ВЛАДИМИР КОЗЛОВ

СОВРЕМЕННАЯ ЛИЧНОСТЬ: САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

Издательство ИП Петросян

Москва, 2023

Печатается по решению редакционно-издательского совета Международной Академии психологических наук

ББК 88.4 + 53.57
УДК 159.99

Козлов В.В. Современная личность: самоактуализация и самореализация. М., Издательство ИП Петросян, 2023 - 336 с.

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

Монография профессора Козлова В.В. представляет описание структуры, мотивации, основных тенденций, целей личности и раскрывающей особенности ее самоактуализации, самореализации в современных условиях.

Книга адресована психологам, психотерапевтам, педагогам, специалистам в области практики помощи в гуманитарных направлениях, и всем, кого интересуют основные проблемы личностного роста и своего развития.

ISBN 978-5-7312-0411-8

© Козлов В.В., 2023
© Издательство ИП Петросян, 2023

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ ПРОФЕССОРА В.А. МАЗИЛОВА 6

ФЕНОМЕН И ЗАГАДКА ЛИЧНОСТИ 6

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА 19

ГЛАВА 1 21

ИНТЕГРАТИВНАЯ МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТИ 21

1.1 Личность – общие определения 35

1.2 Личность, активность, самосознание 41

1.3 Личность как идентичность 46

1.4 Структура идентификации личности. Я-реальное 54

1.5 «Я» - МАТЕРИАЛЬНОЕ 55
1.5.1 Тело как объект идентификации 55
1.5.2 Тело + одежда, украшения и аксессуары 59
1.5.3 Внешний образ личности и материальные идентичности жизненного пространства 68
1.5.4 Характеристика основных тенденций материального Эго 71
1.6 «Я» - СОЦИАЛЬНОЕ 76
1.6.1 Особенности интегративного статуса 80
1.6.2 Вторичные идентичности 83
1.6.3 Основные тенденции социального Эго. 85

1.7 «Я» - ДУХОВНОЕ 92
1.7.1 Абсурд существования - смысл жизни 93
1.7.2 Страдание как экзистенция жизни и жажда наслаждения. 102
1.7.3 Смерть и бессмертие 118
1.7.4 Одиночество и со-бытие 123
1.7.5 Никчемность-могущество 135
1.7.6 Важные социально-духовные отождествления 147
1.7.7 Основные тенденции Духовного Эго 150

1.8 Соотношение основных структур личности 156

1.9 Личность во временном континууме.....162

1.10. Особенности демонстративного Эго 164

1.11 «Я» – потенциальное 169

1.12 Хаос и космос в личности.....173
1.12.1 «Не-Я» 174
1.12.2 Поход в «не-Я».....175
1.12.3 Равностность.....178
1.12.4 Мудрость.....181

ГЛАВА 2 187

ИНТЕГРАТИВНАЯ МОДЕЛЬ ПСИХИЧЕСКОЙ РЕАЛЬНОСТИ ...187

2.1 Интерперсона 191
2.1.1 Интерперсона материальная.....193
2.1.2 Интерперсона социальная 196
2.1.3 Интерперсона духовная 198

2.2 Интерперсональное бессознательное 200
2.2.1 АНИМА.....201
2.2.2 АНИМУС 214
2.2.3 Базовые обобщения 225
2.2.4 МИФ РОДА 231

ГЛАВА 3 233

ТРАНСПЕРСОНА 233

3.1 Трансперсона материальная. 233
3.1.2 Микроуровень трансперсоны материальной 233
3.1.3 Макроуровень трансперсоны материальной 236
3.1.4 Мегауровень трансперсоны материальной..... 242

3.2 Трансперсона социальная. 245

3.3 Трансперсона духовная 248
3.3.1 Феномены, связанные с трансценденцией времени 248
3.3.2 Трансценденция пространства 249
3.3.3 Истые трансперсональные переживания. 250

ГЛАВА 4. 252

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ СТРАТЕГИИ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА: ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ 252

4.1 Некоторые стратегические моменты 252

4.2 В поисках дхармы 266

ГЛАВА 5. 276

ПСИХОДИАГНОСТИКА И МЕТОДЫ ТРАНСФОРМАЦИИ 276

5.1 Опросник ЛОСК (личностный опросник самоидентичности Козлова) 276

5.2 Тест «ЛОКАА». Опросный метод исследования глубинных личностных сценариев мужчины женщины. 282

5.3 ДМД: Дыхание-Музыка-Движение. 297
5.3.1 Основные определения. 297
5.3.2 Предварительные условия. 301
5.3.3 Музыкальное обеспечение. 302
5.3.4 Структура сессии. 338

ПОСЛЕСЛОВИЕ. НАПУТСТВИЕ ЧИТАТЕЛЮ. ПСИХОЛОГ КАК ДУХОВНЫЙ НАСТАВНИК 316

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ. 324

ПРЕДИСЛОВИЕ ПРОФЕССОРА В.А. МАЗИЛОВА

ФЕНОМЕН И ЗАГАДКА ЛИЧНОСТИ

«Для меня один человек - что целый народ»
Демокрит

«Каждый человек — отдельная определенная личность, которой вторично не будет. Люди различаются по самой сущности души; их сходство только внешнее. Чем больше становится кто сам собою, тем глубже начинает понимать себя, — яснее проступают его самобытные черты»
В.Брюсов
«Я и есть мир. Но мир - это не я».
Д. Хармс

Профессиональные психологи тоже люди. И автор книги, которая в руках читателя, книги, посвященной проблеме личности, В.В.Козлов – тоже человек, «отдельная определенная личность», как выразился известный и популярный в начале прошлого века поэт Валерий Брюсов. Прав поэт и в том, что люди различаются по сущности души. Сущность души Козлова, похоже, в частности, выражается и в том, что он вне творчества существовать не может. Это объясняет его фантастическую продуктивность: Владимир написал столько книг, сколько не каждому приходится за свою жизнь прочесть. Он разработал метод, на основе которого создал свою технологию творчества в психологии. Суть ее проста. Козлов – известный и чрезвычайно популярный практик, тренинги и семинары которого проходят почти непрерывно с некоторыми небольшими паузами, причем происходит это в разных странах и часто на различных континентах [2, 3, 18, 20, 23, 28, 29]. Вряд ли стоит специально подчеркивать, что каждый семинар или тренинг неповторим и уникален. Во время этих тренингов ведущего посещают мысли, откровения, творческие озарения… В короткие паузы между путешествиями Владимир обращается к своему тренингово-семинарскому опыту, трансформирует его, используя свой академический потенциал (все же, доктор наук, профессор, Президент академии), в результате чего на свет являются тексты В.В.Козлова. Они имеют свое лицо, узнаваемы и часто совсем не похожи на академические тексты, посвященные тем же проблемам. А опыт, лежащий в основе созданных книг, поистине впечатляющ: процитируем са-

мого автора: «Автор более 40 лет занимается практической психологией и консультированием. Провел около 1000 семинаров и тренингов в 55 странах мира с участием более 33000 участников. Книга формировалась из достаточно большого эмпирического опыта исследования проблемы личности и личностного роста, достижения целей самоактуализации и самореализации, раскрытия человеческого потенциала».

Обращу внимание, что книги Козлова не пылятся по магазинам, а моментально распродаются, затем переиздаются и снова исчезают, неизменно находя своего читателя.

Однако, обратимся к новой книге профессора. Новая книга профессора Козлова посвящена проблеме личности. Никак нельзя сказать, что это тема новая для творчества В.В.Козлова, посвятившего этому вопросу множество статей [32, 34, 5] и монографий [6-8, 10-13, 15-20, 28-31]. В.В.Козлов разработчик многих методик, направленных на изучение личности [27, 21, 17, 18, 14, 29]. Как я понимаю, для неутомимого исследователя пришло время «собирать камни» - еще раз процитируем автора: «Идея написать эту книгу у автора уже существует несколько десятилетий. За это время менялись и цели, и содержание, и проблемные задачи этой книги, но основная мотивация – раскрыть правду о личностном росте – осталась. Это правда не теоретическая и философско-методологическая, но правда психологии жизни» (здесь и далее цитируется настоящая книга).

Мысль про «правду психологии жизни» стоит запомнить.

Отметим, что книг по психологии личности существует великое множество. Количество существенно различающихся определений личности сейчас вероятно превышает добрую сотню. Еще в середине XX столетия Гордон Олпорт насчитал более пятидесяти различных определений личности. Психологи сложа руки не сидели: число различающихся определений за прошедшие десятилетия, надо полагать, существенно увеличилось. Нет никаких сомнений, что реальность такова – число возможных концептуализаций настолько велико, что построение универсальной теории личности в прогнозируемом будущем вряд ли ожидаемо. Таким образом, множественность трактовок личности в ближайшем будущем сохранится, поэтому перспективы исследований в области личности стоит определять с учетом этого обстоятельств.

Возникает вопрос: каков должен быть резон автора, пытающего создать очередную новую модель личности? На этот вопрос попытаемся ответить в конце нашего краткого предисловия.

Хотя автор широко привлекает идеи любезного его сердцу буддизма [13, 23, 31], отметим, что все же он остается в традиции научной психологии, поэтому ограничимся этим контекстом, оставив вне поля нашего анализа многовековые исследования в философии и характерологии. Про то, что корни так называемой общей

психологии и психологии личности писали многие. Приведем авторитетное свидетельство Холла и Линдсея, авторов знаменитого руководства по проблемам личности. Это понадобится нам для того, чтобы определить новаторский характер подхода Козлова. Прошу простить за обширное цитирование. Итак, «общая психология» vs «психология личности». Обратим внимание, что «… факторы, влиявшие на эти два направления в течение последних трех четвертей столетия, явно различны. Если главные идеи теоретиков личности приходили в первую очередь из клинического опыта, то психологи-экспериментализты черпали идеи из открытий, совершенных в экспериментальной лаборатории. В то время, как в первых рядах ранних теоретиков личности мы видим Шарко, Фрейда, Жане, Мак-Даугалла, в экспериментальной психологии соответствующую роль играли Гельмгольц, Павлов, Торндайк (Thorndike, E. L.), Уотсон (Watson J. B.) и Вундт (Wundt, W.). Экспериментализтов вдохновляли естественные науки, тогда как теоретики личности оставалось ближе к клиническим данным и собственным творческим реконструкциям. Одна группа приветствовала интуицию и инсайты, относясь с долей презрения к тем шорам, которые налагает наука с ее жесткими ограничениями в отношении воображения и узкими техническими возможностями. Другая поддерживала требования строгости и точности ограниченного исследования и с отвращением относилась к безудержному использованию клинических суждений и имагинативной интерпретации. В конце концов стало ясно, что ранняя экспериментальная психология немногое может сказать о тех проблемах, которые интересовали теоретиков личности, а последние с недостаточным уважением относятся к тому, что представлялось самым важным психологам-экспериментализтам» [43, с. 18].

Продолжим цитату: «Хорошо известно, что психология родилась в конце девятнадцатого века как дитя философии и экспериментальной физиологии. Истоки же теории личности в большей степени восходят к медицине и обстоятельствам медицинской практики. Фактически первые гиганты в этой области (Фрейд, Юнг и Мак-Даугалл) были не только квалифицированными медиками, но и практиковали как психотерапевты. Историческая связь между теорией личности и практикой прослеживается на протяжении всего развития психологии и составляет важное отличие этого типа теорий от ряда других.

С только что сказанным согласуется еще два обобщения относительно теории личности. Во-первых, ясно, что в развитии психологии теория личности выступала как инакомыслие. В свое время теоретики личности были мятежниками. Мятежниками в медицине и экспериментальной науке, бунтарями против конвенциональных идей и привычной практики, протестующими против типичных методов и признанных приемов исследования и более всего – против

принятой теории и нормативной проблематики. То, что теория личности никогда не шла в русле академической психологии, связано с несколькими важными моментами. С одной стороны, этот факт связан с тенденцией теории личности к высвобождению из смертельных объятий конвенционального мышления и предубеждений относительно человеческого поведения. Теоретикам личности, относительно мало вовлеченным в жизнь психологического сообщества, было проще подвергнуть сомнению или отвергнуть те допущения, которые были широко распространены среди психологов. С другой стороны, недостаточная вовлеченность освобождала их от своего рода дисциплины и ответственности за то, чтобы их формулировки были приемлемо систематизированы и организованы – а именно это "получает в наследство" хорошо социализированный ученый.

Второе обобщение заключается в том, что теории личности функциональны по своей направленности. Они по-особому соотносятся с вопросами регуляции организма. В центре внимания оказываются проблемы, критически важные с точки зрения выживания индивида. В то время, как психологи-экспериментальсты были поглощены такими вопросами, как существование безобразной мысли, скорость прохождения нервного импульса, особенности содержания сознания здорового человека, мозговая локализация функций, – теоретиков личности интересовало, почему у определенных индивидов развиваются болезненные невротические симптомы в отсутствие органической патологии, какова роль детской травмы в процессах регуляции у взрослого, при каких условиях возможно возвращение психического здоровья и какие основные мотивы лежат в основе человеческого поведения. Таким образом, именно теоретик личности, и только он, на заре психологии задался теми вопросами, которые ныне обычному человеку представляются основополагающими для успешного построения психологической науки» [43, с. 18].

Приношу извинения за длинные цитаты. Важно подчеркнуть главное: проблематика личности привела психологов по сути к другому предмету, в чем состояла суть «мятежа». По большому счету результатом «мятежа» явился раскол психологии: за академической психологией осталась «научность», а психологией личности – жизненность.

Длинные цитаты приведены еще и для того, чтобы показать – путь к рассмотрению личности, избираемый В.В. Козловым, другой. Это скорее позитивная психология, поскольку он работает со здоровыми людьми, ориентируя обучаемых на жизненный успех.

Понятие «личность» имеет большой методологический потенциал, что не осталось незамеченным психологами. Научная психология при своем появлении в девятнадцатом столетии позиционировала себя как наука о сознании (воля рассматривалась

Вундтом в контексте познания, он определял себя, как хорошо известно, волюнтаристом). Можно было бы вспомнить и Т.А.Рибо (1886). Вероятно, пионером личностной проблематики в психологии был У. Джемс (1890), предложивший первую в психологии теорию личности. Он исходил из сознания, в основе было Я, но присущая Джемсу проницательность позволила подойти к такой формулировке проблематики личности, которая сохраняет актуальность и поныне. К тому полезно вспомнить описания личности из «Многообразия религиозного опыта» (1902), которые дают основания для трансперсональной трактовки личности… Представляется, что исторический аспект возникновения подходов к исследованию личности в психологии значим и перспективен. Понятно, что индивидуальные психологические различия, характерология были известны с древности и успешно развивались. В XIX столетии потребовалось именно интегральное, обобщающее понятие, в качестве которого и стала использоваться категория личность. Иными словами, роль «клинического» фактора в рождении «личности» как общепсихологического понятия нуждается в некотором уточнении. Впрочем, в данном тексте у нас нет возможностей для обсуждения этого вопроса. В данной публикации не будем касаться истории рассмотрения личности в философской психологии, хотя, заметим, это представляется и полезным, и занимательным. Фрейдовская теория положила начало традиции психоаналитического подхода и рассмотрения личности в клиническом аспекте. Известные исследователи Кэлвин Холл и Гарднер Линдсей, чью книгу мы уже обильно цитировали, отмечают, что современные теории личности в психологии имеют четыре наиболее существенных источника влияний: клинические наблюдения; гештальтистская традиция, акцентирующая внимание на целостном поведении; экспериментальная психология и теория научения, послужившая стимулом к тщательному контролируемому эмпирическому исследованию; психометрическая традиция с ее направленностью на измерение и изучение индивидуальных различий [43, с.19].

Для нас принципиально важно, что зафиксированное американскими авторами противостояние общей психологии и психологии личности существует до сих пор и в психологии оно не преодолено. Не станем подробно говорить об этом в рамках настоящего текста. Попытки общей психологии ассимилировать личность, включив это понятие в структуру общепсихологических понятий, к крупным успехам не привело: достигалось либо эклектическое соединение, либо противоречия между составляющими камуфлируются более или менее изощренной риторикой. Нам важно понять, какова позиция Козлова по этому вопросу.

Обратим внимание на то, что в настоящее время проблематичным становится само существование психологии как фундамен-

тальной науки. Очевидно, что она не имеет единого предмета. Личность, сознание и деятельность не удается соединить в единое целое. Не случайно некоторые авторы прямо указывают, что общая психология, которая *должна быть единой*, распадается на несколько независимых поддисциплин. В данном контексте представляет интерес концепция, разрабатываемая А.А. Тюковым [42]. «Я предлагаю собственную конструкцию категориального ядра новой психологии в целостной картезианской картине «пространства существования и развития человеческой души», задающего предмет психологии в целом как предмет комплексной науки и базовые предметы – как разделы психологической науки. Привычные и знакомые нам категории личности, сознания и деятельности вводятся как независимые и задающие отдельные базовые предметы и, соответственно, теории: личности, сознания, деятельности, а главное – возвращающие «душу» в качестве действительности психологического изучения» [42, с. 8]. Таким образом, согласно автору, душа выступает предметом комплексной науки, неким образом объединяя более частные, но *независимые* предметы «личности, сознания, деятельности». Не будем здесь углубляться в обсуждение того, являются ли эти частные предметы действительно независимыми, исчерпывает ли совокупность этих понятий душу в целом и т.п. Обратим внимание, что единства в понимании предмета по-прежнему нет. Не будем также в рамках этого текста обозначать все проблемы, наличие которых поставило сегодня научную психологию на грань выживания. Отошлем желающих к подробному их описанию [35-40, 44]. Очевидно, что необходимо сохранить *психологию как фундаментальную науку, имеющую единый предмет*.

Впрочем, речь не о том, я о книге Козлова, точнее, о ее методологическом значении. В книге В.В.Козлова мы обнаруживаем оригинальное решение этой злободневной методологической проблемы. Представляется важным, что В.В.Козлов в своей книге предпринимает попытку включить проблему личности в контекст предмета психологии. Не случайно вторая глава его книги носит красноречивое название «Интегративная модель психической реальности». Не станем здесь оценивать, насколько убедительной оказалась данная попытка – об этом судить читателю. Безусловно, сам ход мысли автора заслуживает всяческой поддержки и одобрения. Хоть сам автор и утверждает, что его «правда не теоретическая и философско-методологическая», а жизненная (см. выше). Не будем разбираться, лукавит В.В.Козлов или недооценивает методологическое значение своего подхода, который именуется интегративной психологией.

Правда и то, что психическая реальность понимается В.В.Козловым довольно своеобразно: «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».

Нельзя не признать, что последнее суждение автора изрядно запутывает ситуацию. Введение в качестве актора «свободного сознания» порождает целую вереницу вопросов. Если персона, интерперсона и трансперсона исчерпывают феноменологию психики (как отмечает автор, они «полностью охватывают возможную феноменологию человеческой психики»), то сознание оказывается чем-то внешним, внеположным психической реальности. Тогда требуется уточнение, входит ли «свободное сознание» в предмет интегративной психологии. Или само «свободное сознание» рассматривается в буддийской традиции, но тогда концепция дрейфует в сторону философии, утрачивая свойства научно-психологической…

Сама интегративная психология видится автору монументальным проектом, содержащим принципиальное решение проблемы развития и интеграции психологического знания: «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.

Интегративная психология как метатеория предлагает описание воспроизводимого человеком Мира на языке психологических парадигм как совокупности взаимодействующих целостных систем.

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.), и изучающих феноменологию психического».

Здесь, однако, снова появляются вопросы, ответы на которые не вполне очевидны. 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». Однако, 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 будет.

Впрочем, никто не обещал, что вопросы, которые копились в психологии десятилетиями, разрешатся в одной книжке. Тем более, что автор предупреждал – мы его цитировали – правда книги в другом. К этому мы еще вернемся.

Книга В.В.Козлова включает в себя пять глав. Первая посвящена описанию интегративной модели личности, вторая интегративной модели психической реальности. Третья глава дает характеристику трансперсоны, Четвертая и пятая главы посвящены практическим аспектам работы с личностью: четвертая посвящена стратегии работы с личностью, пятая – описанию инструментария психолога: методикам психодиагностики и методам трансформации личности.

Несомненно, что отличием книги В.В.Козлова от многих других – это стоит отметить со знаком плюс – является трактовка личности. Как мы можем заключить, сам феномен личности рассматривается максимально широко, включая не только собственно личность-персону, но и интерперсональные, и трансперсональные составляющие. В этом можно увидеть значительную новизну данной работы.

Безусловно для практикующих психологов наибольший интерес представляют последние главы, которые могут полезны в работе. На этом моменте стоит остановиться особо. Напомню читателю, что сам автор предупреждал, что его книга посвящена «правде» о личности: «это правда не теоретическая и философско-методологическая, но правда психологии жизни».

Подчеркнем этот момент. Сейчас литературы по практической психологии там много, что она едва помещается на полках книжных магазинов, тесня книги по научной академической психологии. Книгу же В.В.Козлова прочитать несомненно стоит, хотя бы потому, что она содержит описание накопленного опыта. В частности, в ней можно прочитать, что, когда в 1990-е годы наблюдалось повальное увлечение тренингами, зачастую совершались серьезные ошибки. Ведущий тренинга может быть искренне убежден в том, что он сеет «доброе и вечное», способствует «личностному росту», а это по определению благо. На деле выходило так, процитируем книгу В.В.Козлова: «выяснилось, что эти практики способствует социальной дезадаптации личности. Многие люди, увлеченные самоисследованием и самораскрытием, потеряли работу, семьи, свое материальное благополучие». Опыт В.В. Козлова, обоб-

щающий многолетнюю работу проведения позитивно-ориентированных тренингов, несомненно будет полезен широкому кругу читателей, интересующихся практической психологией.

Текст этот получил название «феномен и загадка личности». Про феномен все понятно. Однако, в чем же загадка? Один аспект загадочности совершенно очевиден. Еще Демокрит отмечал, что человек изменчив – мы помним первый эпиграф – «для меня один человек - что целый народ».

Так совпало, что в то время, когда поступила просьба написать несколько страниц, предваряющих книгу моего доброго друга Владимира Васильевича Козлова, я перечитывал «Преступление и наказание». И поскольку книга была о личности, возникла естественная мысль о личностях, описанных пером великого Федора Михайловича. И как продолжение – может ли какая-то теория личности более или менее внятно объяснить «связность душевной жизни» какого-нибудь Аркадия Ивановича Свидригайлова или хотя бы персонажа попроще, чтобы без разверзающихся бездн, какого-нибудь Андрея Семеновича Лебезятникова… Вопрос, конечно, риторический… К тому же, блестяще на него ответил Вильгельм Дильтей. «Со всех сторон приходится слышать, что в Лире, Гамлете и Макбете скрыто больше психологии, нежели во всех учебниках психологии вместе взятых» [с. 29]. Если кто готов согласиться, это только часть правды. Ибо Дильтей продолжает: «Но если бы эти фанатические поклонники искусства когда-нибудь раскрыли перед нами тайну заключающейся в этих произведениях психологии! Если под психологией разуметь изображение планомерной связи душевной жизни, то в произведениях поэтов никакой психологии нет; нет ее там даже в скрытом виде и никаким изощрением невозможно извлечь оттуда такого учения о единообразиях душевных процессов». [С. 29]. Сам Дильтей был убежден, что «К разрешению подобной задачи способна подойти лишь описательная и расчленяющая психология; разрешение этой задачи возможно только в ее пределах. Ибо психология эта исходит из переживаемых связей, данных первично и с непосредственной мощью; она же изображает в неизуродованном виде и то, что еще недоступно расчленению» [с. 29]. Кажется, как можно уверенно предположить спустя почти 130 лет, и описательной психологии это не вполне удалось… Описания и понимания мало – психология фундаментальная наука.

Наверное, это и есть загадка личности: никакие теории не в состоянии ее понять и описать, не говоря уже о том, чтобы объяснить…

Видимо, так устроен человек, что даже такой текст не хочется завершать на грустной ноте. Поэтому немного пофантазирую напоследок. Знаток человеческой природы и личности Мишель де Монтень (1533-1592) четырнадцатую главу первого тома своих «Опытов» начинает так: «Людей, как гласит одно древнегреческое

изречение, мучают не самые вещи, а представления, которые они создали себе о них. И если бы кто-нибудь мог установить, что это справедливо всегда и везде, он сделал бы чрезвычайно много для облегчения нашей жалкой человеческой участи». Более того, это выражение Эпиктета среди других греческих цитат, было написано на потолке его библиотеки. Видимо, чтобы всегда было перед глазами. Иными словами, возвращаясь к высказыванию Эпиктета, у каждого свой мир в зависимости от сущности души. И, получается, что Брюсов еще раз прав…

Представляется, что большого прогресса в понимании «планомерной связи душевной жизни» (по Дильтею) мы не достигнем до тех пор, пока узко будем понимать сам предмет психологии. Полагаю, что, рассматривая в качестве предмета «внутренний мир человека», мы могли бы органично включить психологическое содержание личности, не разрывая его с мыслью и сознанием. И полезно помнить, что внутренний мир, к примеру, интроверта отличен от внутреннего мира экстраверта и там другие связи. Важных типологий в психологии много. Что дает перспективу для разработки типологии внутренних миров. Впрочем. Это совсем другой сюжет.

Пока поздравим В.В.Козлова с новой работой, пожелаем ему успехов в просветительско-тренинговой работе (возможно, она столь популярна и востребованна, что способствует облегчению нашей жалкой человеческой участи), а внимательным читателям его новой книги пожелаем новых мыслей на благо нашей великой науки психологии. Загадки остаются, в том числе и загадка личности, впереди много новых открытий.

Библиографический список

1. Дильтей В. Описательная психология. - С.-Пб.: Алетейя, 1996. - 156 с.
2. 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.
3. Козлов, В. В. Интенсивные интегративные психотехнологии. Теория. Практика. Эксперимент / В. В. Козлов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Международная Академия психологических наук", 1998. – 427 с.
4. Козлов, В. В. Психология любви / В. В. Козлов. – Москва : Б. и., 2016. – 179 с.
5. Козлов, В. В. Динамика психологического содержания кризиса пандемии / В. В. Козлов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2020. – Т. 34. – С. 40-57.

6. Козлов, В. В. Направленные визуализации: теория и метод / В. В. Козлов, И. А. Донченко. – Запорожье : "Кругозор", 2015. – 227 с.
7. 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.
8. Козлов, В. В. Психология успеха: жизнь с вершины / В. В. Козлов, И. Донченко. – Запорожье : Статус, 2019. – 144 с.
9. Козлов, В. В. Онтология Шаманизма / В. В. Козлов, А. А. Карамышев. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2012.
10. Козлов, В. В. Духовная психология: в поисках изначального / В. В. Козлов. – Москва : Издательство Трансперсонального Института, 2000. – 112 с. –
11. Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с.
12. Козлов В.В., Психология сознания: интегративный подход. М., Психотерапия, 2022 – 274 с.
13. 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.
14. Козлов, В. В. Психология игровой зависимости : монография / В. В. Козлов, А. А. Карпов ; Козлов В. В., Карпов А. А.. – Москва : Психотерапия, 2011.
15. 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.
16. Козлов, В. В. Психология творчества : свет, сумерки и темная ночь души / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : ГАЛА-Изд-во, 2009.
17. Козлов, В. Психология пандемии / В. Козлов. – Издание 2-ое, расширенное и дополненное. – Ярославль : Рекламно-производственная фирма "Титул", 2022. – 126 с.
18. Козлов, В. В. Вечная психология / В. В. Козлов. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2021. – 328 с.
19. 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.

20. Козлов, В. В. Психология смерти / В. В. Козлов, М. В. Кукина. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2016. – 376 с.
21. Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Саратов : Вузовское образование, 2014. – 386 с.
22. Козлов В.В., Мазилов В.А., Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Издание второе, переработанное и дополненное. М.: 2018
23. Козлов, В. В. Психология буддизма: четвертое колесо Дхармы / В. В. Козлов. – 2-е изд.. – Вологда : Древности Севера, 2016. – 343 с. – EDN VSUISO.
24. Козлов, В. В. Психология дыхания, музыки и движения: Монография / В. В. Козлов. – Издание 3-е, дополненное и расширенное. – Ярославль : РПФ "Титул", 2019. – 196 с.
25. Козлов В. В., Майков В. В. Трансперсональный проект: психология, антропология, духовные традиции. Т. I. Мировой трансперсональный проект. М., МАПН, 2007.
26. Козлов, В. В. Движение за развитие человеческого потенциала / В. В. Козлов. – Ярославль : Издательство "Титул", 2017. – 169 с. – EDN XVEFFV.
27. Козлов В.В. Трансперсональная психология. Изменённые состояния сознания, околосмертные переживания, интуиция, психология духовности. Учебное пособие. Москва, Сер. Психологическое образование, ЭКСМО, 2010 - 510 с.
28. Козлов В.В. Личностный опросник самоидентичности: теория и метод. Методическое пособие. - Ярославль, 2007 – 55 с.
29. Козлов, В. В. Методология интегративной психологии : Монография / В. В. Козлов. – Москва : Международная академия психологических наук, Рекламно-производственная фирма "Титул", 2021. – 180 с.
30. 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.
31. Козлов, В. В. Психология буддизма : монография / В. В. Козлов ; Владимир Козлов. – Москва : Ин-т консультирования и системных решений, 2011. – 187 с.
32. Козлов, В. В. Интегративная психология: пути духовного поиска или освящение повседневности / В. В. Козлов. – Москва : Психотерапия, 2007. – 675 с.
33. Козлов, В.В. Актуальные вопросы интеграции психологии // ЧФ. Социальный психолог. - 2019. - No 1 (37). С.58-68.

34. Козлов В.В. Интеграция психологии: мифы и реальность // Методология современной психологии. 2018. No 8. С. 143-154.
35. Козлов В.В. Интегративная парадигма психологии: десять лет спустя // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2017. No 2 (34). С. 57-65.
36. Мазилов В.А. Предмет психологии. Монография. Ярославль: РИО ЯГПУ, 2020. 186 с.
37. Мазилов В.А., Слепко Ю.Н. Новые перспективы психологии деятельности // Вопросы психологии. 2015. № 1. С. 162-164.
38. Мазилов В.А. Методология современной психологии: актуальные проблемы // Сибирский психологический журнал. 2013. № 50. С. 8-16.
39. Мазилов В.А. Методология психологии на современном этапе: проблемы и перспективы // Системогенез учебной и профессиональной деятельности. Ярославль: ЯГПУ, 2007. С. 42-48.
40. Мазилов В.А. Когнитивная методология психологической науки: уровневый подход // Системогенез учебной и профессиональной деятельности.
Ярославль: ЯГПУ, 2011. С. 57-59.
41. Мазилов В.А Научная психология: проблема метода // Труды Ярославского методологического семинара. Ярославль, 2005. С. 248-279.
42. Тюков А.А. Психология XXI века: пророчества и прогнозы (Круглый стол) // Вопросы психологии, №1, 2001, с. 6–8.
43. Холл К.С., Линдсей Г. Теории личности. Пер. с англ. М., 1997. 720 с.
44. Современная экспериментальная психология в 2-х томах. Т.1 / Под ред. В.А.Барабанщикова. Москва: ИП РАН, 2011.

21.08.2022

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА

Идея написать эту книгу у автора уже существует несколько десятилетий. За это время менялись и цели, и содержание и проблемные задачи этой книги, но основная мотивация – раскрыть правду о личностном росте – осталась. Это правда не теоретическая и философско-методологическая, но правда психологии жизни.

Автор более 40 лет занимается практической психологией и консультированием. Провел около 1000 семинаров и тренингов в 55 странах мира с участием более 33000 участников. Книга формировалась из достаточно большого эмпирического опыта исследования проблемы личности и личностного роста, достижения целей самоактуализации и самореализации, раскрытия человеческого потенциала.

В начале 90-ых годов автор этой монографии занимался достаточно глубоко методами и техниками надличностного, трансперсонального характера. В те времена была популярна идея освобождение от личности для достижения просветления и пробуждения. Методы связного дыхания, медитации, различные аскетические и экстатические практики были посвящены трансцендированию личности, уничтожению Эго.

Уже через несколько лет выяснилось, что эти практики способствует социальной дезадаптации личности. Многие люди, увлеченные самоисследованием и самораскрытием, потеряли работу, семьи, свое материальное благополучие. Именно в 1993 году возникли тренинговые программы автора книги, которые имели цель материального, социального, духовного успеха личности одновременно. Человек с богатой, здоровой, счастливой жизнью стал эталоном для усилий практической психологии и консультирования.

Богатство личности анализировалось в трех измерениях:

Богатство материальное – иметь избыток в деньгах и материальных предметах для субъективного достижения-переживания материального успеха

Богатство социальное – уважение и выражение личностной значимости в референтной группе друзей, товарищей по работе, учебе, хобби, родственников, любовь и поддержка близких, надежность и позитивность отношений.

Богатство духовное – полнота и радость бытия, переживание внутренней правильности жизни, реализация внутреннего категорического императива, моральная удовлетворенность, понимание и исполнение смысла жизни и духовных ценностей

Здоровье личности анализировалось в трех измерениях:

Здоровье материальное – сильное, здоровое, гибкое, полное энергии тело, удовлетворенность всех витальных потребностей

максимально адекватно в соответствии с потребностями организма, антропоцентрированная экологичная жизненная среда

Здоровье социальное – способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами и ожиданиями, правилами, законами для формирования положительных, надежных, поддерживающих отношений с референтным социальным окружением. Это умение планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать личностные планы, проявлять целедостигающую активность, гибко изменяя поведенческие алгоритмы в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств, социальных запросов и ожиданий.

Здоровье духовное - состояние благополучия, при котором личность может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными трудностями и кризисами, продуктивно и плодотворно работать для претворения в реальность своих жизненных смыслов и ценностей, вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Счастье – переживание полного, высшего удовлетворения жизнью, умиление и восторг самим процессом бытия. Во многом счастье является 7-ым элементом, когда троицы богатства и здоровья реализованы. Ты на седьмом небе и счастлив, когда богат материально, социально, духовно, здоров материально, социально и духовно. Именно так формируются условия счастья как состояния пиковой удовлетворенности своим бытием, осознанной и переживаемой полноты самоосуществления, реализации призвания и вершины личного успеха.

С 90-ых годов наши цели и ценности практической психологии личности кардинально не изменились.

В психотехническом отношении в начале 90-ых годов мы основали прикладное психологическое направление – интенсивные интегративные психотехнологии, которое имело целью интеграцию и трансформацию личности в условиях транзитивного общества. Многие наши монографии и учебники, исследования и диссертации были направлены на расширение и углубление теоретических моделей и практических методов, повышающих психологическую эффективность этого процесса.

Насколько это удалось – судить читателям.

ГЛАВА 1

ИНТЕГРАТИВНАЯ МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТИ

– Ты кто? Объясни себя.
– Я не знаю, кто я сейчас, сударыня.
По крайней мере, я знаю, кем я была сегодня утром,
когда проснулась, но с тех пор я уже несколько раз изменилась.
Л. Кэрролл. «Алиса в стране чудес»

Идея души, психического, каким бы неясным ни было ее выражение в прошлом, является центральной для эволюции человечества и пронизывает культуры и эпохи, сохраняя общие существенные черты. Она сформировала не только экзистенцию мировых традиций – даосизма, буддизма, христианства, мусульманства, но и величайших философов, ученых и психологов. Во многих случаях, как, например, в христианстве, даже когда внешняя - вербализованная - часть системы является полностью дуальной, черно-белой, ее внутренняя - ритуальная - часть все равно направлена на интеграцию и индивидуального и группового сознания в высших уровнях целостности – «стяжании от Духа Святого», соприкосновения с «Царствием Божьим внутри тебя», «искрой божественного».

Различие в методологии анализа, исследования, нарративного конструирования психического заключается в следующем:

1. *терминологическом аппарате;*
2. *степени раздробленности этапов постижения «псюхе»;*
3. *уровне психотехничности;*
4. *концентрацией на различных уровнях иерархии постижения души;*
5. *степенью закрытости-открытости школ, концепций и моделей, знания и техник в раскрытия души.*

1. **Первый** пункт, на наш взгляд, не требует подробного анализа, т.к. рефлексия предмета психологии существовала и существует в различных языковых средах. Одновременно разработка такими авторами, как К.Г.Юнг, З.Фрейд, Ст. Гроф, Р.Ассаджиоли, К.Уилбер своего терминологического аппарата хоть и приводит иногда в некоторое недоумение, но объяснимо стремлением придумать что-то новое или адаптировать старые системы к современному способу мышления и осознания.

2. Второй пункт требует большего уточнения, т.к. некоторым способом предваряет многие наши рассуждения в дальнейшем.

При разных способах классификации этапов постижения психики 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 20-ом 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 голономная парадигма, выросшая из передовых исследований последних десятилетий в математике, лазерной технологии, голографии, квантово-релятивистской физики, физиологии мозга, сможет явиться методологической основой философии и психологии [23, 65].

Что касается степени раздробленности шагов в развитии и анализе психики, то эта особенность является более противоречивым и разъединяющим. Справедливости ради следует отметить, что любая сложившаяся традиция, будь то религиозная, философская или психологическая, предполагает определенный иерархический путь к целостности высшего порядка. 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 иудейскую 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 — манамайякоша, оболочка манаса, или разума, рационального, абстрактного, лингвистического. Условно мы можем предположить, что эти 3 оболочки образовывали тот конструкт психической реальности, который мы на современном языке психологии обозначаем Эго или самосознанием личности.

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 [65].

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 [61,70].

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) [58].

Важно, что во всех традициях методология уровня анализа «псюхе» представлен в виде иерархии в порядке возрастания их способности к целостности и интеграции. Каждый шаг вверх по пути к «псюхе» 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 как в теории дхарм в буддизме. Важно понимание методологического принципа всесвязности между этими шагами идентификации на духовном пути и важна идея роста и трансформации личности по иерархической лестнице вплоть до самого Духа, Брахмана, Дао, Универсума, онтологического Субъекта [50].

3. Третий пункт является важным в реализации духовного пути и исследовательской стратегии психической организации. Сколько бы мы ни говорили, спорили, писали о трансцендировании эго и идентификации с духовным уровнем существования, ближе мы к пониманию души не становимся. Говоря о сахаре, к сожалению, слаще во рту не становится. Более того – часто люди, описывающие удивительные истории психодуховного или трансформационного характера, на личностном уровне оказываются совершенно не соответствующими своим текстам. 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). Любая дхарма бывает чистая, нейтральная и нечистая. Дхарма - это состояние сознания. Скажем, состояние "радость" это дхарма номер один, "чистая радость" дхарма номер два. “Радость в заниженном аспекте Кали" – 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 древне буддийской 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 мало-управляемы сознательно. В этом смысле психотехничность буддизма предельна.

В конце концов бхигшу, изучивший алфавит и грамматику, научался самостоятельно достигать и находиться в брахма-вихаре - в пространстве ничем ограниченных и не обусловленных 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 уже могло явиться признаком архатства, земного просветления - первичных, базовых, наиболее чистых манифестаций индивидуального сознания [52].

Насколько я понимаю, именно эти проявленные качества и являются возможными человеческими обозначениями просветления, проявления-достижения человеком своей самости, души, псюхе.

Мы должны признать, что некоторые подходы психологии обладают качеством «чистой теории», но минимально практико-ориентированы и не психотехничны. 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 о иерархических ступенях интеграции.

Именно поэтому в настоящий момент остро стоит проблема психотехнизации психологии и формирования практико-ориентированной психологии.

Интегративная психология не может существовать без инструментов передачи или и инструментирования достижения опыта, каковым и является психотехническое пространство, разработанное внутри психодуховных традиций человечества.

4. Четвертый пункт мы раскроем в нескольких аспектах. Вначале нам хочется отметить, что современные психологические и философские школы допускают существование только материи, тела и разума. Хотя основным предметом психологии по этимологии самого обозначения науки является душа, она изучает все, что угодно, кроме своего предмета. Понятие духа пока не получило свое пространство в предмете психологии. Современной психологической науке и философии не удалось опредметить основные свои проблемы - душу и дух.

Многомерное понимание предмета психологии предполагает системность и целостность предмета науки. В каждый раз, когда мы сужаем предмет, мы искажаем само знание. По этой причине интегративная психология должна принимать все уровни и измерения человека, раскрывая не только физический и сенсорный мир, мир языка и логики, но и мир души и духа. Если мы опредмечиваем только тело, то психология превращается или в бихевиоризм, или в райхианство, или в рольфинг. Если мы опредмечиваем только разум, то психология трансформируется или в психоанализ, или в гештальт, или метакогнитивизм [71].

Как нам показывает логика развития философии, точных наук и духовных традиций, интегративная психология должна иметь системный, целостный характер и вбирать в свой предмет все уровни иерархии. Только в этом случае у человека появляется возможность реально пройти всю иерархию. Тем более, как нам показывает анализ любой духовной традиции - чем выше уровень, тем он содержательнее и, следовательно, тем ближе к абсолютной тотальности истинного знания, к «псюхе». Душа или психика в ее трансцендентном измерении (Дух, Дао, Абсолют…) является вершиной возможного бытия, небытия, инобытия, возможной полнотой существования и знания. В этом заключается трансцендентальная природа психического, которая вечна, бесконечна, далеко превосходит все проявленное, тварное, конечное.

Одновременно существует имманентная природа психического. Оно в соответствии с холономной 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: целостная душа, даже не нуждающаяся в эпитетах и определениях, 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 (трансперсональное, интерперсональное и персональное) является просто инструментом и возможностью путешествия к душе как интегративной целостности, но врата открыты во всех аспектах и измерениях.

Одновременно при всей этой красивой и манящей потенциальности, 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 манифестации «псюхе». Мы уже говорили и проблематизировали иерархию, способы рефлексии и путь к «псюхе». Но на сущностном уровне душа не является многоступенчатым, многоуровневым или многомерным, не поддается классификации, неопределима и не имеет специфических и ограниченных характеристик.

Но мы можем знакомиться с какими то структурами, в виде ступеней, слоев, измерений, оболочек, уровней или ступеней, которые разработаны в духовных традициях для детализации понимания и поэтому конспективно некоторые мы приводили выше.

Но если я приведу Вам еще сто классификаций, ближе и понятнее или дух или душа не становится.

Наверно, если быть предельно честным в научно-методологическом отношении, 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, смысловыми пространствами нашего сознания, а не уровнями реальности.

Любая иерархия имеет смысл настолько, насколько она на уровне психотехники может воплощаться в достоверное переживание. Вне этого любая психологическая модель или концепция является еще одной фантазией изощренного ума, но не может помочь выбраться из паутины иллюзий, а в практическом отношении больше выполняет функцию тумана, еще более запутывающей реальность.

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 психологов 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.

И потому психологи предпочитают не заниматься наукой о душе. Это основная проблема психологии.

5. Пятый пункт, насколько я понимаю, не требует подробного анализа, т.к. 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 таких традиций 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.

Как это ни странно, на определенной стадии развития все психологические школы переживали ту же закрытость.

Любые психодуховные традиции, имели 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 Изначальному, к самости, душе, индивидуальному свободному сознанию; 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 Изначального считает нежелательным взаимодействие с его структурами. При этом усилия человека концентрируются на прохождении сквозь материальный мир к Изначальному 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 объективной, 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 ее 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, переживает Изначальное, смотрит на мир из своей первичной целостности – души [40].

К концу 20-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 инте-

грации, 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 на грани тысячелетий перед человеком появилась возможность выбора за пределами ограничений школ, братств, сект, появилась реальная возможность свободного выбора пути.

Заявляя интегративную психологию, мы хорошо представляем, почему она необходима именно в настоящий момент:

- 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 психологическом уровне. Возникла потребность в психологии не только (может быть и не столько) как в эзотерической научной дисциплине с непонятной для основной массы населения понятийной системой и предметом, но как теории с функцией модели мира, отвечающей на вопросы человеческого существования.

- 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 ни удивительным кажется сегодня). Интегративная психология должны быть психологией общественной и служащей потребностям социальных групп и ориентированной на них.

- в-третьих, духовная депривация, опустошенность, формирует необходимость внутри личности заполнять это пространство новым, личностно значимым содержанием через психологическое знание. Поэтому интегративная психология должна иметь духовное содержание, иметь экзистенциально-формирующую функцию, продуцировать жизненно важные ценности и смыслы.

Сразу встают вопросы:

- имеет ли современная психология духовные 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 интегративной наукой, отвечающей на психологические и духовные потребности человека;

- в состоянии ученый мир психологии сформировать интегративную парадигму на уровне учебников и образовательных технологий;

- могут ли существующие образовательные системы готовить психолога новой парадигмы, который может помочь себе и другим в аспекте «учителя жизни» и «духовного наставничества» [71].

Это новые проблемы совершенно нового времени. Еще 35 лет назад эти вопросы 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 безнадежную слабость советской психологии в ответах на самые насущные вопросы человеческой жизни.

У российской психологии с начала 90-ых годов в этом аспекте существовали три возможности:

- перекрасить одежды старой психологии, обновив некоторые формы и отсекая совсем сгнившие части тела
- усыновить (удочерить) какую-нибудь западную или и восточную психологию в качестве духовного единоутробника;
- родить свою психологию с душой и с духовностью.

Первый подход, на наш взгляд, является самым простым и доступным. В конце концов, он не требует кадровой и мировоззренческой перестройки в российской психологии. Тем более - нужно признать - внутри материалистически ориентированной психологии и вне ее сферы сформирована достаточно основательная духовная психология, которая в высших формах была ориентирована на системность и интегрированность. Русская психология никогда не уходила от проблемы духовности. Часто некоторые подходы воспринимались искусственными в силу тенденции “прижить” духовную психологию к древу позитивизма.

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 сокрушена идеология, произошла девальвация духовных ценностей, хотя, на мой взгляд, они и были самым главным достижением развития социалистического общества.

Второй подход проявляет современные тенденции российской психологии, особенно тех авторов, которые стремятся психотехнологизировать и практицизировать советскую психологию, которая отличилась теоретичностью, часто схоластичностью. Зарубежная психология предприняла активную интервенцию на бывшую ментальную территорию Советского Союза. Эта экспансия имела многообразие форм и методов, но не имела трансформационного

успеха для русской психологии. То есть – «усыновить» одну из западных психологий и за счет этого создать некое новое кентаврическое существо российской психологии за 30 лет не удалось.

Что касается возможности рождения "психологии с душой" – интегративной дисциплины, то, на наш взгляд, эти «роды» еще могут состояться как некий срединный путь между первым и вторым вариантом. Именно на стыке переосмысленной российской психологии и трансформированной через русский менталитет западной и восточной психологии может родиться новая психология, имеющей предметом душу человека, а не психические процессы, поведение, деятельность, установку или что-то другое.

На уровне синтеза двух направлений, вариантов, образовался интеллектуальный бульон, из которого, надеюсь, через некоторое время, выкристаллизуется новая психология. Собственно, мы ждем этого явления уже 30 лет.

Независимо от того, какое содержание будет иметь интегративная психология, необходимо выполнение некоторых условий:

-Во- первых, нужно сформировать общую теорию психологии, которая предельно точно и подробно отражала психическую реальность во всем разнообразии ее проявлений и возможных манифестаций.

-Во-вторых, необходима разработка системы методов, техник, практик, психотехнологий, позволяющей исследовать пространство психического ;

-В-третьих, нужно сформировать умения и навыки не только для того, чтобы понимать методы и техники обращаться со снаряжением, но и чтения карт. Мало иметь веревки и карабины, нужно еще знать, как страховать товарища и как страховаться самому. Мало иметь карты, но нужно еще уметь их читать.

Но любой из этих путей проходит ЧЕЛОВЕК - со своим телом, со своими чувствами, со своими смыслами, отношениями.

И любое самоисследование и самореализацию, любой жизненный путь можно проходить с большей безопасностью, с большей точностью и эффективностью, с большей радостью, удовольствием и чувством гармонии [71].

Что должна предложить современная теория психология людям?

Теории психологии должны обладать практической важностью «карты» психической реальности, которые «человек с улицы» может «перерисовать», проверить на себе, апробировать на внутреннюю адекватность.

Теория как «карта» человеческой психики должна обладать в крайнем случае тремя качествами:

1. ***Понятность и доступность.*** Вне сомнения, в современной психологии нет недостатка в картах 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 и плоским упрощением психологии.

2. ***Точность и соответствие реальности.*** Нет ни в философии, ни в психологии абсолютно точной карты психического. Более того, в научных кругах несоответствие 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 не только прописными истинами обыденной жизни, но и научным поиском, визионерским опытом, психодуховным переживанием пикового характера.

Часто точные и подробные карты в психологии разрабатываются для определенных территорий психического, например, сенсорно-перцептивных процессов. При этом происходит явное сужение территории психики. Так же существует соблазн закономерности, полученные на определенной территории, перевести на все пространство психического. Это наблюдается повсеместно в психологической науке. С другой стороны, территориальные карты в основном имеют сакральный характер и доступны только для узких специалистов в психологии.

Одновременно существует реальная угроза формирования карт несуществующих территорий психики, основанных на фантазиях и вымыслах. В последнее время появилось огромное количество «психологий» с галлюцинаторной территорией.

Для любого человека, осознающего и воспринимающего, существует потребность в целостном понимании себя не только как носителя материальных и социальных качеств, но и духовных переживаний и смыслов. Карта должны быть достаточно универсальна, проста, читаема и адекватно применима в любой жизненной ситуации человека.

3. ***Достаточная подробность.*** Это требование является особенно значимым для объяснения многих феноменов надличностного, трансперсонального характера. При всей обобщенности карты, карта будет описывать и те территории психического, которые позитивистски настроенной психологии считаются или мифологическими или патологическими. Нам важно обозначить возможную территорию настолько подробно, чтобы человек мог любое психическое состояние и любой эпизод своей жизни соотнести с картой. В этом смысле требование подробности является чисто утилитарным.

Если психологическая теория обладает теми качествами, которые были перечислены выше, то человеку легче понимать свою жизнь и состояния, других людей, свои проблемы, цели и задачи своей самореализации.

Теоретическая модель, которую мы хотим Вам представить в этом разделе книги, сформировалась из опыта тренинговой групповой работы с клиентами и множества индивидуальных консультаций. Мне кажется важной реанимация сущностного смысла психологической «практики». Древнегреческий философ Платон говорил о практике как о воспроизводящем самое себя нравственном действии. Для нас психологическая практика является процессом воспроизведения человеком себя в качестве существа материального, социального и духовного, а суть работы психолога – помощь в этом воспроизведении и проявления своей потенциальности. В этот процесс мы включаем не столько психотехнический план, методологию практико-ориентированной психологии (хотя и автор этой книги является больше психотехником и практическим психологом), сколько контексты материальной, социальной, духовной жизни человека и его уникального пути самореализации. На современном языке психологии этот процесс воспроизведения обозначается как трансформация личности или личностный рост, самоактуализация и самореализация, достижение возможного «Я».

Трансформация на языке психологии и психотерапии в основном истолковывается, как некое изменение личности. Одновременно следует учесть, что трансформируется не только личность, но и социальное окружение, все параметры и компоненты группы. В связи с этим мы хотим проследить двуединую связь между трансформацией личности и группы, их соотношение, взаимодействие и взаимовлияние, адаптацию личности к быстро изменяющимся социальным условиям.

Каждый человек имеет достаточно ясное представление о том, что такое форма как вид, тип, устройство, структура, внешнее выражения чего-либо.

Все, что мы видим, можем почувствовать через какую-то модальность опыта (визуальную, аудиальную, кинестетическую, обоняние, вкус) – все это является формой. Форма

(лат. forma «внешний вид») отличается тем, что при соприкосновении с сознанием она приобретает некий смысл, который мы каким-то образом обозначаем, наделяем определённым содержанием. В конце концов, базовые формы, с которыми мы все время взаимодействуем – наша личность, компоненты нашего самосознания, наша психическая реальность в многообразии ее проявлений и жизненное, социальное пространство, репрезентированное в наших социально-психологических коммуникациях и среде бытия.

Основным смыслом трансформации личности в нашем понимании является трансцендирование форм – структурных компонентов, отношений, отождествлений и др.

Трансценденция (от лат. Transcendens – «перешагивающий», «выходящий за пределы») – это выход за пределы формы. Здесь мы будем придерживаться кантианского понимания трансценденции – то, что выходит за пределы возможного опыта. При этом этот выход за пределы возможного опыта не означает разрыв самим опытом самосознания, саморефлексии, когда объективируется личность во всем многообразии, но возможность свободного многоконтекстного многомерного расширенного осознания этого опыта и использование этого опыта для реализации своего возможного Я.

Таким образом, если суммировать наши рассуждения, то этот раздел посвящен не только личностному самосовершенствованию, но и сокровенному пути, духовному поиску выхода за пределы форм: метасистемной рефлексии, метапозиции человека по отношению к себе как объекту управления и развития, того пространства в сознании и личности в человеке, где он имеет условия для спонтанного самосозидания, где он становится свободным и реализованным.

В связи с этим в этом разделе мы преследуем несколько целей:

Во-первых, показать, что такое личность, какова ее структура и топология.

Во-вторых, выяснить, какова динамика, выявить некоторые возможные стадии в совершенствовании и интеграции.

В-третьих, обозначить некоторые основные механизмы и тенденции в развитии.

В-четвертых, попытаться описать срединный путь – путь материальной, социальной и духовной самореализации личности одновременно.

1.1 Личность – общие определения

Представление о личности, «как совокупности общественных отношений», «системного образования», «целостного образа себя» не является чем-то новым [4, 6, 10, 15, 27, 36, 47, 80, 100, 122].

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 и 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 не тождественны. Понятие «личность» указывает на свойство человека, а человек есть носитель этого свойства [4].

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 означает 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. [122]

Явно понятно, что во многом социально-психологическое сообщество, в котором живет личность и в отношения с котором 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.[94]

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 определённую 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.

-1_____0_____+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, которые 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.

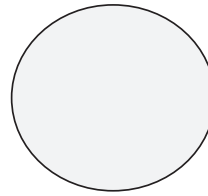

Рис. 2 – Мандала личности

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.

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 новорожденного, 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 деяте-

лей. 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 приобретённых 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 это 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 каждой 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.

1.2 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 автономной, сепарированной и противостоящей 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 осознаёт свои особенности, мысли, мотивы поведения, свою похожесть на других и своё 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 существо 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 – 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.

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 [38, 40].

1.3 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 связано 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 является 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, которую психологи обозначают субъектностью, но при попытках описать свою системообразующую самость, сталкивается иррациональной логикой описания «не то», «не это», «не то».

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, аллаявиджняней 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, придающих 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 вопрошание: «Зачем я для других» приводит 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 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 это самоопределение – 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 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 на против, 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" идентификация 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 эмоционально-смысловом уровне, таким образом, она служит базой для формирования и поддержания отношений к реальности и 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, то они таким образом существуют в двух зонах: "Я" и "Не-Я". В зоне "Я" находятся те поведенческие реакции, который непосредственно вытекают из структуры "Я" идентификации. К примеру, если социальная идентификация выглядит как "Я - студент", то из нее вытекают следующие функциональные обязанности такие как: 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 и 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 лидер-

ством, 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

1.4 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 незавершённый.

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 своими;

«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.

1.5 «Я» - МАТЕРИАЛЬНОЕ

Это пространство личности, включающий 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.

1.5.1 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 [60].

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 личный (личностный) «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 и 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 [58].

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 начинают 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 компонентах отношения к болезни, деструктивных изменениях когнитивной сферы и особенностей межличностных отношениях, возникновению специфических фобийных комплексов и депрессивных тенденций [71].

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 в удивлении, гневе, страхе или приветствии. 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 стуле, 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 обуславливает 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, не принимая во внимания сигналы, которые посылает нам наше тело, утонченной внимательности 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 и 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].

1.5.2 Тело + одежда, украшения и аксессуары

Татуировка. Вне сомнения, 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 молодёжных групп и течений, способствуя их самовыражению и групповой идентичности, но и среди взрослого населения, вовлеченных 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. Наверно 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 наверно 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 ещё 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 100 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 отношении 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 определённой 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 проявляя 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 и ботинках и рубашках, но уже не «звездящихся». Мы можем это обозначить «психологической фиксаций» на одежде и стиле определённой эпохи, который в некотором смысле роднит это поколение. В этом смысле мужчины в более выигрышной ситуации, чем девочки 70-ых – им уже труднее носить мини-юбочки, хотя иногда такой феномен мы можем уви-

деть. 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 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. Что у мужчин, что у женщин, в одежде присутствует при этом обилие ярких цветов, эпатажные и вычурные вещи. Одежда при этом может сочетаться с цветными волосами, которые меняют окрас систематически, необычным макияжем, татуировками и пирсингами. Такая стратегия демонстративного привлечения к себе внимания не только указывает на акцентуированные черты личности или являются проявлением возрастных кризисов, но может быть связана со специфическими групповыми нормами молодежной или творческой субкультуры.

Среди женщин некоторые одеваются с излишне вызывающий сексуальность, 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, или характерологической чертой, связанной своей самоценности с 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 ровно 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 и магии защиты и приобретения силы.

Украшения и аксессуары имеют множество функций:

1. Защитная в качестве амулета, оберега. И в сегодняшнее время многие люди верят, что украшения-талисманы защищают от «злых духов», дурного стечения обстоятельств 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 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 зубы 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 и предметы силы.

Во всех Древних культурах существуют украшения как 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 роскошным. Самыми распространённым из всех видов украшений был усех - большое ожерелье из нескольких рядов бус, символизирующее солнце. Оно делалось в форме разомкнутого круга, с завязками или застёжками 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 тяжёлым - царское золотое ожерелье могло весить несколько килограммов. Ожерелья были не только частью наряда - они служили также почётными 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, соединённых застёжками, 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 – хо-

шен. 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 Моисея 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 явно 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 поколений красавиц. Стоимость многих потряса-

ющих 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 выделать 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 к сакрализации украшений и придавания им смысла амулетов.

Следующая групповая идентичность выявляет **матримониальный статус** (холостой, жених, муж) у мужчин (незамужняя, невеста, жена) у женщин.

Основой идентичности в украшениях является кольцо на безымянном пальце.

В современном мире кольцо с бриллиантом, подаренный во время помолвки, означал 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: передаются 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 сложности. 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 биз-

нес-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, дирижёры, 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.

1.5.3 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 мативационно - потребностной структурой личности. Чем выше потребность, тем выше ценность и близость, 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 занимает 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 обусловлено 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 завоевывают внешнее пространство, с другой – раскрывают 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 отражением его ценностей, вкусов, интересов, мотивации, потребностей и способностей.

1.5.4 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» [94].

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 и 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 и 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 они имеют достаточный уровень витальности. Вещи становятся элементом тела, материального Эго. К телу и материальным вещам человек относится как к наиболее значимым, 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). Нижние 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 тенденции, 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 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. Вне сомнения 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 их, 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 удовлетворённости 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***.

1.6 «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 [122].

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 стоит 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 че-

ловека 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 становятся «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 грани

Большинство социологов придерживаются многомерного подхода, учитывая такие признаки, как:

1. собственность
2. уровень дохода
3. образ жизни
4. отношения между людьми в системе общественного разделения труда
5. отношения распределения
6. отношения по потреблению
7. место человека в иерархии политической системы
8. уровень образования
9. 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 деятельность.

1.6.1 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 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 к реализации обязанностей интегративного статуса со стороны социального 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 него границы возможного.

Третий компонент интегративного статуса как системообразующего фактора социального Эго — это представление личности о самом себе, его Я-концепция, самосознание. Один и тот же интегративный статус столь по-разному исполняется людьми не только 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. Вне сомнения, 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 его 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.

1.6.2 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 обозначает 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 расовых 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 выступает 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.

1.6.3 Основные тенденции социального Эго.

Все те тенденции и механизмы, которые мы перечисляли на уровне материального Эго, аналогично функционируют на уровне социального Эго.

1.6.3.1 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 группы 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 десятки человек, которые находятся в реальном контактном взаимодействии.

В третьем приближении личностная воля навязывается средней группе – относительно многочисленная 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 опосредован- ной 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 структурой общества 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 манифестации 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 и конкретизируется в реальную только в ближнем окружении носителя властных функций.

Суть реализации социальной экспансии личности и власти не зависит от того, на чём основана такая возможность. Власть может базироваться на различных методах и стратегиях, к основным из которых в социальной психологии считаются авторитарные и демократические.

Авторитарная стратегия предполагает навязывание своей воли другому человеку, другим людям, даже вопреки их сопротивлению. В идеале в авторитарной стратегии другой, другие не имеют

своей воли, а являются проводником 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 использовании 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 и 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 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…

1.6.3.2 Насилие

Наименее популярным источником в культурном цивилизованном мире считается насилие, основанное на физической силе или угрозе ее применения, применении оружия как угрозе 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, базирующихся на юридическом праве и законной власти.

История человеческой цивилизации – история насилия, но в последние 2,5 тысячелетия насилие героев, религиозных лидеров, царей и тиранов в добродетельные упаковки стало мастерством государственной политики.

1.6.3.3 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)— «помáзание»). 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.

1.6.3.4 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 прирождёнными и неотъемлемыми для каждого человека независимо от его гражданства, пола, возраста, расы, этнической или религиозной принадлежности.

У всех людей в правовом обществе есть 10 основных гарантированных прав:

1. право на жизнь, на свободу и на личную неприкосновенность;

2. право на равную защиту закона, на защиту от дискриминации и от подстрекательства к ней;
3. право на свободное передвижение и выбор места жительства, а также на свободное покидание любой страны и возвращение в свою собственную;
4. право на гражданство и на его защиту;
5. право основывать семью, заключать брак и иметь защиту семьи со стороны общества и государства;
6. право владения имуществом;
7. право на свободу мысли, свободу совести и религии;
8. право на свободу убеждений и на свободное выражение их, беспрепятственная поддержка своих убеждений и поиск, получение и распространение информации и идей любыми средствами;
9. право на труд, на свободный выбор работы, на справедливые и благоприятные условия труда и на защиту от безработицы;
10. 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.

1.6.3.5 Трансформационная тенденция

Трансформационная тенденция предполагает на первом этапе ясное осознание структуры и функций статусно-ролевого 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 в семье, за которым жена чувствует себя

как за «каменной стеной», несёт ответственность за благополучие и комфорт перспективу и реализация 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 стал 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. Женщины освоили все возможные профессиональные роли, которые считались мужскими и 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 [44].

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.

1.6.3.6 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 обеспечивают устойчивость социальных общностей, и обеспечивает 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 и обеспечивает внутренний психологический и внешний социально-психологический коммуникативный гомеостазис.

1.7 «Я» - ДУХОВНОЕ

Абрахам Маслоу писал: «Человек рождается с гуманоидными потребностями, потребностями в добре, нравственности, доброжелательности. Они составляют ядро человека» [89]. 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 огромная система общечеловеческих ценностей, которую мы обозначаем 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 сознании 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)[28].

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. Вне сомнения - 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 [40].

С точки зрения интегративной психологии, существуют пять основных экзистенциальных вызовов жизни, которые мы обозначили 5 Великих проблем: страдание, одиночество, никчемность, абсурд существования и смерть [57].

1.7.1 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 сущностную значимость его для человеческого существования. Экзистенциальная проблема: проблема бессмысленности (т.е. страх потери всех смыслов) является наиболее важным в развитии личности и основ-

ным 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, его 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 [8, 88, 116, 156, 160].

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 [30, 57, 137, 144].

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 счёт 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 [60].

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 [130].

Кризисы второй половины жизни – потеря основных смыслов (кризис середины жизни, пенсионный, кризис старения и смерти) [145].

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 и («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, никчёмен в своём 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 твоё бытие не имеет ценности... Отсутствие смысла является не только крайностью духовного кризиса человеческой жизни. Он 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 [18, 22, 30, 57].

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 никчёмность 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 путём 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 неопределённость представлений о самопроявлении и самоактуализации;

– когда разрывается ткань реальности между «должным бытием» (как хочется жить и каким хочется быть, что хочется иметь – внутренним представлением о том, как должно быть «на самом деле») и «реальным сущим» (как живешь и кем являешься жизни, что имеешь и что можешь);

– когда человек чужой «на пире жизни» и он 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 не достижимы;

– 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 [57, 60]].

В итоге человек теряет жизненный смысл, интерес к жизни, перспективы, а следовательно, и стимулы к деятельности. Появляется переживание отчуждения и безнадёжности, когда кажется - 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 даёт не только толчок к мыслям о суициде, но и ее желанию, новой неизведанной страсти все завершить, отсюда начинается формирование цели самоубийства и разработка плана его реализации [59].

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 твоё 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 [59].

Смысл жизни – для многих вопрос предрешённый, часто архетипически, протосценарно предрешённый 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 [57, 61].

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 своём 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 встаёт вопрос: насколько этот обретённый 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 становиться ценностью.

Когда вы переживаете смысл как истину и придаёте 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 живём для того, чтобы окончить школу, потом стремимся получить высшее образование, кто-то живёт для того чтобы выйти замуж и родить ребёнка, чтобы воспитать и вы-

растить ребёнка, кто-то стремиться стать начальником, или заработать миллион, или… По большому счёту, 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 «матрёшки» 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 ведёт человека, внутренне понимается человеком. Это внутреннее наполнение человека смыслом миссии, с одной стороны, 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 Лаоцзы..[50].

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 даёт переживание чувства божественного, духовного предначертания. Миссия придаёт 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 одухотворённым. 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 [49, 51]. 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 даёт неистовые грёзы, 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 проглатывает 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 даётся, миссия берётся, 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 ещё и по-другому, удовлетворять и другие потребности.

Поэтому миссию надо не просто принять, на миссию надо ещё и решиться.

Смысл жизни всегда рождается из индивидуальной психической реальности человека, он всегда уникален для личности, для времени, для пространства [57].

Таким образом, смысл жизни требует предельных усилий человеческого сознания для его разрешения – ответы на вопросы: «Зачем я живу на земле», «В чем моё предназначение», «Зачем люди рождаются и проживают жизнь». Смысл жизни – это то, что делает человека личностью и индивидуальностью.

1.7.2 Страдание как экзистенция жизни и жажда наслаждения.

Жизнь человека есть его взаимодействие с постоянно присутствующим внутренним конфликтом, который обусловлен конфронтацией личности с данностью существования:

1. фактом смертности и жаждой бессмертия;
2. реальностью одиночества и стремлением быть с другим, другими;
3. никчемностью своей личности и желанием быть всем и иметь все;
4. абсурдностью жизни и поиском истинного смысла существования;
5. 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 [57].

Около 60% верующих на земле в современных условиях принадлежат к авраамическим религиям – христианству и исламу, обуславливая модель мира, образ жизни, ценности, в том числе осмысление экзистенциальных проблем человеческой жизни.

Основной экзистенциональной категорией христианства и ислама как духовных традиций является страдание [50, 52, 61].

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 Креста. Без страдания христиане не понимают соли жизни и веры в Бога и нет спасения [50].

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 [57].

Страдание для христианина это его возможность понять и принять предел Христовой любви. Как Иисус нес свой крест на Голгофу, так и свой судьбоносный 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 сострадал ние 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 и страдает [2].

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, надёжную, безусловную награду за добродетели и определённое 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 Всевышным 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 и 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 сострадать 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:

1. Декларация веры, содержащая исповедание единобожия и признание пророческой миссии Мухаммада (шахада);
2. Пять ежедневных молитв (намаз);
3. Пост во время месяца Рамадан (ураза);
4. Религиозный налог в пользу нуждающихся (закят);
5. 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» [49, 50].

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 перенеся жизненные испытания.

Таким образом, страдание в исламе является:

- наказанием за грехи;
- обучением как праведно жить;
- способом понимания сотрадания 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 освещалась 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 объясняется 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 по наслышке, 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 по-

терь 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 (безнадёжность 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 ещё не шёл мне навстречу с тысячной долей страсти и страдания, чтобы найти со мною «общий язык»; так был я уже ребёнком один, я и сегодня ещё один, в свои 44 года. Это ужасное десятилетие, оставшееся за мною, вдоволь дало мне отведать, что означит быть в такой степени одиноким, уединённым: что значит одиночество страдающего, который лишён 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 открыла 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!..“»

Сёрен Кьеркегор, датский теолог философ, один из основателей экзистенциальной философии, считал, что на пути к Богу человек проходит три стадии существования:

— эстетическую, когда человек живёт лишь переживаниями отдельных моментов;

— этическую, когда он живёт заботой о будущем, исходя из взятой на себя ответственности за прошлое;

— религиозную, когда живёт ощущением вечности.

Что касается ощущения вечности, то оно связано и архаическим, и мифологическим, и религиозным, и философском и научном мышлении, сознании, существовании 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 - Сёрена Кьеркегора.

Клайв Стейплс Льюис, британский учёный и богослов написал монографию «Страдание», в котором предпринял попытку анализа своего предмета с точки хрения христианства. В зависимости

от роли, которую выполняет страдание в жизни человека 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 Мартина Хайдеггера - 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 и 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 [57].

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 другой 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 не объективируемость. Почему человек выбирает страдание вместо наслаждения за пределами как практического, так и теоретического объективирования пока невозможно 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 множественный формы любви как наслаждение и удовольствие [43, 57]. В монографии «Психология смерти» наслаждение мы интерпретировали как способ разрешения кризиса смерти [59]. 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 сверх интенсивность, 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 не полный 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 [55, 58, 62].

Архаическим практикам экстаза мы уделили много внимания в монографии «Онтология шаманизма» [48].

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 [50].

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 [57].

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 материальном, 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 [16, 17, 31]. Но содержание наслаждения раскрывается в понимании как основного принципа жизни, высшего блага, а стремления к наслаждению как доминанты любой активности живого существа, не требующим рационализации и объяснения.

Жажда наслаждения является фундаментальной мотивацией, которую невозможно перепрограммировать сознанием и мышлением, и которая не требует мифологического, философского или научного объяснения, но существуют 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. τεταφάρμακος) — 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, причём 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 [150].

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, которая перестала быть философией жизни, но стала 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 определить 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» [16].

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 [16].

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 должен 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 и 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 [51].

Анализируя роль наслаждения в различных парадигмах психологии, 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, механизмам прекращения страдания и пути к удовольствию, радости и наслаждению.

Первым конспективным описаниям радости и наслаждения в индоарийской культуре буддизма уже 2.5 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), свободное 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:

1. Страдание не обязательно
2. Страдание не имеет причины
3. Страдание свободный выбор человека
4. В любой момент человек может прекратить страдание [61]

Продолжая и завершая переход к удовольствию как принципиальную тезу жизни мы можем развернуть само удовольствие в ничем не обусловленных благородных истинах:

1. Есть наслаждение
2. Наслаждение не имеет причины
3. Наслаждение — свободный выбор человека
4. В любой момент человек может раскрыть врата наслаждения

В силу того, что эти ничем не обусловленные благородные истины ни я, ни никто другой никогда не раскрывал, то 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 - насладиться 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 твой 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 [57].

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.

1.7.3 Смерть и бессмертие

В некоторых предыдущих статьях, посвящённых 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» [59] 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 обернётся надеждой бессмертия, то никчёмностью 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 устаёт 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 от 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 предновогодних и новогодних праздников во многом обрекает россиян в экзистенциальную тоску и тошноту жизни.

Они всегда возникают после длительных опустошающих пиров, эта тоска ещё 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 с стандартным набором развлечений.

И вот миллионы оказываются запертыми в своих миниатюрных квартирах 3-го января, когда выпито вино и доедено новогоднее оливье, в впереди ещё 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 создаёт 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 протяжённость 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 ещё 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 ещё в тот час, когда кости твои ещё 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 твоём подоконнике, но и на твоём гробу.

И здоровье гордое будет повержено болезнью, молодость – старостью, а сила буйная будет до конца проглочена слабостью и немощью.

И все проявленное свернётся 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»[59]

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.

Хуже – на эти вопросы не могут ответить себе сами психологи.

И насколько я понял – и педагоги, и философы и медики, рядовые специалисты и академики.

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 обострённого 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 даёт 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 [22, 26, 30, 65].

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, тяжёлой психопатологии, физического самоубийства.

Главная ценность человека – жизнь и не меньшая ценность – жизнь вечная.

С одной стороны, человек и жизнь человека ограничены во времени – явно понятно любому, что с момента зачатия мы попадаем в реку жизни, но ладья твоя плывёт 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 историческое прошлое.

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 наверно ещё 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 аватарой 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 приведём 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, смертный личность живёт 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 не ограниченным во времени, бессмертным, не ценить время, быть не привязанным ко времени – вневременным – транцендировать время, выйти за его пределы с тем, чтобы овладеть бесконечностью. Точно имея временной предел жизни человек жаждет быть беспредельным.

Во всех традициях есть ещё третий поход за бессмертием – пробуждение, просветление при жизни [50, 61].

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, продолжительное 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 маркёры высших психических состояний, которым приписывается возможность овладения вечностью, бессмертием и реальным знанием, полнотой и истиной [49, 50].

В психологическом отношении для понимания мотива к пробуждению важно понимать, что это прорыв к бессмертию, превозмогание жёсткой идентифицированности с обыденностью, стремление полностью уничтожить субъективный способ структурирования времени жизни, жажда быть над временем, в вечности, преодолеть конечность человеческой жизни и устремиться к бесконечность бытия духа.

При анализе любой личности и любого религиозной или духовной традиции можем увидеть странный конфликт. Человеку с одной стороны хочется жить, жить, жить в своём 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 обошёл 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 рождённым – рождённым в духе и обрести бессмертие – бесконечную власть над временем жизни.

Последний, кого я знаю пробуждённым, 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.

1.7.4 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, удовлетворению 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 есте-

ственно для человека, как дышать. 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 наверно, 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), схожий 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 ее полноту и целостность как таковость.

Когнитивные индикаторы одиночества, очевидно, выводятся из представления об определенном типе отношений, недостающих в настоящих 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 осо-

знания им недостатка отношений различных уровней, оценка эмоционального фона возможна лишь в спектре 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 уровням депривации обозначаются те измерения, которые необходимы для установления степени актуальности переживания одиночества. Ими являются: аффективное, когнитивное и психосоциальное измерения [33, 45, 55, 57, 60, 70].

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 [64].

Самореализация всегда является ответом на появление личности, разотождествлённой с общиной и вкусившей одиночество и автономность в принятии решений и экзистенциальную ответственность за свой выбор и судьбу.

Самореализация 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» 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 саморализации есть процесс постоянной сепарации, отделения (от матери, от родителей, от зависимостей и пр.) и формировании 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 определёнными 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 своё одиночество. В прежние времена чувство одиночества не было массовым феноменом, но можно сказать, двадцатый век – это уже век людей, в основном, одиноких, а двадцать первый век – век людей, обладающих экзистенциальным чувством одиночества [55, 58, 71] .

Экзистенциальное чувство одиночества, сущностное, самостное одиночество сегодня не является патологическим переживанием, а скорее норма для современного человека. Более того, на наш взгляд, здоровое чувство одиночества и есть основной признак взрослой здоровой личности [50].

Отношение общества к проблеме одиночества менялось с развитием цивилизации. Было время, когда одиночество приравнивалось к смерти. Было время, когда оно считалось девиантным 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 самореализванной личности, признаком тех, кто стремиться к самоактуализации, к пиковой форме проявления личности.

У современного человека нет проблемы в том, признать или не признать своё 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 отделённости от других, иногда отчуждённости 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 тяжёлой 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 [57].

Человек со здоровым взрослым Эго не может избежать чувства одиночества, однако само происхождение человека всегда предполагает взаимодействие.

В течение девяти месяцев ребёнок развивается в утробе матери, и полностью зависит от неё.

Когда ребёнок 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 закладывается 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 ребёнка «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 отделённости, потому что вне чувства отделённости личность не может мыслить себя самостоятельно. В подростковом возрасте отчуждённость от других людей является яркой внутренней характеристикой самой личности. Бунт ребёнка, 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 отделённость 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 своё 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 своё одиночество полноценным и здоровым. В этом случае, от того что ты одинок, ты не падаешь в тоску, в депрессию, в чувство ущербности, угнетённости и трагизма.

Идея деструктивности одиночества возникает в тот момент, когда личность не признает себя в полноте, не принимает какие-то свои части, отвергает качества и свойства своей личности. В таких случаях мы встречаемся 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 интегрируются 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 [50].

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 мир, 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 превосходство. 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 лю- бите 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 своё 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 обречённости, 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 отделённостью 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 отделённость, автономность, самостийность. Признание одиночества даёт 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 поймёте, что вы достигли признания одиночества фактом своего существования.

Зачем это нужно? Зачем признавать своё 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 [49, 64].

Не смотря на то, что в мире тысячи и тысячи голосов называют одиночество трагедией, отчуждённостью, 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 даёт 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 своём здоровом одиночестве, ваш контакт с другим человеком будет намного глубже и целостнее. Ко-

гда происходит встреча двух одиночеств, происходит чистое со-бытиё, 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 тяжёлым психологическим переживанием, потому что оно в развитии культуры всегда рассматривалось как большое наказание.

В архаические времена человек, которого выгоняли из социума, был обречён 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, тюрьмах отдельные камеры.

С другой стороны – одиночество является самым сильным испытанием на силу и крепость. В основном одиночество связано с неприкаянностью, отчуждённостью, не приятием, репрессиями, подавлением личности, нелюбовью, страданием, чувством не признанности, 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 и факт одиночества и продукт одиночества.

1.7.4.1 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 своё 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 [52, 61].

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 [50].

С одной стороны, мы себя стабильно, надежно, структурированно чувствуем внутри пространства своего тела и Эго и 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, 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».
-

1.7.5 Никчемность-могущество

Никчёмность человека во времени и пространстве, никчёмность 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 никчёмности 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 пошёл на насилие, то путь духовный, путь к пробуждению сознания, хоть истоком может иметь осознание себя «тварью дрожащей», но является путём превозмогания, преодоления своей никчёмности.

И тезис «Кто был ничем, тот станет всем» является не путём материальной или социальной экспансии, но 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 своей никчемности своей жизни и личности связано приобретением свободы, с приобретением «свободы от»: 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 никчёмности – 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 и 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. Хоть 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 стратегии 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 [57].

Во время зачатия глобальном (в масшабах участников процесса) теле женщины две никчемности (сперматозоид (размер 55 мкм) и яйцеклетка 130 мкм) встречаются и порождают третью никчемность эмбриона 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 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 повторящийся 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 её законам, но и формирует основной лейтмотив человеческой ограниченности и никчемности.

Осознание тела, ее 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 никчёмности, ничтожности, бессмысленности, беспомощности, бессилия. Наверно 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 коммунизма. 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, она пополнилась 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 раскрывается содержательно, наверно 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 человеческом жизни, где происходит реализация могущества и своеволия – тело.

Первичное могущество новорожденного – это процесс еды и насыщение. Достижение пик-наслаждения и сытости в процессе сосания грудного молока матери закладывает матрицу «усилия – могущества», «напряжения неудовлетворенности, беспомощности – действия – удовлетворенности и полноты» [57].

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 сту-

пора 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 становятся все более упорядоченными и скоординированными, чем раньше. **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 и 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, осваивает самые простые действия с предметами и уже пытается есть ложкой и пить из чашки.

В самостоятельной деятельности дети овладевают различными движениями. В начале второго года жизни ходьба ребенка 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, залазить 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 миниатюрен, 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;

- ***консервативная*** - устойчивое сохранение, удерживание структуры, объема, качественных характеристик отождествлений в материальном, социальном и духовном Эго [71].

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, охраны и остаивания территории.

Могущество ***при первом приближении*** для человека заключается в том, 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 времён 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 [124].

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 является 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 [57].

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 [57].

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 живёт, 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 её 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, своё 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 проявляется вся наша личность, все наши качества, все наши свойства, все наши способности и возможности - 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 существует для того, чтобы человек проявлял себя, они всегда существуют для самореализации, для достижения целей, для проявления миссии человека. Чем лучше человек слышит шёпот 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, своё долженствование, и не просто долженствование, но свой сакрализованный долг, священное чувство необходимости прожить жизнь именно так, как свою духовную необходимость [54, 57].

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, своё 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 трансцендентна 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 – она всегда создаёт 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 как бы 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.

1.7.6 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.

Вне сомнения, человеческая этика, моральные ценности, представления о добре и зле как высших категориях о бытии 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.

Вне сомнения, 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. Вне сомнения, 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 и призыв «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 вроде бы 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, что не доверяешь.

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**.

Вне сомнения, 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 и 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 моральной 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**. 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.

1.7.7 Основные тенденции Духовного Эго

1.7.7.1 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, инстаз, 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 чудесных исцелениях физических и духовных, быстрого обогащения материального, карьерного роста и даже Реального 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, то 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.

Но необходим огромный вклад в духовную экспансивную тенденцию для достаточно устойчивого осваивания интеллектуального 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.

1.7.7.2 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 является 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, ежели 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, и в пределе трансформации – идентификации с ничем не обусловленными благородными драгоценными состояниями Равностностности, Радостности, Любящей доброты и Сострадания. В мировых духовных традициях достижение этих состояний оценивается как «просветление», «пробуждение», «самадхи», «саттори» и др.

1.7.7.3 Консервативная тенденция Духовного Эго

Третья тенденция Эго на духовном уровне – **консервативная**, которая проявляется в гомеостатической реализации личности, в стремлении удерживать равновесие и сохранить свою структуру смыслов, ценностей и духовных идентификаций. Если выражаться более точнее – 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 он 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:

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 потенциала 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, что 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.

1.8 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 [33].

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.

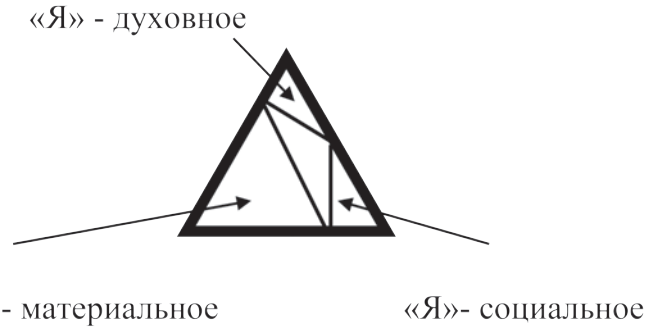

Рис. 4 – Соотношение структур «Я» при фокусировке сознания на «Эго-материальное»

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 со-циальную и биологическую среду. Я не верю в медитирующего европейца, т.к. он является носителем прагматического миро-воззрения, 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 отношения 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).

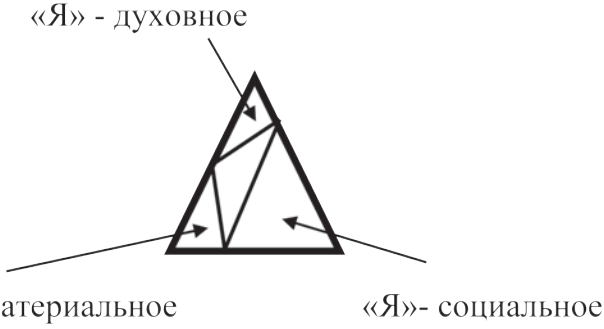

Рис. 5 – Соотношение структур «Я» при фокусировке сознания на «Эго-социальное»

Такие люди видят свой смысл жизни в том, чтобы был рост в карьере. Для них важно быть королями. Вся их энергия направ-лена на то, чтобы быть значимыми для других в статусах. В этом варианте сознание человека захачено 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 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 обще-ственный долг.

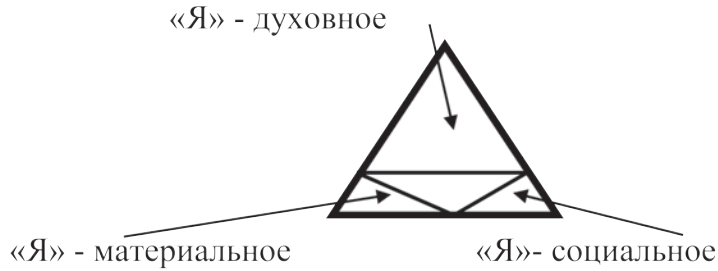

Рис. 6 – Соотношение структур «Я» при фокусировке сознания на «Эго-духовное»

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 и 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 и 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.

Вне сомнения, 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» - социальное 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» - материального, «Я» - социального, «Я» - духовного, – они тоже имеют между собой взаимосвязи и некую взаимообусловленност [47,58, 60]

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.

Вне сомнения, 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, моей личной убежденности. Это не вопрос моего практического опыта и эмпирических экспериментов моих учеников. Это единственный сущностный факт, откуда мы творим реальность [51].

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.

1.9 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 будущие.

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 живет одновременно в настоящем, но при этом ориентировано 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, поведения. 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 Нур Султана, 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 сознание 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 их прошлого, знакомыми, друзьями, когда воспоминания объединяют. Но это может быть просто закономерной стадией развития.

Это вне сомнения старость.

Это вне сомнения 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 в иной раз 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 способности, свои задатки, свои творческие способности и т.д. В основном человек себя не знает, не знает своих возможностей, своих способностей и сомневается в них.

1.10. 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 взаимодействует 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.[33]

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].

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 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) [92].

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 [71].

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 другим. 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 [38]. 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 [57].

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 лич-ностью?

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 [56].

Вне сомнения, 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 [48, 53].

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. Выше 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.

Вне сомнения, величина (территория) материального Эго, его качество и монетарная ценность могут не всегда является свидетельством конструктивных и социально полезных действий личности. В источнике накопления (особенно крупного и ценного) 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 насе-ления, так самого государства как способ получения сверх-прибылей. 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 стремле-ние 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 не адекватна 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 конъюнктурную оценку. Что касается **«Я-демонстративного социального»,** то общество оценивает не столько добросовестное выполнение статусов и ролей, а 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».

Вне сомнения, хамелеоны социального демонстративного всегда могут рассчитывать на существенные материальные блага.

Но все ровно 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 конъюнктурные 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 отражает 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 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 взяла верх над всеми формами религиозности.

Попытка возродить религиозность как духовность на постсоветском пространстве через восстановление церквей и демонстрации руководящих кадров своей православной (или какой-то другой – мусульманской, католической, буддийской…) конфессиональной принадлежности вне сомнения 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.

1.11 «Я» – потенциальное

Личность и группа не знают до конца возможного внутреннего пространства самоидентификации и «реальное Я» занимает меньшее пространство, чем «Я потенциальное». 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 ситуациях 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.

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...» [104, 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» - духовное.

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 достигает «Я» - потенциального, она 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 легкостью 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 самосовершенствовании.

Процесс изменения личности и группы всегда связаны с тем, что они отпускают какие-то части своей структуры, раз отождествляются с ними.

1.12 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 достижении 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, самосовершенствовании 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) [40, 41, 58, 60, 71].

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.

1.12.1 «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. Это подструктура, которая называется «не-Я». В.Н. Мясищев обозначил эту структуру отрицательной тенденцией [94].

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.

1.12.2 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. 7).

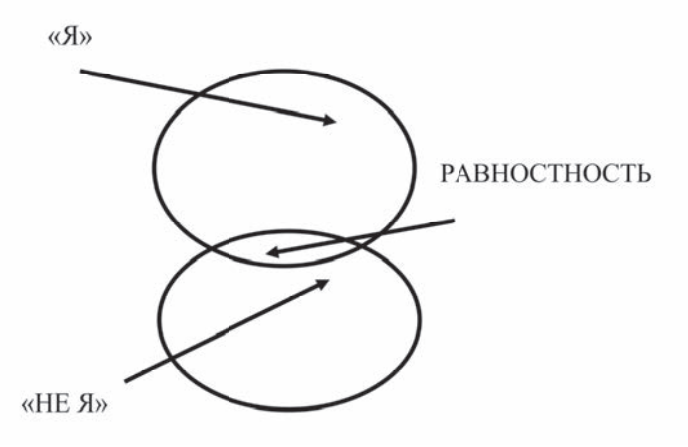

Рис. 7 – Три зоны в личности

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 [17,18].

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 все понятно. Равностность не распакуема 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 не равнодушие. 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, желания 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».

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.

1.12.3 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, бинарностей 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 [151]. 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»[4].

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).

1.12.4 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 одновременно 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 встречался 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.

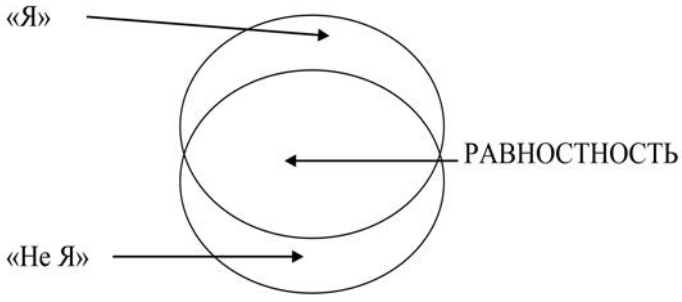

Рис. 8 – Три зоны в личности при освобождении

Целостная личность, транслируя через свою личность основные экзистенциальные ценности, является хранителем человеческой духовности. При достижении высокого уровня интеграции Равностность приобретает качество целостности – пространства ничем неограниченных 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, той Родиной, которая приводит

человека в баланс и гармонию в любой момент, и той Родиной, в которой ничья помощь не нужна, где становишься свободным.

Именно в целостности бьется духовное сердце самосовершенствовании за пределами всех форм, за пределами отождествлений, за пределами человеческой дуальности.

Путь самосовершенствования и развития личности – это путь не изменения форм, а их интеграции 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. 9).

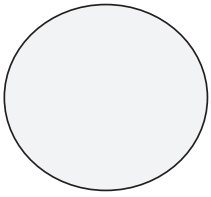

Рис. 9 – Полное просветление

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 состояние и срединный, интегративный путь жизни. Смысл этого пути в том, что он вбирает 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 не вовлеченности.

Главное – это то, что личность не отождествляется ни с одной традицией.

Человек, идущий этим путем, – ни даос, ни буддист, ни христианин, ни 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 традиций. Это божественная игра, где ребенок имеет все игрушки и не имеет ни одной.

Равностность не противоречива 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 и что другой. Уши твои открыты голосам жизни. Сердце твое живет в Любящей доброте, Радостности и Великом сострадании сущему. Одновременно зеркало твоего сознания чисто и 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 2

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 [40, 41, 42]. 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 в качестве ее методологической основы.

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.

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, системного 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 выдвигаются: взаимодействие между всеми волнами психологии, интегративный диалог альтернативных подходов, традиций, школ и критическое рефлексивное позиционирование.

Интегративная психология как метатеория предлагает описание воспроизводимого человеком Мира на языке психологических парадигм как совокупности взаимодействующих целостных систем.

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.), и изучающих феноменологию психического.

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.

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, обусловленный 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 (истые трансерсональные переживания, имеющие нуминозный и сакральный характер как индивидуального (например саттори), так и группового характер (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 (Рис.10).

В данной работе будем придерживаться понимания психической реальности в терминах интегративной психологии (Козлов, 2007).



Рис. 10 – Уровни психической реальности

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 самоорганизующееся 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 [67].

2.1 Интерперсона

Интерперсона – формы социального сознания и 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 сказать – определения, так 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 реальные объекты и в некотором приближении строить теоретические построения, 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 наверно 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 котором человеческое существование было бы совершенным или - 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 60 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 все 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 о мере 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, позво-

ляют 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, благо 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 в понимание целостности, или в самую целостность, если повезет или велико у человека намерение.

После этих замечаний хочется раскрыть само содержание интерперсоны.

2.1.1 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, но социальные сообщества. В широком понимании она объединяет по признаку материального сущест-вования все бесконечное многообразие вещей, явлений, предме-тов, 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**:

Первый слой – **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 интерперсональными субъектом, носителем которого выступает человечество 21 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 21 веке на Земле уже танцуют двое Великих – Природа и Сознание. Пока еще туманны перспективы, не так часта гармония, рвана 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.

Второй слой – **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 её вещественно–энергетической переделки, целенаправленной трансформации в новые вещи, более рационально, экономично и прагматично удовлетворяющие их потребности.

Третий слой - **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 изменению 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 её 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 20-го, в начале 21 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, формирующих даже свою экологическую нишу со значимой разницей в температуре окружающей среды, содержанием газов в воздухе, со световым и звуковым наполнением и т.д. В 21 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 создаёт 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, находящимся 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 определяемая (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.

2.1.2 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 способности 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 интерперсонального 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 – регулирующий и контролирующий 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 аспекта функционирования:

1. энергетическая поддержка, воспроизводство компонентов и сложившихся форм;
2. интеграция составляющих ее подсистем (подсообществ, групп, членов) или при помощи мотивационного единства, или власти, или цели и т.д.;
3. 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 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…

2.1.3 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 любого 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.

Вне сомнения, 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. Это поиск душевной гармонии, единства сознания является главным

фактором, обуславливающим позитивность изменений, трансформации психики индивидуума, здоровье и полноценность личности, потенциал ее общественной значимости и возможность самореализации.

2.2 Интерперсональное бессознательное

Если из 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 [151].

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, несущем 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 ранимая юность, девственность восприятия, это и слабость, это и чистый духом. 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 читателями 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.

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 [54].

2.2.1 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 влекущей, 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 имеют никакой однозначной интерпретации, но имеют три измерения в содержании, признаках и энергии - сатьва, раджас, тамас.

Таким образом, мы можем вычленить 12 возможных манифестаций Анимы (См. рис. 11)



Рис. 11 – Структура Анимы

2.2.1.1 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, рождающей 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 Левиина, 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 Марие 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 Гефсиманской. 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 как способ обожествления человека, любовь сердца как 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 в каждый раз становиться мужчине на колени от восторга и, может быть, Земля засияла любовью и Духом.

2.2.1.2 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 логи-

ческой, 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, сначала пройдя 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 ею 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 реша-

ющее 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 Тересе де Авила (1512—1582).

Если мы проанализируем любую историю, связанную со священным служением Анимы Марии раджас, (неважно, то ли это история древняя ли 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 [54].

2.2.1.3 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 предельное уважение, обращение 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 оскверненными желаниями и потребностями: злобством, местью, коварством, вероломством, насильной любовью [54].

2.2.1.4 Анима София сатьва

Также персонификацией Анимы Софии сатьвы является выражением женской земной, материнской. 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 освобождались 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 является выражением комплекса неполноценности Анимус 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.

2.2.1.5 Анима София раджас

Второй аспект Софии – раджас – аспект манифестации, проявленности женской мудрости в жизнь 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 основ-

ном 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 носительницы человеческой культуры и традиции.

В римской мифологии Диана (греческая Артемида), богиня - 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 Арции, 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 сохраняют давнюю мирскую традицию, традицию мира, общины. И, укрепляя непонятной верою теплоту взаимного человеческого обогрева, они способствуют продолжению дальше в бесконечность общечеловеческой жизни, не строя футурологических прогнозов, но реально питая и претворяя ее.

2.2.1.6 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.

2.2.1.6 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 возгорается 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 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.

2.2.1.7 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 о 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.

2.2.1.8 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 лыбкой 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.

2.2.1.9 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 и 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, прихлопнув 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 [54].

2.2.1.10 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 не смотря 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, чем он таким странным занимается. Думаю и в этом еще одно доказательство ее мудрости.

2.2.1.11 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.

2.2.1.12 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 жизни и потому происходит переоценка и фиксация на тамас Анимы.

2.2.2. 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 мёртвых, или на небе, или в другой стране, населённой 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:

1. Внутренний, личностный, субъективный: смена структуры личности при переходе из одного этапа жизненного пути в другой, приобретение новообразований, новых качеств;

2. Внешний, социальный – смена социальной ситуации, разрушение старых социальных ролей, ставших неадаптивными, и нарождением новых идентичностей, ролевых функций и механизмов.

3. 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. 12)

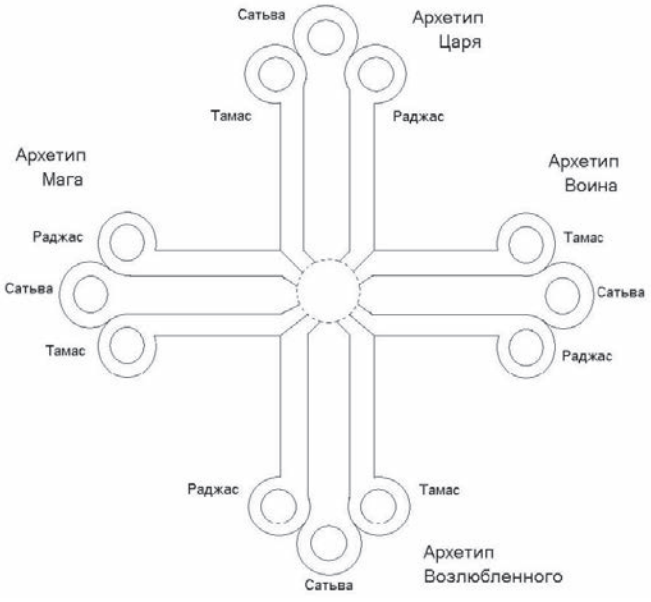

Рис. 12 – Структура Анимуса

Рассмотрим подробно 12 качеств, протосценариев, манифестаций Архетипа Анимуса [54].

2.2.2.1 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 не проявленным 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 ничто 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.

2.2.2.2 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.

2.2.2.3 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.

2.2.2.4 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 спокойствием, отсутствием всяких страстей и эгоистических желаний.

В классической греческой философии образцами мага сатьвы наверно 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.

2.2.2.5 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 в точных и гуманитарных науках во всех исторических эпохах, начиная от древнегреческих авторитетов и заканчивая современной мелкотой (в силу самой дифференциации науки).

2.2.2.6 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.

2.2.2.7 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 почёстям 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, платясь 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.

2.2.2.8 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 Г. обмазал свои стрелы, 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, путем провода 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 воспоминание 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, восстановлял в себе силы: Геракл приподнял его над землею и задушил в своих объятиях.

11) Похищение золотых яблок из сада Гесперид, находившегося на крайнем западе, за океаном. В поисках за этими яблоками 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 на Эта 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, путь 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.

2.2.2.9 Анимус Воин тамас

Воин тамас тличается 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.

2.2.2.10 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 двор, князь повелел развозить по улицам хлеб, мясо, рыбу, овощи, мед и квас, и люди его, ходя по городу, спрашивали: где нищие, недужные, и 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 египтян уважали этого царя наравне со своими фараонами и законодателями, даже отдаленные карфагеняне признавали его власть.

2.2.2.11 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 в замен 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.

2.2.2.12 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.

2.2.3 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 Мексике.

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 более 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 столкновение 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 любое существо, 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 трансперсональными, 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 глаз выткни". Что важно, если даже глаз выткнуть, 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 является 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 об незамутненное зеркало 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 знают. 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 материаль-

ным, 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 из друга 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 манифестации «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 тридцати 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 [54].

2.2.4 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 [71].

Глава 3

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 трансперсональные 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 еще никогда в таком широком контексте в современной психологии, мы предпримем анализ всех трех подсистем.

3.1 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.

3.1.1 Микроуровень трансперсоны материальной

Микроуровень имеет в свою очередь целую иерархию предметов и 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 две 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. Вместе 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 [71].

3.1.2 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 ara - 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 на которых 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, написавших 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 ее 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 самых 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. Это касается

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 и 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 святого угодника, 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, но 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 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, кроме 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 качестве 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 землю. 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.

3.1.3 Мегауровень трансперсоны материальной

Этот уровень проявлен монастырями, лаврами, храмовыми и другими архитектурными комплексами, которые целостно передают культуру и содержание духовной традиции.

Одним 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, вышиною в 20 м. Впереди малого храма стоять шесть статуй, высеченных горельефой, а именно на каждой стороне по два изображены 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 воспоминание побед 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 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 Нарасим-хавармане 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 мандалой, 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 всевозможные 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.

Если ты готов встать на путь.

И глаза твои и душа твоя открыты.

И если даже закрыты, все ровно вызывают сакральный трепет-восторг человеческой энергии творчества и веры.

3.2 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 о 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; совершать богослужения, учить людей христианской вере, благочестию и управлять 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 не обязательно, 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, принадлежа 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 священный 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.

3.3 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», «превосходящая 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 трёхмерного 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.)[63, 65, 84, 85].

Перечислим базовые феноменологические группы, которые мы идентифицируем как трансперсональные:

3.3.1 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 ещё дальше и вовлекать в себя достоверные зародышевые и эмбриональные воспоминания из разных периодов внутриутробной жизни.

Регрессивные паттерны могут фиксироваться памяти из жизни наших человеческих и животных предков, расового и коллективного бессознательного, реинкарнационных переживаний.

3.3.2 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, всё население Индии, или все узники концлагерей, либо даже переживание такого расширения сознания, которое, кажется, способно объять всё 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 всё то, что мы переживаем в повседневном состоянии сознания как предмет, в необычных состояниях обладает соответствующей субъективной представленностью. Как будто бы всё 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, всё, 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 не доступно нашему опыту. Например, мы знаем, что в мире существуют беременные киты, но нам не свойственна способность доподлинно пережить то, что мы и есть такой беременный кит. Мы признаем то, что когда-то была французская революция, но способность наяву переживать, как нас ранит на парижских баррикадах, нам не свойственна. 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;

3.3.3 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 краёв, 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 [204].

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 ещё необъяснимым способом каждый из нас несёт в себе сведения обо всём мире и обо всём существующем, и 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 её микроскопической частью, лишь отдельным и не значимым 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 своём существе со всем космосом и всей полнотою сущего.

ГЛАВА 4
ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ СТРАТЕГИИ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА: ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ

Вопрос о кризисе психологии, о ее неспособности корректно описывать феномены религии, культуры, психики, сознания, обсуждался в 20-ом и 21 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.

4.1 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. Не случайно 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 — 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 ее аспекты, определить специфику на разных возрастных этапах, разработать специальные тренинговые занятия позитивного самоутверждения.

Что же такое самоутверждение? Исходя из структуры термина, он 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 манипулирования 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, 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.

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, 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 преподавателя 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;

– семья, необходимость заботиться о своих детях и родственниках — все это отнимает много времени, здесь уже не до профессионального 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 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, так сплотить коллектив, 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 значимых 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.

Использование интегративных методов выдвигает высокие требования к качеству взаимодействия психолога 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 психотехник, используемых в процессе взаимодействия;
4) обеспечение обратной связи;
5) возможность системы поддержки и отслеживания в социуме.

Первый пункт выдвигает следующие требования:

- обязательное индивидуальное собеседование при групповой форме работы;
- соблюдение «закона восьми» (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 специалист не представляет сложной внутренней архитектоники материала, интегрируемого личностью, то это, как правило, приводит к методологическим ошибкам, потере эффективности трансформационной работы, иногда 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 элементарные научные представления о психическом делают качество взаимодействия гибче, многограннее и, самое главное, в возможном соответствии с внутренней картиной происходящего.

Третий пункт предполагает, что психолог имеет не только теоретические представления о психотехниках, но и владеет ими. В психоанализе является закономерностью то, что прежде, чем психоаналитик приступает к работе с клиентами, он проходит сам психоанализ. 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 требование к учебным программам в вузе и программам переподготовки в 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 процесса социализации клиента.

Все пять пунктов в их синтезе открывают широкие возможности в повышении эффективности, корректности и точности психологической работы.

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. Личность, по выражению Ст. Грофа, пребывая в хилотропическом модусе бытия (греч. материя), отождествлен со своим телом и социальными функциями. Эта ложная идентификация с девальвацией духовных измерений бытия является причиной неподлинного, нездорового и неудовлетворительного образа жизни и основным источником эмоциональных и психосоматических нарушений.

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 неосознаваемыми 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 психофизиологиче-

ских, 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. 13).

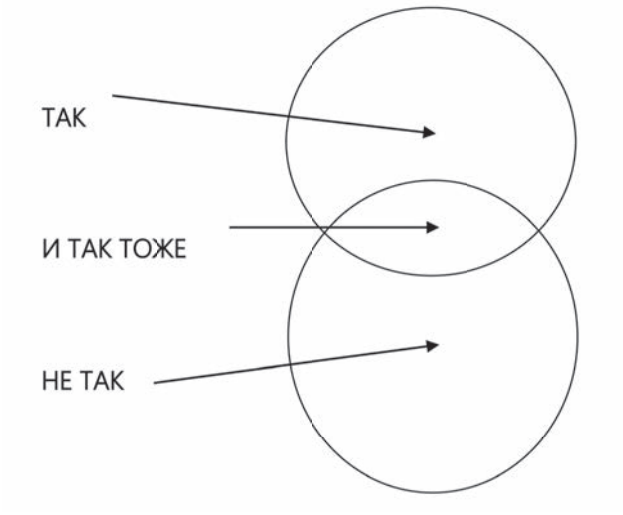

Рис. 13 – Три зоны в личности

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 не вовлеченности 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 [23].

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 [50, 51, 58].

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.

4.2 В поисках дхармы

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 процесс 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 особо 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 энергетической 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.

В тоже время мы достоверно знаем, что электрический ток течет по проводам, соки жизни – в дерево через корни, и мир, в котором мы живем, структурирован.

Структурированы и потоки энергии, и у них есть свое направление, сила, плотность. Все живое обеспечивает свою жизненность этой энергией, которую мы обозначили витальностью.

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, эмоция 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 [76, 114]. Любое эмоциональное состояние, будь то страх или гнев, раздражение или волнение, содержит в себе мышечный, мускульный компонент. Представьте маленького мальчика, 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».

Не случайно 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 [114]. А. Лоуэн, развив эту идею, сформировал особую классификацию типов характера в зависимости от рисунка хронических мышечных напряжений [76].

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 внутренних 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.

ГЛАВА 5

ПСИХОДИАГНОСТИКА И МЕТОДЫ ТРАНСФОРМАЦИИ

В предыдущих монографиях и учебных пособиях мы изложили множество психодиагностических методов исследования различных аспектов личности, методов трансформации и личностного роста [6, 33, 40, 42, 45, 47, 48, 52, 58, 60, 102, 122, 134, 135, 136].

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.

Эти методы должны способствовать трансформации 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.

5.1 Опросник ЛОСК (личностный опросник самоидентичности козлова)

Теоретическим обоснованием опросника является положение о том, что личность представляет собой сложную интегрированную 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 не безразлично 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.

5.2 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, её 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 её. Такие личности могут обладать силой, но при этом быть глупыми и трусливыми. Они избегают столкновений с успешными мужчинами. Всё что им нужно это создать образ воина, победителя, 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 одухотворённости 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 сторонних 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 влюблённости, в отличие от предыдущего, здесь уже важно не столько само состояние, а объект влюблённости и процесс завоевания, покорения. Чаще всего возлюбленными раджаса становятся женщины исполненные красоты, страстности и чувственности, 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, которая реализуется в страстных влюблённостях, возможно зачастую безответных. Мужчины с преобладанием этого архетипа не 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 ребёнком. В-третьих, представители сильного пола, убеждённые, 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 отстранённого, бесстрастного созерцания мира.

Маг раджас обладает бессознательными установками познания истины, при чем в его понимании она обладает определёнными качествами и формами, поэтому ему нужно детальное её 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 непосредственно 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 тамас** имеют подсознательное стремление не к соприкосновению с истиной и её поиск, это люди, стремящиеся к получению статусов и благ сопровождающих их. Такая личность обычно не имеет внутренней потребности в интеллектуальной активности, а с её помощью реализует своё 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 не допустим?
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** основа 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.

5.3 ДМД: Дыхание-Музыка-Движение

5.3.1 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 [62].

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 телесного 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 и «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 и при этом участники меняются местами в парах: в одном процессе они выступают в роли дышащих, в другом – в роли сидящего (ассистента).

Подготовка ведущих ДМД осуществляется в рамках двухгодичной специализации по интегративной психологии в Международном институте интегративной психологии В.В.Козлова.

5.3.2 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 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.

5.3.3 Музыкальное обеспечение

Влияние музыки на состояние личности, на продуктивность ее деятельности нами доказан 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 дополнительная музыка, пригодная 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	4. Эмоционально-созерцательная (теплота, открытость, спокойствие, сердечность, трансцендентно-трансовая музыка полета, парения, отдыха и расслабленности).

5.3.4 Структура сессии

Как мы уже указывали выше, ДМД используется и как отдельный тренинг со своим специфическим контекстом развития эвристических способностей клиентов (выездной пятидневный интенсив), так 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.

5.3.4.1 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 по-

высить 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 воздействия 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).

5.3.4.2 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. Первая – когда сама ответственность распределения делегируется ведущему – групп-лидеру. Вторая – когда 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, а, сколько опыт в дыхательных процессах. Если ведущий знает о точках напряжения среди участников тренинга, то лучше, если такие участники поработали 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, так же должен 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».

Если он не согласен с предложением, так же 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 и 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.

5.3.4.3 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 интуицию 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 чая, 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 и 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 поворачаться, 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 «выскочить» из состояния

глубокого расслабления. Затем дышите глубже и быстрее. Как паровоз набирает скорость. Дышите более глубоко и часто первые 15 минут и 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.

5.3.4.5 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 ее 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 и 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».

5.3.4.6 Дыхательный процесс

В момент и на самой глубине релаксации наступает **третья стадия** – применения 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 не подчиненность методу и технике) или потоковом дыхании. Потоковость при этом понимался как единое нерасчлененное переживание дыхания-музыки-движения. В жизни такие неуправляемые состояния 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 завершающим 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 сознания. 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.

5.3.4.7 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, какого было содержание их парного взаимодействия во время процесса. Важно, чтобы никто не перебивал

друг друга, а полностью внимал 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.

5.3.4.8 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 этот день.

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.

За 50 лет посещения множества конгрессов, конференций, симпозиумов я выслушал много докладов самых маститых ученых с мировым именем. У них была гениальная эрудиция, великолепно выстроенный язык и силлогизмы поражали своей красотой и изяществом, но редко из них говорил, что он сам думает по поводу той проблемы, которую опредметил для выступления.

И думалось: «Эй, профессора, вам уже далеко за 60 и неужели вы все еще как молодые студенты, которым надо показать знание теоретического материала и никоим образом нельзя сказать: «Я думаю»».

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, опыта, глубины и прозрачности 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 самореализации 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 кли-

ента, 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 их 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 решению 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 индивидуальной 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 квадрате», 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 приобретённой 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 утеряла 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 даёт 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. Познай 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 учёности, 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 определённые 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 и 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 и 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 наряду, как взаимно заменяющие, в связи с чем возникает необходимость их уточнения и конкретизациию.

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 контекстом 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, реализованно-

сти личностных жизненных смыслов и ценностей, экзистенциальная воплощенность, полноты и полезности 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 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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абульханова К.А. Сознание как жизненная способность личности Психологический журнал. – 2009. – Т.30. - №1. – С. 32-43.

2. 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. –С. 24-27.

3. Адлер А. Теория и практика индивидуальной психологии.- М.: Прогресс, 1993. – 175 с.

4. Ананьев Б.Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. М.: Директ-Медиа, 2008.

5. Анненкова Н. В. Динамика соотношения феномена подросткового эгоценризма и становления идентичности: автореф, дис. ... канд, психол. наук. М., 2004;

6. 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

7. 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.

8. Ассаджиоли Р. Психосинтез: Принципы и техники. Psychosynthes: A manual of principles and techniques. — М.: Эксмо, 2002. — 416 с.

9. Бахтин, М. М. Эстетика словесного творчества: [сборник избранных трудов] / М. М. Бахтин– Москва : Искусство, 1979. – 423 с.

10. Белинская Е. П., Тихомандритская О. А. Социальная психология личности. М., 2001.

11. Бердяев Н.А. Философия свободного духа. – М.: Республика, 1994. – 480 с.

12. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – СПБ, 1992. – 400 с.

13. Бодалев, А.А. Вершина и развитие взрослого человека: Характеристики и условия достижения . М.: Флинта, 1998. – 200 с.

14. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других.– М.: Информационно-издательский дом «Филинъ», 1996.– 472 с.

15. Брушлинский, А.В. Проблема субъекта в психологической науке // Психологический журнал. – 1993. – Т. 14. – №6. – С. 3-15.

16.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. – с.53-61

17.Бюлер К. Реакция удовольствия и неудовольствия. Наслаждение, игра, творчество// Психология эмоций. СПб.: Питер, 2007.

18. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций. //Психологический журнал , N4. – М., 1995 . – с. 90 -115.

19.Волкова В. Н., Теория систем / В. Н. Волкова, А. А. Денисов. – М.: Высшая школа, 2006. – 512 с.

20.Гоулман Д., Измененные черты характера. Как медитация меняет ваш разум, мозг и тело / Дэниел Гоулман, Ричард Дэвидсон; пер. с англ. Ю. Гиматовой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018.

21.Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1987. – 286 с.

22.Гроф С., Хэлифакс Дж. Человек перед лицом смерти. – М.-К.: ТПИ – Эрланд, 1996. – 246 с.

23.Гроф С. За пределами мозга: Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии / С. Гроф : пер. с англ. – М. : АСТ Изд-во Ин-та трансперсональной психологии, 2002. – 330 с.

24.Грэм Б. Тайна жизни и смерти / Б. Грэм. : пер. с англ. – М.: Изд-во «Паломник», 1992. – 240 с.

25. Групповая психотерапия./ Под. ред. Б.Д. Карвасарского, С.Ледера. – М.: Медицина, 1990. – 384 с.

26.Гуревич П.С. О жизни и смерти. Жизнь земная и последующая. Сборник / П.С. Гуревич. – М., 1991. – С. 401-411

27. Гуревич П.С. Психология. М.: Знание, 1999. – 256 с.

28. Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. – СПб.: Андреев и сыновья, 1993. – 418 с.

29.Дружинин, В.Н. Психология общих способностей. СПб.: Питер Ком, 1999. – 368 с.

30.Духовный кризис: когда преобразование личности становится кризисом / Ред.-сост. С. и К. Гроф. М.: ТПИ, 1998.

31.Зализняк А.А. Счастье и наслаждение в русской языковой картине мира // Русский язык в научном освещении. 2003.

32.Зобков В.А. Психология отношений человека к жизнедеятельности: теория и практика: Монография. Владимир: Калейдоскоп, 2011. 264 с.

33. 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.

34. Изард К. Эмоции человека. / К. Изард. – Изд–во Моск. ун–та, 1980.– 440 с.

35.Каптен Ю.Л. Основы медитации. Вводный практический курс. – СПб.: Андреев и сыновья, 1991. – 332 с.

36.Карпов А. В. Метасистемная организация индивидуальных качеств личности. М.: РАО, 2018. – 744 с.

37.Карпов А. В. Психология сознания: Метасистемный подход. М.: РАО, 2011. - 1020 с.

38.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.

39.Кашапов М.М. Надситуативное мышление как когнитивный ресурс личности // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2017. Т. 22. С. 3-9.

40.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.

41.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.

42.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.

43.Козлов, В. В. Психология любви / В. В. Козлов. – Москва : Б. и., 2016. – 179 с. – EDN YRWRBM.

44.Козлов, В. В. Динамика психологического содержания кризиса пандемии / В. В. Козлов // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2020. – Т. 34. – С. 40-57. – DOI 10.26516/2304-1226.2020.34.40. – EDN XAUCGR.

45.Козлов, В. В. Направленные визуализации: теория и метод / В. В. Козлов, И. А. Донченко. – Запорожье : "Кругозор", 2015. – 227 с. – EDN YKOQPZ.

46.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.

47.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.

48.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.

49.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.

50.Козлов, В. В. Основы психологии духовности: высшие состояния пробуждения / В. В. Козлов. – Москва : МАПН, 2018. – 328 с. – EDN YVTSBF.

51.Козлов В.В., Психология сознания: интегративный подход. М., Психотерапия, 2022 – 274 с.

52.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.

53.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.

54.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.

55.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.

56.Козлов, В. Психология пандемии / В. Козлов. – Издание 2-ое, расширенное и дополненное. – Ярославль: Рекламно-производственная фирма "Титул", 2022. – 126 с. – ISBN 978-5-6044075-9-2. – EDN JMDMPY.

57.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.

58.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.

59.Козлов, В. В. Психология смерти / В. В. Козлов, М. В. Кукина. – Москва : Институт консультирования и системных решений, 2016. – 376 с. – EDN YKPPTL.

60.Козлов, В. В. Психология кризиса / В. В. Козлов. – Саратов: Вузовское образование, 2014. – 386 с. – EDN RYSNPR.

61.Козлов, В. В. Психология буддизма: четвертое колесо Дхармы / В. В. Козлов. – 2-е изд.. – Вологда : Древности Севера, 2016. – 343 с. – EDN VSUISO.

62.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.

63.Козлов В. В., Майков В. В. Трансперсональный проект: психология, антропология, духовные традиции. Т. I. Мировой трансперсональный проект. М., МАПН, 2007.

64.Козлов, В. В. Движение за развитие человеческого потенциала / В. В. Козлов. – Ярославль : Издательство "Титул", 2017. – 169 с. – EDN XVEFFV.

65.Козлов В.В. Трансперсональная психология. Изменённые состояния сознания, околосмертные переживания, интуиция, психология духовности. Учебное пособие. Москва, Сер. Психологическое образование, ЭКСМО, 2010 - 510 с.

66.Козлов В.В. Личностный опросник самоидентичности: теория и метод. Методическое пособие. - Ярославль, 2007 – 55 с.

67.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.

68.Козлов В. В. Духовное измерение самореализации в психологии // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2019. Т. 28. С. 43–50.

69.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.

70.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.

71.Козлов, В. В. Интегративная психология: пути духовного поиска или освящение повседневности / В. В. Козлов. – Москва : Психотерапия, 2007. – 675 с. – EDN ZIYUTZ.

72.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.

73.Кун Т. Структура научных революций: Пер. с англ. / Т. Кун; Сост. В.Ю. Кузнецов. — М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 605 с.

74. Кэмбелл Дж. Герой с тысячью лицами. – К., София, 1997. – 336 с.

75. Лабиринты одиночества. /Сост. и ред. Покровский Н.Е. – М.: Прогресс, 1989. – 624 с.

76. Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера. – М.: Компания ПАНИ, 1996. – 320 с.

77.Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. – Спб.: Питер, 2014. – 352 с.

78.Мазилов В.А. Методология психологической науки: история и современность. Ярославль: Я Г ПУ, 2017

79.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.

80.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. – С. 13-18. – EDN JFGKAQ.

81.Мамардашвили М.К. Картезианские размышления. - М.: Прогресс, Культура, 1993. -352 с.

82.Мамардашвили М.К. Возможный человек. – М.: Панглосс, 2019. – 495 с.

83.Майков В. В., Козлов В. В. Психология второго рождения: метафоры духовного развития // Психология педагогического мышления: теория и практика. М.: ИП РАН, 1998. С. 122–133.

84.Майков В. В., Козлов В. В. Трансперсональная психология: истоки, история, современное состояние. М.: АСТ, 2004.

85.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.

86. Майков В.В., Козлов В.В. Слово об учителе или миры Станислава Грофа // Психология педагогического мышления: теория и практика. – М.: ИП РАН, 1999.

87.Маслоу А. Самоактуализация. Психология личности. Тексты / Ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырей. М.: МГУ, 1982.

88.Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Евразия, 1997.

89.Маслоу А. Психология бытия. М.: REFL-book, 1997.

90.Менегетти А. Образ и бессознательное / А. Менегетти. – М.: Онтопсихология, 2000. – 448 с.

91.Мерлин В.С. Проблемы интегрального исследования индивидуальности человека // Психологический журнал. - 1980.- № 1.- С. 59-71

92.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.

93.Мэй Р. Искусство психологического консультирования. – М.: Класс, 1994. – 144 с

94.Мясищев В.Н. Психология отношений. М.: издательство Московского психолого-социального института, 2003. 151 с.

95.Налимов В. В. Спонтанность сознания. Вероятностная теория смыслов и смысловая архитектоника личности. М.: Прометей, 1989.

96.Налимов В. В., Дрогалина Ж. А. Трансперсональное движение: возникновение и перспектива развития // Психологический журнал. 1992. №3. С. 57-64.

97.Налимов В. В., Дрогалина Ж. А. Реальность нереального. Вероятностная модель бессознательного. М.: Мир идей, 1995.

98.Николис Г., Пригожин И. Познание сложного. М.: Мир, 1990.

99.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.

100. Новиков В.В. Социальная психология. Феномен и наука. – М., 1998. – 487 с.

101. Орестова В. Р. Формирование личностной идентичности в подростковом и юношеском возрасте: дис.... канд. психол. наук. М., 2001.

102. 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.

103. Перлз Ф.С. Внутри и вне помойного ведра. – СПб., 1995. – 232 с.

104. Перлз Ф.С. Опыт психологии самопознания. – М.: Гиль-Эстиль, 1993. – 239 с.

105. Петренко В.Ф. Основы психосемантики 2-е дополненное издание СПб 2005.

106. Петренко В. Ф. Введение в экспериментальную психосемантику: исследование форм репрезентации в обыденном сознании. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1983.

107. Петренко В. Ф. Психосемантика сознания. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988.

108. Петренко В.Ф. Многомерное сознание: психосемантическая парадигма. М.: Эксмо, 2013

109. Платон. Полное собрание сочинений в одном томе. М., 2013. 1311 с.

110. Психология развивающейся личности / ред. А.В. Петровский. – М.: Педагогика, 1987. – 240 с.

111. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д.

Карвасарского. - 2. доп. и перераб. изд. - СПб. [и др.] : Питер, 2000. - 1019 с.

112. Пути за пределы эго: трансперсональная перспектива. / Под ред. Р. Уолша и Ф. Воон. – М.: ТПИ, 1996. – 318 с.

113. Ранк О. Травма рождения и ее значение для психоанализа. М.: Когито-Центр, 2009.

114. Райх В. Структура и функции оргазма. М.: АСТ, 1998.

115. Райх В. Характероанализ: Техника и основные положения для обучающихся и практикующих аналитиков / Перевод; Общ. ред. и вступ. ст А.В. Рассохина. - М.: Терра - Книжный клуб; Республика, 1999. - 464 с.

116. Роджерс К. Взгляд на психотерапию: становление человека. М.: Прогресс–Универс, 1994.

117. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. Пер. с англ. М.: Рефл–бук; К.: Ваклер, 1997 – 320 с.

118. Руднев М. Г. Опыт исследования экономической идентичности личности (на основе опроса школьников и студентов) // Социокультурные трансформации подростковой субкультуры: труды по социологии образования/ под ред. В. С. Собкина. М., 2006. Т. XI. Вып. XX.

119. Сайко Э. В. Идентичность как условие социального бытия, "поиск себя" в социальном мире, фактор самоорганизации социума // Мир психологии. 2012. № 1 (69).

120. 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.

121. Смолл Г., Ворган М. Мозг Онлайн. – Москва: Колибри, 2011. – 352 с.

122. 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.

123. Тарт Ч. Состояния сознания // Магический кристалл: магия глазами ученых и чародеев / Ред. И. Т. Касавин. М.: Республика, 1992. С. 180–248.

124. Торчинов Е.А. Даосизм и традиционные китайские системы психофизической тренировки // Лу Куань Юй. Даосская йога, алхимия и бессмертие. СПб., 1993.- 390 с.

125. Трубицына Л.В. Процесс травмы. – 2-е изд., исправленное. М.: Смысл, 2019. - 223 с.

126. Уилбер К. Никаких границ: восточные и западные пути личностного роста. М.: ТПИ, 1998.

127. Уилбер К. Проект Атман: трансперсональный взгляд на человеческое развитие. М.: ТПИ, 1999.

128. Уилбер К. Око духа. Интегральное видение для слегка сдвинувшегося мира. М.: АСТ, 2002.

129. Уотс А. Психотерапия. Восток и Запад. – М.: Весь мир, 1997. – 240 с.

130. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 2006.

131. Федорова М.М. Образ смерти в западно-европейской культуре / М.М. Федорова // Человек. – 1991. – № 5.

132. Фельденкрайз М. Осознавание через движение. – М., 1992. – 143 с.

133. Фейдиман Д., Фрейгер Р. Теория и практика личностно-ориентированной психологии. Методика персонального и социального роста. Том 1,2. – М.: Три Л, 1996. – 420 с.

134. Фетискин Н.П., Козлов В.В. Трудные дети. М.: Институт консультирования и системных решений, 2018. –544 с.

135. Фетискин Н. П., Козлов В.В. Родительско-детская девиантология. Монография./ Н. П. Фетискин, В.В.Козлов – Астана: ЕАГИ, 2017. – 442с.

136. 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.

137. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

138. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. М.: Наука, 1991.

139. Фрейд З. Толкование сновидений. Киев: Здоровья, 1991.

140. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия: Прогресс; Москва; 1992

141. Фромм Э. Психоанализ и религия // Сумерки богов. М.: Политиздат, 1990. С. 143–221.

142. Фромм Э. Душа человека. М.: Республика, 1992.

143. Фигуры Танатоса: Искусство умирания / под общ. ред. А.В. Демчева, М.С. Уварова. – СПб. : СПбГУ, 1998. – 220 с.

144. Франкл В. Страдания от бессмысленности жизни. Актуальная психотерапия : пер. с англ. / В. Франкл. – Новосибирск : Сиб. унив. изд-во, 2009. – 105 с.

145. Холлис Д. Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни. – М.: Когито-Центр, 2016.

146. Хокинс Д. Растворение эго, реализация истинного Я, М.: Ганга, 2020

147. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., 1997.

148. Шадриков В. Д. Духовные способности. – М.: Магистр, 1996. – 104 с.

149. Шадриков В.Д. Возвращение души: Теоретические основания и методология психологической науки. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2021. – 210 с.

150. Шахнович М.М. Сад Эпикура: Философия религии Эпикура и эпикурейская традиция в истории европейско̆ культуры. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2002.

151. Юнг К. Г. Подход к бессознательному // Архетип и символ. М.: Ренессанс, 1991. С. 23–94.

152. Юнг К. Г. Символы трансформации. — М.: АСТ, 2008.- 731 с.

153. Юнг К. Г. Воспоминания, сновидения, размышления / Пер. с нем. И. Булкиной. К.: Air Land, 1994.

154. Юнг К. Г. О психологии восточных религий и философий. М.: Медиум, 1994.

155. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. М.: Прогресс–Универс, 1994.

156. Юнг К. Г. Тэвистокские лекции. Аналитическая психология: ее теория и практика. К.: Синто, 1995.

157. Юнг К. Г., Фон Франц М.Л., Хендерсон Дж.Л., Якоби И., Яффе А. Человек и его символы/ Пер. Сиренко И.Н.; Сиренко С.Н.; Сиренко Н.А. – М.: Медков С.Б., «Серебряные нити», 2018.- 352с.

158. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 1999.

159. Ясперс К.Т. Философия / Пер. А.К. Судакова. М., 2012. Кн. 1: Философское ориентирование в мире; Кн. 2: Просветление экзистенции; Кн. 3: Метафизика.

160. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия : пер. с англ. / И. Ялом. – М. : Независимая фирма «Класс», 2004. – 576 с.

161. Adams G. R. et al. Ego identity status, conformity behavior, and personality in late adolescence // Journal of Personality and Social Psychology. 1985. № 47.

162. Assagioli R. Transpersonal Development : The Dimension Beyond Psychosynthesis . – London: Crucible, 1991. – 304 p.

163. Bauman Z. Migration and Identities in the Globalized World // Philosophy Social Criticism. 2011. Vol. 37, no. 4.P. 425–435

164. Assagioli R. Transpersonal Development : The Dimension Beyond Psychosynthesis . – London: Crucible, 1991. – 304 p.

165. Campbell J. Historical Atlas of World Mythology. Vol. I: The Way of Animal Powers. – N.Y.: Harper & Row, 1988. – 131 p.

166. Csikszentmihalyi M. Creativity. Flow and the Psychology of Discovery and invention. New York: Harper Perennial, 1996

167. Csikzentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York: Harper and Row. 1990. 303 p

168. Goleman D. The Buddha on meditation and consciousness. Part I: The teachings.// Journal of Transpersonal Psychology 4, 1 (1972). – p. 1- 44.

169. Hunt H.T. A Cognitive Psychology of Mystical & Altered State Experience // Perceptual & Motor Skills, Monograph Suppelment 1- V58, 1984, p. 467-513.

170. Lasarus R. Stress, appraisal and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman // New York: Springer, 1984.
171. Mishlov J. The Roots of Consciousness. – Tulsa: Council Oak Books, 1993. – 416 p.
172. Mumford L. The transformations of man. – New York: Harper & Row, 1956. – 242 p.
173. Murray T. What is the Integral in Integral Education? From Progressive Pedagogy to Integral Pedagogy. Integral Review. – 2009. - №5. - Pp. 96-134
174. Nardone G., Balbi E. The Logic of Therapeutic Change. – London: Karnac, 2015. – 130 c.
175. Daly A. Movement analysis // TDR: The Drama Review. Vol. 32. 1982. P. 40-52.
176. Drury N. Human Potential. – London: Element Books Ltd., 1989. – 138 p.
177. Ellis H. The art of life, London: 1929. – 138 p.
178. Fauconnier G., Turner M. The way we think: Conceptual blending and the mind's hidden complexities. New York: Basic Books, 2008. – 440 p.
179. Ferguson M. The Aquarian Conspiracy: Personal and Social Transformation in Our Time. – Los Angeles: J.P.Tarcher, 1980. – 460 p.
180. Fink, B. A Clinical Introduction to Lacanian Psychoanalysis: Theory and 'Technique. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 2000.
181. Osgood C.E. Semantic differential technique in the comparative study of cultures / L.A. Jakobovite and M.S. Miron (eds). Readings in the psychology of language. – Englewood Cliffs, Prentice-Hall, 1967. – p. 56–72.
182. Pribram, Karl (ed.) Rethinking neural networks: quantum fields and biological data. 1993., Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
183. Psychotherapy For Freedom. The Daseinsanalytic Way in Psychology and Psychoanalysis. // The Humanistic Psychologist, vol 1., N1. – 1988.
184. Schmidt F.L. , Oh I.-S. The Crisis of Confidence in Research Findings in Psychology: Is Lack of Replication the Real Problem? Or Is It Something Else? //Archives of Scientific Psychology 2016, 4, 32–37
185. Tajfel H. Social identity and intergroup relations. Cambridge, 1982;
186. Turner J. Social Categorization and the Self-concept: A social cognitive theory of group behavior // Advances in group processes. London, 1985. P. 77–121.
187. Walsh R. Essential Spirituality, J. Willey, 1999.
188. Wittgenstein L. Philosophical remarks. Oxford: Blackwell. 1998. P. 9. – 361 p.

Научное издание

ВЛАДИМИР КОЗЛОВ

СОВРЕМЕННАЯ ЛИЧНОСТЬ: САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ

Редактор Елена Кузнецова
Корректор Вероника Петелина
Компьютерная верстка Ольга Иванникова
Директор издательства Овсеп Петросян

Подписано в печать 17.09.2022 г.
Формат 84x108/32. Гарнитура Arial
Печать офсетная Тираж 500 экз.

Издательство ИП Петросян
Тел +7 926 213 7307,
+7 963 699 7594
Email: hpsmysl@yandex.ru

ДЛЯ ЗАМЕТОК