 1907.
178. Новиков В.В. Социальная психология. Феномен и наука. – М., 1998. – 487 с.
179. Новиков В. В. Психологическое управление в кризисных социальных сообществах: монография / В. В. Новиков, Г. М. Мануйлов, В. В. Козлов; Новиков В. В., Мануйлов Г. М., Козлов В. В. Междунар. акад. психологических наук. – Москва: ГАЛА-Изд-во, 2009. – 435 с. – ISBN 978-5-902396-08-6.
180. Овчаренко В.И. Психоаналитический глоссарий. – Мн.: Выш. шк., 1994. – 307 с.
181. Овчинникова О.В., Насиновская Е.Е., Иткин Н.Г. Гипноз в экспериментальном исследовании личности. – М.: Изд–во МГУ, 1989. – 232 с.
182. О России и русской филосовской культуре. Философы русского послеоктябрьского зарубежья. – М.: Наука, 1990. – 528 с.
183. Орестова В. Р. Формирование личностной идентичности в подростковом и юношеском возрасте: дис.... канд. психол. наук. – М., 2001.
184. Основы социально-психологических исследований: учебник для студентов, слушателей и аспирантов вузов и курсов системы дополнительного образования / А. Я. Анцупов, Г. И. Ефремова, И. С. Савченко [и др.] ; под ред. А. А. Бодалева, А. А. Деркача. – Москва: Гардарики, 2007. – 335 с. – (Социальное образование России в XXI веке). – ISBN 978-5-8297-0304-1. – EDN QXPYKV.

185. Перлз Ф.С. Опыт психологии самопознания. – М.: Гиль-Эстиль, 1993. – 239 с.
186. Перлз Ф.С. Внутри и вне помойного ведра. – СПб., 1995. – 232 с.
187. Перлз Ф.С. Гештальт-терапия дословно. // Гештальт-96. / Ред. Хломов Д.Н., Немеринский О.В., Кедрова Н.Б. – М., 1997. – 9-11с.
188. Петренко В.Ф. Конструктивистская парадигма в психологической науке// Психологический журнал, том 23, № 3, 2002, – 113-121с.
189. Петренко В.Ф. Основы психосемантики 2-е дополненное издание. –СПб, 2005.
190. Подорога В.Н. Выражение и смысл. – М.: Ад Маргинум, 1995. – 427 с.
191. Подорога В.Н. Феноменология тела. – М.: Ад Маргинум, 1995. – 339 с.
192. Проблема человека в западной философии. / сост. Гуревич П.С. – М.: Прогресс, 1988. – 552 с.
193. Психологический словарь. / Ред. Зинченко В.П., Мещерякова Б.Г. – М.: Прогресс, 1997. – 440 с.
194. Психология развивающейся личности / ред. А.В. Петровский. – М.: Педагогика, 1987. – 240 с.
195. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. 2. доп. и перераб. изд. – СПб.: [и др.]: Питер, 2000. – 1019 с.
196. Пути за пределы эго: трансперсональная перспектива. / Под ред. Р. Уолша и Ф. Воон. – М.: ТПИ, 1996. – 318 с.
197. Рамачарака. Наука о дыхании индийских йогов. – СПб.: 1916. – 94 с.
198. Ранк О. Травма рождения и ее значение для психоанализа. – М.: Когито-Центр, 2009.
199. Райх В. Структура и функции оргазма. – М.: АСТ, 1998. – 420 с.
200. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию: становление человека. – М.: Прогресс – Универс, 1994. – 480 с.
201. Роджерс К.Р. Клиентоцентрированная терапия. – М.: Релф – бук, К.: Ваклер, 1997. – 320 с.
202. Рожнов В.Е. Медицинская деонтология и психотерапия// Руководство по психотерапии/ Ред. В.Е. Рожнов. – Ташкент: Медицина, 1979. – 43-55с.
203. Рудестам Н. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
204. Свободное Дыхание. Еще один шаг /Ред. В.В. Козлов. – М.; Ярославль, 1992.
205. Свободное Дыхание. Первые пять лет/ Под ред. Козлова В.В. – М, 1994. – 184 с.

206. Сайко Э. В. Идентичность как условие социального бытия, «поиск себя» в социальном мире, фактор самоорганизации социума // Мир психологии. 2012. № 1 (69).
207. Слободчиков В.И. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учеб. пособие для вузов / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школа-Пресс, 2000. – 416 с.
208. Смолл Г., Ворган М. Мозг Онлайн. – Москва: Колибри, 2011. – 352 с.
209. Социальная психология: Учебник / В. В. Козлов, С. А. Трифонова, Т. М. Панкратова, Л. А. Николаева. – Москва: Гардарики, 2021. – 501 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14090-3. – EDN HYPPQJ.
210. Столин В.В. Самосознание личности. – М.: МГУ, 1983. – 284 с.
211. Сознание и Дыхание. / Ред. В.В. Козлов. – М., 1993. – 153 с.
212. Тапскот Д. Электронно – цифровое общество. – М.- К.: Релф-бук – ИНТ Пресс, 1999. – 403 с.
213. Тарт Ч. Системный подход к сознанию // Пути за пределы эго. Под ред. Р. Уолша и Ф. Воон. – М., 1996. – 50-54с.
214. Тарт Ч. Состояния сознания. // Магический кристалл. – М.: Республика, 1992. –180-248с.
215. Творчество воли. / Под ред. Козлова В.В. – М.: МАПН, 1997. – 223 с.
216. Телесность человека: междисциплинарные исследования. – М., 1993. –166 с.
217. Токарев С.А. Ранние формы религии. – М.: Политиздат, 1990. – 622 с.
218. Торчинов Е.А. Религии мира: Опыт запредельного. Трансперсональные состояния и психотехника. – СПб.: Петербургское Востоковедение, 1997. – 384 с.
219. Тэйлор К. Практический семинар по холотропному дыханию: руководство для подготовленных ведущих. – М.: ТПИ, 1999. – 129 с.
220. Уилбер К. Никаких границ: восточные и западные пути личностного роста. – М.: ТПИ, 1998. – 176 с.
221. Уилбер К. Проект Атман: трансперсональный взгляд на человеческое развитие. – М.: ТПИ, 1999. – 256 с.
222. Уотс А. Психотерапия. Восток и Запад. – М.: Весь мир, 1997. – 240 с.
223. Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С. Психодинамическая психотерапия. Краткое руководство. – РПА, 1992. – 158 с.
224. Фельденкрайз. Осознавание через движение. – М., 1992. – 143 с.
225. Фейдиман Д., Фрейгер Р. Теория и практика личностно-ориентированной психологии. Методика персонального и социального роста. Том 1,2. – М.: Три Л, 1996. – 420 с.

226. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Трудные дети. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. – 544 с.
227. Фетискин Н. П., Козлов В.В. Родительско-детская девиантология. Монография/ Н. П. Фетискин, В.В.Козлов – Астана: ЕАГИ, 2017. – 442с.
228. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: Учебное пособие / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – Саратов: Вузовское образование, 2014. – 390 с. – EDN RYSLTP.
229. Флоренская Т.А. Проблема психологии катарсиса как преобразования личности// Психологические механизмы регуляции социального поведения/ Ред. М.И. Боблева, Е.В. Шорохова. – М.: Наука, 1979. – 151–174с.
230. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
231. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. – М.: Наука, 1991а. – 456 с.
232. Фрейд З. Толкование сновидений. – Киев: Здоровья, 1991б. – с. 5-24.
233. Фрейд З. По ту сторону удовольствия. – Харьков, «Фолио», 2009.
234. Фромм Э. Психоанализ и этика. – М.: Республика, 1993. – 415 с.
235. Фромм Э. Душа человека. – М.: Республика, 1992. – 430 с.
236. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М: Прогресс, 1990. – 368 с.
237. Хаксли О. Вечная философия. – М. – К.: Релф-бук – Ваклер, 1997. – 330 с.
238. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике. / Сост. Баскаков В. – М., 1992. – 105 с.
239. Цапкин В.Н. Единство и многообразие психотерапевтического опыта// Московский психотерапевтический журнал. 1992. № 2. – 5-40с.
240. Что такое просветление? / Под ред. Дж. Уайта. – М.: ТПИ, 1996. – 326 с.
241. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека: Учебное пособие. – М.: Логос, 1996. – 320 с.
242. Шадриков В. Д. Духовные способности. – М.: Магистр, 1996. – 104 с.
243. Шадриков В.Д. Возвращение души: Теоретические основания и методология психологической науки. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2021. – 210 с.
244. Шестов Л. Киркегард и экзистенциальная философия. – М.: Прогресс – Гнозис, 1992. – 304 с.
245. Шик Л.Л. Вентиляция легких. // Физиология дыхания. – Л.: Наука, 1973. – 44-68с.

246. Элиаде М. Священное и мирское. – М.: Изд–во МГУ, 1994. – 144 с.
247. Элиаде М. Шаманизм – архаичная техника экстаза. – К.: София, 1997. – 381 с.
248. Элиаде М. Мифы. Сновидения. Мистерии. – М.- К.: Рефл-бук – Ваклер, 1996 . – 285 с.
249. Этюды о новой психотерапии. / Ред. В.В.Козлов. – Мн., 1995.
250. Эйдемиллер Э.Р., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. – Л.: Медицина, 1989. – 192 с.
251. Юнг К.Г. Подход к бессознательному// К.Г. Юнг. Архетип и символ. – М.: Ренесанс, 1991. – 23-94с.
252. Юнг К.Г. Об отношении аналитической психологии к поэтико–художественному творчеству // Зарубежная эстетика и теория литературы XIX–XX вв.: Трактаты, статьи, эссе. – М., 1987.
253. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени. – М., 1994. – 336 с.
254. Юнг К.Г. Психологические типы. – М., 1992. – 105 с.
255. Юнг К.Г. Архетип и символ. – М.: Ренесанс, 1991.
256. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М.: Класс, 1999. – 576 с.
257. Ярошевский М.Г. Комментарии// З. Фрейд. Введение в психоанализ: Лекции. – М.: Наука, 1991. – 439-449с.
258. Adams G. R. et al. Ego identity status, conformity behavior, and personality in late adolescence // Journal of Personality and Social Psychology. 1985. № 47.
259. Arrien A. The Fourfold Way. – San Francisco: HarperSanFrancisco, 1993. – 203 p.
260. Assagioli R. Transpersonal Development : The Dimension Beyond Psychosynthesis . – London: Crucible, 1991. – 304 p.
261. Bateson G. Steps to an Ecology of Mind. – New York: Dutton, 1982. – 513 p.
262. Bohm D. Wholeness and the Implicate Order. – London: Routledge & Kegan Paul, 1980. – 224 p.
263. Boorstein S. Clinical Studies in Transpersonal. – N.Y.: SUNY Press, 1997.
264. Boorstein S. (ed.) Transpersonal Psychotherapy. – Standford: Science & Behavior Books, 1980. – 409 p.
265. Campbell J. The Power of Myth. – New York: Doubleday, 1988. – 234 p.
266. Campbell J. Historical Atlas of World Mythology. Vol. I: The Way of Animal Powers. – N.Y.: Harper & Row, 1988. – 131 p.
267. Cortright B. Psychotherapy and Spirit: Theory and Practice in Transpersonal Psychotherapy. – N.Y.: State University of New York Press, 1997. – 257 p.
268. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. – New York: Harper and Row. 1990. – 303 p.

269. Drury N. Human Potential. – London: Element Books Ltd., 1989. – 138 p.
270. Elgin D. Voluntary simplicity. – New York: Quill, 1993. – 240 p.
271. Ferguson M. The Aquarian Conspiracy: Personal and Social Transformation in Our Time. – Los Angeles: J.P.Tarcher, 1980. – 460 p.
272. Ferrucci P. Inevitable Grace : Breakthroughs in the Lives of Great Men and Women : Guides to Your Self-Realization. – N.Y.: J.P.Tarcher, 1990. – 387 p.
273. Ferrucci P. What We May Be. – Los Angeles: Jeremy P. Tacher, 1982. – 251 p.
274. Firman J., Ann G. The Primal Wound : A Transpersonal View of Trauma, Addiction and Growth. – Albany (N.Y.), SUNY Press, 1997. – 250 p.
275. Gendlin E. Focusing. – N.Y.: Bantam Books, 1981. –174 p.
276. Gennep A.. The Rites of Passage. – Chicago: The University of Chicago Press, 1960.
277. Fox W. Toward a Transpersonal Ecology. – Boston & London: Shambhala, 1990. – 380 p.
278. Goleman D. The Buddha on meditation and consciousness. Part I: The teachings.// Journal of Transpersonal Psychology 4, 1 (1972). – p. 1- 44.
279. Grof S. LSD Psychotherapy. – Alameda: Hunter House, 1980. – 352 p.
280. Grof S., Grof C. Beyond Death: Gates of Consciousness. – London: Thames & Hudson, 1980. – 96 p.
281. Grof S. (ed.). Human Survival and Consciousness Evolution. – Albany (N.Y).: SUNY Press, 1988. – 308 p.
282. Grof S. Books of the Dead: Manuals for Living and Dying. – London: Thames and Hudson, 1994. – 96 p.
283. Grof S. The Psychology of the Future. – Albany (N.Y.): SUNY Press, 2000. – 423 p.
284. Guenter H.V. Tibetan Buddism in Western Perspective. – Emeryville: Dharma Publishing, 1977. – 261 p.
285. Harman W., Rheingold H. Higher Creativity: Liberating the Unconscious for Breakthrough Insights. – Los Angeles: J. P. Tarcher, 1984. – 239 p.
286. Hunt H.T. A Cognitive Psychology of Mystical & Altered State Experience // Perceptual & Motor Skills, Monograph Suppelment 1- V58, 1984, p. 467-513.
287. Hunt H.T. On the Nature of Consciousness : Cognitive, Phenomenological and Transpersonal Perspectives. – 1995. – 390 p.
288. Kabat-Zinn J. Full catastrophe-living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. – New York: Delacourte, 1990. – 430 p.

289. Ken Wilber in Dialouge /ed. By D.Rothberg and S. Kelly. – Wheaton: Quest books, 1998. – 413 p.
290. Kubler-Ross E. On Death and Dying. – New York: Touchstone, 1997. – 286 p.
291. Laughlin Ch.D., McManus J., G.d'Aquili E. Brain, Symbol & Experience. – Boston: Shambhala, 1990. – 403 p.
292. Lawlis F.G. Transpersonal Medicine. – Boston: Shambhala, 1996. – 245 p.
293. Lukoff D., Lu F., Turner R. Toward a more culturally sensitive DSM-IV: Psychoreligious and psychospiritual problems.// Journal of Neuroses & Mental Diseases,1980.
294. Maslow A. Theory Z. // Journal of Transpersonal Psychology 2, 1970. – p. 31-47.
295. Mindell A. Quantum Mind: The Edge between Physics and Psychology. – Portland, OR, Lao Tse Press, 2000. – 629 p.
296. Mishlov J. The Roots of Consciousness. – Tulsa: Council Oak Books, 1993. – 416 p.
297. Mumford L. The transformations of man. – New York: Harper & Row, 1956. – 242 p.
298. Murphy M., Donovan S. The physical and psychological effect of meditation. – San Rafael: Esalen Institute, 1988.
299. Murphy M. The Future of the Body: Explorations into the Future Evolution of Human Nature. –Los Angeles: J.P.Tarcher – Perigee, 1992. – 786 p.
300. Nicholson S. (ed.) Shamanism: An Expanded View of Reality. – Wheaton, Ill.: Theosophical Publishing House, 1993. – 296 p.
301. Psychotherapy For Freedom. The Daseinsanalytic Way in Psychology and Psychoanalysis. // The Humanistic Psychologist, vol 1., N1. – 1988.
302. Rank O. The Trauma of Birth. – N.Y.: Harcourt Brace, 1929.
303. Rappaport M. Are There Schizophrenics for Whom Drugs May Be Unnecessary or Contradicted? // International Pharmacopsychiatry, 13, 1978. – 100 p.
304. Rawlinson A. The book of Enlightened Masters. Western Teachers in Eastern traditions. – Chicago – La Salle, Illinois: Open Court, 1997. – 650 p.
305. Review of Existential Psychology & Psychiatry. / ed. Hoeller K., vol. XVIII, # 1,2,3. – 1982-83. –262 p.
306. Rowan J. The Transpersonal : Psychotherapy and Counseling. – Thames & Hudson, 1993. – 320 p.
307. Ring K. Heading toward Omega. – New York: Morrow, 1984. – 347 p.
308. Rothberg, D. Philosophical foundations of transpersonal psychology: An introduction to some basic issues.// Journal of Transpersonal Psychology 18, 1986. – p. 1-34.

309. Russel P. The Awakening Earth. – London: Arc Paperbacks, 1984. – 228 p.
310. Shapiro D., Walsh R., (eds.) Meditation: Classic and contemporary perspectives. – New York: Aldine, 1984. – 722 p.
311. Silverman J. Acute Schizophrenia: Disease or Dis-ease.// Psychology Today, 4, 1970. – 62 p.
312. Singer J. Boundaries of the soul. – N.Y.: Doubleday, 1972. – 469 p.
313. Sutich A. J. Transpersonal therapy.// J. Transpersonal Psychol. 5, 1, 1973. – p. 1-6.
314. Targ R., Katra J. Miracles of Mind. – Novato: New World Library, 1998. – 325 p.
315. Tarnas R. The passion of the Western mind. – New York: Harmony Books, 1991. – 543 p.
316. Tart C. States of Consciousness. – New York: Dutton, 1975.
317. Tart C. (ed.) Transpersonal Psychologies. – S.Francisko: Harper San Francisco 1992. – 486 p.
318. Textbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology. / Ed. Scotton B. & others. – N.Y.: Basic books, 1996. – 443 p.
319. Underhill E. Mysticism: A study in the Nature and Development of Man`s Spiritual Consciousness. – New York: Meridian, 1955.
320. Valle R. S. (ed.) Phenomenological Inquiry in Psychology : Existential and Transpersonal Dimensions. – N.Y.: Plenum Pub., 1997. – 464 p.
321. Vaughan F. The Invard Arc: Healing and Wholeness in Psychotherapy and Spirituality. – Boston and London: New Science Library/ Shambhala, 1986. – 238 p.
322. Walsh R. And Shapiro D. Meditation: Classic and Contemporary Perspectives. – New York: Aldine, 1984. – 722 p.
323. Walsh R. Essential Spirituality, J. Willey, 1999.
324. Washburn M. The Ego and the Dynamic Ground : A Transpersonal Theory of Human Development. – N.Y.: SUNY Press, 1995. – 272 p.
325. Weil A. Natural Mind. – Boston – N.Y.: Houghton Mifflin Co., 1982. 240 p.
326. White J. (ed.) The Highest state of consciousness. – New York: Anchor, 1972.
327. Wilber K. The Spectrum of Consciousness. – Wheaton: Quest, 1977. – 362 p.
328. Wilber K. Up From Eden. A Transpersonal View of Human Evolution. – Boston: Shambhala, 1986. – 372 p.
329. Wilber K. A Sociable God. – New York: McGraw-Hill, 1982. – 496 p.
330. Wilber K. Eye to Eye. – New York: Doubleday/Anchor, 1983. – 336 p.
331. Wilber K., Engler J., Brown D. Transformations of Consciousness. Conventional and Contemplative Perspectives on Development. – Boston: Shambhala, 1986. – 356 p.

332. Wilber K., Dick A., Bruce E. (eds.) Spiritual Choices. – N.Y.: Paragon House Publishers, 1987. – 374 p.
333. Wilber K., Wilber T. K. Grace and Grit. – Boston: Shambhala, 1991. – 350 p.
334. Wilber K. Sex, Ecology, Spirituality. – Boston & London: Shambhala, 1995. – 831 p.
335. Wilber K. A Brief History of Everything. – Boston: Shambhala, 1996. – 412
336. Walsh R. Essential Spirituality, J. Willey, 1999.
337. Wittgenstein L. Philosophical remarks. Oxford: Blackwell. 1998. P. 9. – 361 p.

Научное издание

Владимир Козлов

ИНТЕГРАТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Редактор Елена Кузнецова
Корректор Вероника Петелина
Макет и верстка Антонина Тихонова

Подписано в печать 24.04.2023, Формат 84x108 /32
Бумага офсетная. Тираж 500

Отпечатано в ПАО «Т8 Издательские технологии»
109316, г. Москва, Волгоградский проспект, д. 42,
корп. 5, ком. 6.