

Содержание

Введение.....	2
1. Трансперсональная психология.....	3
2. Психоделическая терапия	6
3. Наркомания.....	10
4. Холотропное дыхание.....	12
5. Упражнения и приемы семинаров холотропного дыхания.	20
6. Из материалов сессий	24
7. Душа и переживания.....	31
8. Смерть.	38
9. Любовь.	43
10. Бог.	47
11. Комментарии к приложениям.....	56
12. Заключение	57
Перечень использованной литературы	58
Приложение 1. «Рисунки Участников»	см. на сайте.
Приложение 2. «Рисунки Одного Участника».....	см. на сайте.
Приложение 3. С. Гроф «Целительные возможности необычных состояний сознания»	см. на сайте.
Приложение 4. Ю. Н. Чередниченко «Реинкарнационный онтогенез человеческой персональности и виды психосоматического наследования» (практическая часть)	59
Приложение 5. «Молитва»	см. на сайте.
Приложение 6. Таблица личностных потребностей по Х. А. Мюррею. ..	73

Введение.

Моя самая глубокая благодарность моему сыну Антону, который не только напечатал практически всю работу, но и смог вынести далеко не идеальные состояния своего родителя. И ещё я благодарен тем людям, которые мне не мешали, по опыту холотропного дыхания, знаю, что это самая трудная функция в ситтерстве. Я благодарен преподавателям Санкт-Петербургского филиала университета за их отношение ко мне, за те знания, которые они мне дали, за личные беседы. Я благодарен своему руководителю Аркадию Ильичу Нафтульеву – за чуткое руководство, за перкрасную фразу: «Свобода рождается только свободой». Я благодарю всех, которые в своём отношении ко мне и к этой работе старались или будут стараться руководствоваться любовью.

1. Трансперсональная психология.

Трудно предложить более точные и выверенные формулировки трансперсональной психологии, чем те, которые предложены в книге «Основы Трансперсональной Психологии» В. Козлова и В. Майкова.

«В научном мире сложилась достаточно неадекватная ситуация. С одной стороны трансперсональная психология заявила о себе большим количеством публикаций, научных исследований и прикладных психотехнологий. С другой стороны, в академической психологии трансперсонального направления почти не заметно (при этом направление трансперсональной психотерапии уже признано Общероссийской профессиональной психотерапевтической лигой и Министерством здравоохранения).

Уильям Джеймс был первым психологом, который использовал термин "transpersonal" (трансперсональное) в своем курсе в Гарвардском университете в 1905 году и он по праву считается первым трансперсональным психологом за свою пионерскую работу "Многообразие религиозного опыта". В ходе многочисленных дискуссий о том, как назвать новое психологическое направление, в 1968 году кругом его основателей - Э. Сутичем, А. Маслоу, С. Грофом и другими - было узаконено название "трансперсональная психология". Существует немало интерпретаций самого слова "трансперсональное". Видный трансперсональный психолог Кен Уилбер слово "трансперсональное" поясняет как: "личное +..." и считает, что трансперсональная ориентация эксплицитно включает все остальные области личностной психологии и затем добавляет к ним более глубокие и высокие аспекты человеческого опыта, которые трансцендируют обычные и повседневные переживания. Он считает, что трансперсональное - или "более чем персональное" - это попытка более глубоко, аккуратно и научно представлять весь спектр возможного человеческого переживания. Оно включает в себя полный спектр сознания.

По определению Р. Уолша и Ф. Воон, *трансперсональными* можно назвать *переживания*, в которых чувство самотождественности выходит *за пределы* индивидуальной, или личной самости, охватывая человечество в целом, жизнь, *дух* и космос.

Трансперсональные дисциплины изучают трансперсональные переживания и связанные с ними явления, расширяя для этого возможности различных специальных областей знания.

Трансперсональная психология - это учение о трансперсональных переживаниях, их природе, разнообразных формах, причинах и следствиях, а также о тех проявлениях в областях психологии, философии, практической жизни, искусства, культуры, жизненного стиля, религии и т.д., которые вдохновляются ими или которые стремятся их вызвать, выразить, применить или понять.

Трансперсональная психиатрия - это область психиатрии, занимающаяся изучением трансперсональных переживаний и феноменов. Ее предметное поле то же, что и у трансперсональной психологии, с особым интересом к клиническим и биомедицинским аспектам трансперсональных явлений.

Трансперсональная антропология изучает кросс-культурные аспекты трансперсональных явлений и отношения между сознанием и культурой.

Трансперсональная социология занимается социальными аспектами и следствиями трансперсональных феноменов.

Трансперсональная экология изучает экологические аспекты, следствия и применения трансперсональных феноменов.

Трансперсональное движение - это междисциплинарное движение, объединяющее и интегрирующее отдельные трансперсональные дисциплины.

Эти определения характеризуют направления исследования и задачи трансперсональных дисциплин. Важно отметить, однако, что они не исключают персонального, не ограничивают типологию расширения личности, не привязывают трансперсональные дисциплины к какому-либо определенному философскому подходу или мировоззрению, к конкретным методам исследования.

Трансперсональные дисциплины не исключают и не обесценивают персональную сферу. Скорее, они помещают область персонального в более широкий контекст, охватывающий и трансперсональный опыт. Одна из интерпретаций термина *трансперсональный* подразумевает, что трансцендентное выражается через (*trans*) личное (Р. Уолш, Ф. Воон).

Трансперсональная психология - направление, возникшее в США в конце 60-х годов XX века на базе трансперсонального проекта в культуре. Основателями этого направления выступили широко известные философы, психологи и психотерапевты: А. Маслоу, С. Гроф, А. Уотс, М.

Мерфи, Э. Сутич и др. В теоретическом отношении проблемное поле этого направления психологии разрабатывали психологи психоаналитического, гуманистического и трансперсонального направлений, а также передовые ученые и мыслители из других областей знания: У.Джеймс, З. Фрейд, О. Ранк, В. Райх, К.Г Юнг, К. Роджерс, А.Маслоу, Ч.Тарт, К.Уилбер, К. Прибрам, Д. Чью, Ф. Капра и др.

В отечественной литературе отдельные аспекты исследуемой темы рассматривались в работах В.В. Налимова, П.С. Гуревича, В.В. Майкова, В.В. Козлова, Е.А. Файдыша» (В. Козлов, В Майков, 2000 г. стр.5,12,13)

Трансперсональная психология включает в себя переживания и состояния, выходящие за пределы его, привычного отождествления с Я.

В противовес бытующему термину – изменённые состояния сознания (ИСС), которые сравнивают с нормальными (и как только к нормальным можно отнести раздражение, гнев, страх и т.п. ?) – Гроф предлагает использовать термин «расширенные состояния сознания», т. е. включающие в себя более широкий спектр объектов бытия и типов познания (например, отождествление). Мне кажется более правильным использовать термин «нормальное состояние сознания» (как нормально для человека зрение), которого мы лишены («... по земле не виденем ходим, но верую»), в сравнении с «суженными, обыденными состояниями сознания», которые ограничивают спектр потока информации и осознания её. Т.е. слепотой души, и, в связи с этим, «суженное» - в том смысле, как использует этот термин Э. Шнейдман («Душа самоубийцы») – как состояние потенциально суицидное и неизбежный спутник суицида. В моём понимании, суицидные устремления являются лишь продолжением «смертного мира» - того, что хочется забыть (по разным причинам), и что не оставляет серьёзного следа в памяти (души). Родители, социум проводят человека через процесс отчуждения от мира переживаний, провоцируя прогрессирующую слепоту души, что во внутреннем мире вызывает разлад и остроту конфликтов, а во внешнем – наркоманию и подобное. Однако, сказанное акцентирует внимание на существующей иерархии ценностей, главное же, с моей точки зрения, в том, что «мир зрячих» от «мира слепых» отличается по иным (непривычным, вечным, духовным) ценностям, на фоне которых указанные психические и социальные проблемы оказываются производными.

Западная материалистическая наука огульно отрицала любые духовные понятия и виды деятельности, включая даже те, которые на протяжении многих веков основывались на систематическом интроспективном исследовании психики. Во многих из великих мистических традиций разработаны особые методы вызова духовных переживаний, и достигнуто соответствие наблюдений теоретическим выводам не хуже, чем в современной науке.

Интересно, что многие великие учёные, произведшие революцию в современной физике: Альберт Эйнштейн, Нильс Бор, Эрвин Шредингер, Вернер Гейзенберг, Роберт Оппенгеймер и Давид Бом – находили своё научное мышление вполне совместимым с духовностью, с мистическим мировоззрением. (В. Козлов и В. Майков, 2000г. с14)

Далее В. Козлов и В. Майков отмечают новаторские представления С. Грофа о духовном кризисе, в которых он показал, что множество классифицируемых традиционной психиатрией заболеваний, таких как функциональные (неорганические) неврозы и психозы зачастую являются не болезнями, а кризисами роста. Традиционная психиатрия, нечувствительная к этому процессу, в своих классификациях замораживает его отдельные фазы как различные виды патологии, рассматривая их как ненормальности, а не как стадии эволюционного процесса стремительного преобразования психики. Те, кто зачисляется психиатрией в невротики и психотики - это нередко люди, которые спонтанно встретились с мощным духовным опытом и не сумели справиться с ним. (В. Козлов, В Майков, 2000 г с.114)

К собственно трансперсональным переживаниям С. Гроф относит:

«I. Основанное на опыте расширение сознания в рамках "объективной действительности".

A. Временное расширение сознания.

1. Эмбриональные и плодные переживания.
2. Родовые (наследственные) переживания.
3. Коллективные и расовые переживания.
4. Филогенетические (эволюционные) переживания.
5. Постинкарнационные переживания.
6. Предвидение, ясновидение, яснослышание и путешествия во времени.

Б. Пространственное расширение сознания.

1. Трансценденция эго в межперсональных отношениях и переживания двойственности

целого.

2. Идентификация с другими людьми.
3. Групповая идентификация и групповое сознание.
4. Идентификация с животными.
5. Идентификация с растениями.
6. Слияние со всей жизнью и со всем творением.
7. Сознание неорганической материи.
8. Планетарное сознание.
9. Внепланетарное (экстрапланетарное) сознание.
10. Внетелесные переживания.
11. Ясновидение, яснослышание, путешествия в пространстве и телепатия.

V. Пространственное сужение сознания.

I. Сознание на уровне отдельного органа, ткани и клетки.

II. Основанное на опыте расширение сознания, выходящего за рамки "объективной действительности".

1. Спиритические и медиумические переживания.
2. Переживания встречи со сверхчеловеческими духовными сущностями.
3. Переживания других миров и встреча с их обитателями.
4. Архетипические переживания и сложные мифологические ряды (ход событий).
5. Переживания встречи с различными божественными сущностями.
6. Интуитивное понимание универсальных символов.
7. Активизация чакр и подъём змеевидной энергии (Кундалини).
8. Сознание универсального Mind.
9. «Сверхкосмическая и мета космическая пустота».

(С. Гроф «Опыт исследования ЛСД-терапии», цитируется по «Практика холотропного дыхания», Breathe, M. 2000).

Здесь уместно привести взгляд Ричарда Альперта (Рам Дасса) – в прошлом профессора кафедры психологии Гарвардского университета:

«Уровень психотерапии зависит от уровня психотерапевта. Если вам повезет, и вашим психотерапевтом будет Будда, вы в процессе взаимодействия сможете получить просветление. Это не шутка. Действительно, если стоять в стороне от всякой мелодрамы, вы и ваш психотерапевт будете свободны от влипания в разнообразные роли. Если психотерапевт будет привязан к какой-нибудь роли, — все, что он может дать вам — это заменить одну роль, в которую вы влипли, на другую. Поэтому пациенты, которых лечат по методу Фрейда, к концу становятся фрейдизированы, а те, которых лечат по методу Юнга, — юнгизированы. Целая армия терапевтов имеет модель того, что они делают, и как все должно происходить. Всё, поступающее от пациента, проходит через этот фильтр и выходит в форме ответа, согласованного с моделью.

На протяжении восьми лет, помимо всего остального, я работал психотерапевтом в Службе Здоровья в Гарварде и Стенфорде. У меня было восемь пациентов, с которыми я работал ежедневно по методике Фрейда. После того, как я начал принимать психоделики, мне стало ясно, что модель, которую я использовал, как раз и не давала произойти реальному изменению в моем пациенте. Я считал себя врачом — это была единственная роль, доступная мне, и, как врач, я нуждался в пациенте. Роли были распределены: один из нас должен был быть врачом, другой — пациентом. У меня, так же, как у пациента, было много непонятого, но игра состояла в том, что я — врач, а он — пациент. Суть игры состоит в том, каким станет пациент по её окончании» (Рам Дасс, 1994).

Мнение кажется мне принципиально важным, т. к. (и это мы увидим в последующих главах) в правилах трансперсональной психологии отсутствуют (или предельно минимизированы) роли терапевта и пациента: лечит – переживание, ведущий же – проводник, помощник (можно конечно и это назвать ролями).

Понимание тех черт, которые выделяют трансперсональную психологию из ряда других направлений в сжатом и наглядном виде изложено в работе С. Грофа «Целительные возможности необычных состояний сознания». Текст этой, на мой взгляд, ключевой для понимания темы работы дан в приложении. (цитируется по «Практика холотропного дыхания», Breathe, M. 2000)

2. Психоделическая терапия.

Перед тем, как перейти к холотропному дыханию мне кажется необходимым рассмотреть психоделическую терапию: в значительной мере холотропное дыхание было разработано, как реакция на запрет применения психоактивных веществ, список которых составлен очевидно не критично, использование в корыстных целях смешано с употреблением и, что совсем недопустимо, с психоделической терапией.

Термин «психолитическая терапия» был предложен Р.Сандисоном и дословно может быть понят как растворение или освобождение от напряжений и конфликтов в человеческой психике. Психолитическая терапия обычно проводится в процессе психоаналитически ориентированной терапии с целью ее сокращения и облегчения. При психолитической терапии обычно используют малые или средние дозы психоделиков (30—60 мкг ЛСД, 300—500 мг мескалина) и проводят большое количество (до 100 и более) психолитических сессий (сеансов) с последующей психоаналитической интерпретацией полученного во время сеанса материала. Основной идеей этого подхода является представление о том, что последовательно проводимые сеансы помогают пациенту осознать и интегрировать различные уровни своего бессознательного и разрешить глубокие конфликты, лежащие в основе его психопатологических симптомов.

Основной областью эффективного применения психолитической терапии явились неврозы и психосоматические заболевания, психопатии. Наибольшее распространение психолитическая терапия получила в Европе. Некоторые психолитически ориентированные терапевты, такие, как Р.Сандисон, будучи последователями Юнга, отмечали, что их пациенты в ходе сеансов психолитической терапии сталкивались с архетипами коллективного бессознательного, но большинство терапевтов психолитической школы имели фрейдистскую ориентацию и старались подобрать дозу психоделика так, чтобы ограничить переживания пациента только сюжетами истории его личной жизни (включая раннее детство), случаи мистических, трансцендентных, трансперсональных переживаний интерпретировались в рамках данной парадигмы в психоаналитическом духе, как регрессивное избегание травматического материала, символические защиты и т. д. Однако именно на этом последнем классе переживаний базируется другая парадигма использования психоделиков — психоделическая, получившая наибольшее распространение в конце 1950-х — первой половине 1960-х годов. Психоделическая терапия разрабатывалась в основном в США и Канаде. Неологизм «психоделический» был предложен Х.Осмондом, как производное от греческих слов $\psi\upsilon\chi\eta$ — душа, и $\phi\alpha\iota\eta\sigma\iota\varsigma$ — проявление, выявление. В психоделической терапии обычно однократно (или небольшое число раз) применяют большие дозы психоделика с целью индуцировать глубокие трансперсональные переживания мистического, трансцендентного характера, способствующие катартическим процессам, позитивным личностным изменениям, личностному росту и самопознанию, важным инсайтам в отношении экзистенциальной проблематики, смысла жизни, кардинальной трансформации взглядов на собственное «Я» и окружающий мир, жизнь и смерть, повышению творческой активности, расширению духовного горизонта, гармонизации взаимоотношений человека с окружающим его миром и другими людьми. Как отмечалось психотерапевтами, работавшими с психоделическими средствами, глубокие впечатляющие и совершенно уникальные по своей природе психоделические переживания способны существенно изменить оценку пациентами их прошлого жизненного опыта, трансформировать их систему ценностных и смысложизненных ориентации, обусловить позитивные личностные и поведенческие изменения. Важно отметить, что, по мнению Х.Осмонда, психоделики представляют интерес не только для терапии, но и способны пролить новый свет на философские проблемы человеческого существования, цели и смысла жизни, психики, картины мира в целом.

Психотерапия в рамках данного подхода заключается в подготовке пациента к психоделическому сеансу, фасилитации его проведения, а также в проведении специальной психотерапии после сеанса с целью помочь пациенту соотнести психоделические переживания с его дальнейшей жизнью. Тем самым психотерапевтическая работа получает раннее совершенно не свойственное ей качество: она рассматривается не столько как процесс разрешения психологических проблем личности, сколько как этап духовной преобразовательной работы.

Экстрафармакологические факторы, такие, как психологическая обстановка во время сеанса, его музыкальная аранжировка, взгляд психотерапевта на психоделическую терапию и его поведение до, во время и после сеанса играют необычайно важную роль в достижении

терапевтического результата и избегании нежелательных побочных эффектов и осложнений лечения. (Е. Крупицкий, А. Гриненко 1996. стр.6,7,8)

Однако наиболее впечатляющие результаты применения психоделических средств в психиатрии были получены при использовании их как вспомогательного средства для психотерапии в рамках психолитической и, в особенности, психоделической парадигм.

Лечению с помощью психоделиков неврозов и некоторых психосоматических заболеваний посвящено, пожалуй, наибольшее число работ. Так, тревожные состояния, обсессивно-компульсивные и фобические неврозы, невротическая депрессия, ряд истерических симптомов, а также некоторые формы сексуальных неврозов и пограничных личностных расстройств хорошо поддавалось как психоделической, так и психолитической терапии. При этом часто психоделики оказывались эффективны в тяжелых случаях, когда другие методы лечения не давали положительного результата. Впечатляет высокая эффективность психоделиков в терапии неврозов. Так, в одном из исследований значительное улучшение при ЛСД-терапии неврозов отмечалось в 90% случаев (у 45 из 50 больных), в другом улучшение было отмечено у 57 из 60 больных, причем у 45 значительное и стойкое.

Ряд авторов предложили применять ЛСД в сексопатологии, в частности, для лечения гомосексуализма и фригидности .

Положительный эффект ЛСД-терапии отмечался при явлениях деперсонализации и повторных суицидных попытках .

Имеются отдельные работы, свидетельствующие об эффективности применения психоделиков в терапии аутичных детей, а также некоторых форм детской шизофрении .

Известный американский психолог Т.Лири сообщил об успешном использовании психоделиков для коррекции психопатий и социопатий, и, в частности, для реабилитации преступников-рецидивистов . Психоделическая терапия помогала некоторым из них увидеть иные смыслы в жизни, радикально изменить жизненный путь. После психоделических сеансов у них регистрировались улучшения показателей по шкале лжи ММРІ, а также по шкалам социабельности, социализации, самоконтроля, самоприятия и интеллектуальных возможностей Калифорнийского психологического опросника (СРІ), отмечалось изменение поведения и установок.

Применению ЛСД для лечения алкоголизма и наркоманий было посвящено огромное число работ, в большинстве из которых отмечались положительные результаты . Так, полуторогодовой катамнез 135 больных алкоголизмом показал, что 54% больных, получивших высокую дозу ЛСД (450 мкг), и 47%, получивших небольшую дозу (50 мкг), находились в ремиссии и были хорошо социально адаптированы .

Большой областью клинического применения психоделиков, о которой также необходимо сказать несколько слов, является психологическая помощь терминальным пациентам (смертельно больным людям). Применение психоделической психотерапии, как правило, позволяло изменить психологическое отношение пациентов к неизбежной и близкой смерти, обуславливало-снижение тревоги, депрессии и страха смерти, способствовало состоянию умиротворения, примирения с прошлым и естественными человеческими ограничениями, формированию нового взгляда на жизнь, смерть и бытие. Интересно отметить, что при этом часто отмечалось длительное (в случае использования ЛСД — на несколько дней или даже недель) уменьшение болей у онкологических терминальных больных. Наиболее эффективным при работе с терминальными пациентами оказался подход в рамках психоделической парадигмы .

Положительное действие на психику психоделического опыта отмечалось не только у больных, но и у здоровых людей. Так, в исследовании на 72 здоровых добровольцах было выявлено, что прием ЛСД (200 мкг) способствует устойчивым положительным изменениям личностных качеств, установок, увеличивает понимание себя и других людей, повышает толерантность к фрустрационным ситуациям, расширяет духовный горизонт. Ряд авторов обнаружили увеличение творческих способностей (креативности) после ЛСД-сеансов. (Е. Крупицкий, А. Гриненко 1996. стр. 12,13, 14.)

При высокой клинической эффективности в отношении широкого спектра психических расстройств психоделическая терапия, особенно проводимая неспециалистами, может вызвать, к сожалению, серьезные осложнения и нежелательные побочные эффекты.

Надо отметить, что хотя список возможных осложнений психоделической терапии выглядит внушительно, частота их развития невелика и, как правило, их появление связано либо с

отсутствием опытного психотерапевта, либо с недооценкой противопоказаний (в частности, латентных психических нарушений).

Своеобразным осложнением психоделической терапии является специфическое состояние, которое может быть обозначено как «амотивационный синдром». Он характеризуется пассивной жизненной позицией, апатией, утратой интереса к обычной жизни, к материальным ценностям и возрастанием интереса к религии, к духовной жизни. Так, один студент-юрист после приема ЛСД при экспериментально-психологическом исследовании отмечал, что перед ним «открылась перспектива целого мира» и он потерял интерес к своим занятиям, карьере и окружающей действительности (Е. М. Крупицкий, А. Я. Гриненко, 1996 стр.15). Правда, назвать это «осложнением» может лишь тот, кто не пребывал сам в этом состоянии.

Запрещённое не поддаётся регулировке. Можно прогнозировать нелинейный характер развития наркомании. С её ростом трансперсональная психология и, в частности, психоделическая терапия выдвигаются на авансцену психотерапевтического действия. Можно сомневаться в высокой эффективности иных методов при лечении наркомании. Массовое обращение людей, попробовавших наркотики, в «иные веры» ожидать не приходится. Даже холотропное дыхание, оперирующее набором знакомых наркоманам переживаний, не привлечёт много людей. Активисты общества анонимных алкоголиков и наркоманов отмечали полезность участия в семинарах холотропного дыхания людей, которые приняли твёрдое решение лечиться, но «твёрдых» немного. Преодоление тяжелейших последствий наркомании в том, чтобы приём психоактивных веществ стал контролируемым психотерапевтическим процессом. А это невозможно без создания среди психологов и психотерапевтов широкого слоя людей, знакомых на практике с трансперсональной психологией, и специалистов, подготовленных именно к работе в психоделической терапии. Это, в свою очередь, невозможно без опыта участия в сессиях холотропного дыхания и психоделической терапии.

И ещё! В тех случаях, когда психоделическая терапия не запрещена (применение не осложнено до предела запретами на психоактивные вещества), допуск к этому виду терапии имеют только психотерапевты, но не психологи – это не допустимое положение дел! Я не знаю, в каком объёме и какие знания о психоактивных веществах дают курсы медицинских вузов – безусловно, для любого, работающего в этой области такие знания необходимы, как и опыт стажёра – но для меня очевидны следующие моменты:

1. именно в трансперсональной психологии (и в психоделической терапии, как её концентрате), как нигде, важен гуманитарный подход: не от физиологии к психике, но наоборот – психика, как целостность и главный определяющий фактор;

2. обстановка (и установки) клинической психиатрии сужает поле деятельности психоделической терапии, переносит центр тяжести с области, где она наиболее действенна, необходима, действует превентивно и с минимумом осложнений, в область клинической психиатрии и, главное, создаёт мало благоприятную атмосферу, которая является определяющим фактором терапии. Психотерапевт – врач, а раз врач, значит пришедший к нему – больной. А психически больной – значит неспособный управлять собой – верх стыда, – признаться в этом могут не все, да и те, в основном, когда процесс «запущен».

В обсуждении вопроса о психоделических веществах принимали участие Олдос Хаксли и Алан Уотс, известные психологи: например, Ральф Метцнер, Ричард Олперт и Тимоти Лири получили вполне академическое образование. Метцнер, немец по происхождению, в 1958 г. закончил Оксфорд, а в 1962 г. в Гарварде получил степень доктора медицины за работы в области клинической психологии. В следующем году он стал преподавателем Медицинской школы при этом учебном заведении, специализируясь в области психофармакологии.

Ричард Олперт, который позже получил известность как Баба Рам Дасс, защитил докторскую диссертацию в Стенфордском университете и в 1953 г. стал доцентом в Гарварде. В 1956 г. он был назначен членом Совета Гарвардского проекта по изучению психоделических средств.

Тимоти Лири, также имел солидную академическую подготовку. Получив степень магистра в университете штата Вашингтон в 1946 году, в 1950 г. Он получил степень доктора в Калифорнийском университете за работу «Общественные измерения личности». В 1957 г. Лири опубликовал классический учебник «Интерперсональный диагноз личности» и в 1960 г. был принят в Гарвардский центр исследования личности (Н. Друри, 2001, стр. 95-96).

Джон Лили – ученый-биолог с мировым именем, прославившийся изучением разума дельфинов, автор многих книг, посвятил многие годы изучению одиночества и изоляции в

ограниченном пространстве, развивал идеи, полученные путем экстраполяции и переработки современной теории вычислительных машин для объяснения субъективных аспектов работы человеческого мозга и программного управления психикой.

Вот как описывает Ричард Олперт (Рам Дасс) употребление ЛСД одним из учителей Индии (Махарадж-джи):

«— Оно полезно, полезно, не истинное самадхи, но оно полезно.

Позднее в разговоре с одним западным человеком, спрашивавшим его об ЛСД, он сказал: «Если вы находитесь в тихом и спокойном месте и спокойны, ваши чувства умиротворены, а ум направлен к Богу, оно полезно. Оно полезно». Он сказал, что ЛСД позволяет вам войти к святому или получить визит святого — даршан (святого: высшего существа, высшего пространства — высшее сознание, — все зависит от того, как перевести это слово). Но он сказал, что вы не можете остаться там: через час или два вы должны вернуться обратно. Он сказал, что гораздо лучше самому стать святым, чем идти туда, где святой может прийти к вам. Но иметь визит святого к себе, конечно, очень приятно. Он добавил, что ЛСД усиливает веру, веру в возможность существования таких существ. В этом разговоре он употребил имя Христос, говоря о святом. Он сказал, что оно позволяет вам иметь визит Христа, однако вы не можете остаться с ним. Лучше самому стать Христом, но ЛСД не может сделать это для вас. Он сказал, что оно укрепляет веру, но не делает вас Христом. И добавил, что любовь — более сильный наркотик, чем ЛСД» (Рам Дасс, 1994).

Я очень хочу акцентировать внимание на последней фразе: **«любовь – более сильный наркотик, чем ЛСД»**

3. Наркомания.

Тяжело встречаться с работами о психоактивных препаратах, изданными большими тиражами, где всё сводится к знакомому запугиванию. На мой взгляд, наилучшим образом книгу Данилина «ЛСД» иллюстрируют следующие цитаты:

«По всей видимости, прием фенциклидина и кетамина в еще большей степени, чем прием остальных галлюциногенов, пробуждает в мужчине женское начало — *начало пассивное, хаотичное, переключившее ответственность за принятие решений на внешние источники. Мужчина стремится к веществам, временно освобождающим от биологически свойственной его полу активности, то есть к тому, что Юнг называл понижением умственного уровня*».

«Можно сказать, что синхронистичность — это *предрассудок, ставший бредом*, точно так же, как можно сказать про *LSD-«трип»*, что это *воображение, превратившееся в безумие*» (А. Данилин, 2002 стр. 197, 184). Враги Данилина – Дионисийское, хтоническое, женское, синхронизмы. С точки зрения моего опыта работы с людьми, мир в душе не достижим без достижения целостности, приятия себя, причём неприятие себя - высвечивается неприятием чего-либо в мире.

Выше я отмечал потребность человека в переживании, далее надеюсь разобраться поподробнее, здесь лишь приведу ещё одну цитату:

«Все та же крайняя опасность приема препарата, все так же быстро проявляется и нарастает «понижение умственного уровня». *Так же мало людей, даже находящихся в зависимости, описывают эффект от приема психоактивного вещества как приятный или приносящий удовольствие*.

В этом главный парадокс подобных препаратов.

К чему в этих ощущениях может стремиться наркоман? Должен же человек испытывать если *не удовольствие*, то хотя бы удовлетворение своих бессознательных потребностей в ходе приема химического вещества, в зависимость от которого он попадает?

Видимо, использование с целью достижения специфического опьянения совершенно различных и крайне опасных химических веществ свидетельствует о существовании некоей *скрытой потребности* не в веществе, а в *эффекте*, который им вызывается. Причем эта *потребность настолько сильна, что способна победить инстинкт самосохранения* — один из главных защитных механизмов личности.

Быть может, эти люди испытывают потребность быть управляемыми, потребность в ослаблении свойственной человеку «напряженности сознания»?» (А. Данилин, 2002, стр. 196).

Здесь пока отметим верно подмеченное существование «**сильной скрытой потребности**», я бы даже сказал – **сильнейшей**.

По официальным данным МВД СССР, на 1988 год в Советском Союзе на учете находилось более 130000 человек.

Из них около 50 000 наркоманы и 80 000 — те, кто хотя бы раз попробовал наркотики.

Но есть и другие цифры. Как заявил в журнале «Социс» номер 2 за 1989 г. адъютант, капитан милиции В. Ф. Калачев: «Мои подсчеты наводят на еще более грустные размышления. Из опрошенных нами школьников и учащихся ПТУ от 14 до 17 лет и студентов 26,3% пробовали наркотические и токсические вещества хотя бы один раз, и 2,9% прибегали к ним постоянно. По статистике в стране насчитывается около 19,7 миллионов юношей и девушек этой возрастной категории».

Если экстраполировать полученные нами данные на весь Советский Союз, то получится, что примерно 0,5 млн. учащейся молодежи можно ставить диагноз «наркомания» или «токсикомания», а около 5 млн. — т. н. «пробовальщики».

Меры, принимаемые государством против потребителей — я *не* говорю о торговцах, хотя почти каждого употребляющего наркотики можно в силу причин, вынуждающих его это делать, назвать и торговцем — можно и нужно назвать антигуманными и преступными.

В психиатрических больницах, куда помещают добровольно желающих вылечиться наркоманов, в самых антисанитарных ужасающих условиях, в окружении алкоголиков, к ним применяется «лечение» такими препаратами, как аминазин, галоперидол, сульфазин, модитендепо и др., - можно вполне понять отсутствие стремления у наркоманов воспользоваться таким «лечением».

На международном «круглом столе» в Брюсселе в сентябре 1988 года, который предшествовал образованию ДШФ (Международной — антипрогибиционистской лиги) — организации,

выступающей против запрещения наркотиков, были сформулированы девять выводов, убедительно доказывающих необходимость легализации всех наркотиков. Все эти доказательства применимы и к ситуации в нашей стране.

1. Легализация производства, коммерческих операций и продажи наркотиков, которые запрещены сегодня — от марихуаны до героина и кокаина — срежет цены на 99%. Таким образом, преступные организации будут моментально исключены из участия в этой торговле.

2. На государство будет возложена обязанность установить адекватные налоги, чтобы, с одной стороны, снизить потребление наркотиков, а с другой — гарантировать такое количество веществ, при котором вредное воздействие наркотиков на организм (в т. ч. заражение СПИДом и другими болезнями) будет снижено до минимума.

3. Немедленно изменятся условия существования наркоманов, так как они более не будут вынуждены, как сегодня, прибегать к насилию и быть замешанными в делах преступного мира. С их проблемами можно будет разбираться с более гуманных психологических и социальных позиций.

4. Международной мафии будет нанесено такое поражение, которое сегодня не способна нанести ей даже коалиция армий Востока и Запада, мафия в одно мгновение утратит основной источник своего богатства и непобедимости.

5. Как только источник барышей будет демонтирован, прекратится подпольная пропаганда, которая при помощи сотен тысяч дельцов является сильнейшим побудителем для распространения сильнодействующих наркотиков в обществе и такого роста личного потребления, который только можно себе представить.

6. Легализация будет с каждым днём уничтожать причины миллионов актов насилия, от которых больше всех страдают слабые и беззащитные люди.

7. Легализация освободит силы правоохранительных учреждений от груза этих преступлений и автоматически позволит им более эффективно участвовать в охране безопасности граждан

8. Легализация освободит огромные суммы денег для антирекламы наркотиков и реабилитации наркоманов — суммы, которые в настоящее время расходуются на бессмысленную охоту на людей.

9. Легализация положит конец международной напряженности в этой области, которая наносит все больше вреда правам человека и которая произвела на свет законы, проявляющие все меньше уважения к гарантиям справедливого суда и законной свободы (например, возобновление смертной казни во многих государствах, которые в свое время ее отменили).

Таким образом, вполне понятно, почему легализация наркотических средств — единственный путь к решению проблемы наркомании в стране и мире. Только этим и единственно этим способом можно устранить те последствия и тот вред, — который наносит обществу запрет на употребление наркотиков.

Мир стоит на пороге громадных, глобальных перемен. Эти перемены произойдут гораздо быстрее, чем предполагает большинство людей. Именно это обязывает быть предельно честным и ответственным в принятии политических решений в борьбе с антигуманными, насильственными формами существования, как государства, так и мафии. Легализация наркотиков является, несомненно, самым результативным ударом по этим формам.

Виктор РЕЗУНКОВ. («День за днем», в сокращении).

Время публикации этой статьи — 1990 год. За прошедшие 13 лет к лучшему ничего не изменилось.

Появились новые статистические данные — на учёте состоит лишь одна десятая часть людей принимающих психоактивные вещества. — А это и естественно при огульных запретах и страхах. Скажите, как помочь тем девяти десятым, если психотерапевтические психоделические сессии по-прежнему под огульным запретом, и не может даже существовать института обучения людей, способных вести сессии, вести психотерапевтическую работу с клиентами, вести сеансы психоделической терапии?

Моё отношение не столь «шапкозакидательное» - выборочная легализация, не решит всех проблем: мафия и международная напряженность выживут, но все же путь преодоления наркомании в её выборочной легализации (наверяд ли героин и марихуана должны быть одинаково легализованы, но легализация второго вещества в ряду некоторых других позволит много действеннее сократить применение первого) и трансформации в психоделическую терапию. Вообще, трудно себе представить, чтобы борьбу с чем бы то ни было можно было выиграть запретами. Здесь же особо трудный случай: в основе лежит естественная потребность

человеческой психики жить в мире переживаний; очевидно, будут набирать силу другие способы изменения сознания, которые запретить будет сложнее. Путь трансформации не будет лёгким – слишком много было совершено ошибок в понимании психической жизни человека и в политике отношения к препаратам, изменяющим сознание, – но это единственно возможное направление движения из тупика (чтобы не сказать «дороги к пропасти»). Очень возможно, что движение в этом направлении само трансформируется к другим целям и смыслам.

4. Холотропное дыхание.

Эту главу я начинаю с цитаты из работы Станислава Грофа «Целительные возможности необычных состояний сознания» (в основном приведённой в приложении): «Термин "холотропный", который я использую, говоря об одном из необычных состояний сознания, а также об экспериментальной форме методики глубокого самопознания, разработанной мной и моей женой Кристиной, образован от греческих слов холос (целый) и тропос ("движение по направлению к."). Его буквальный перевод: "стремление к целостности" или "движение к целостности бытия". Этот термин противопоставлен термину "хилотропный" от греческого хило ("материя") и тропос ("движение по направлению к."). Буквальный перевод этого термина: "ориентированный на материю"; им можно обозначить обычные, повседневные состояния сознания. Холотропные принципы, описанные ниже, относятся к необычным состояниям сознания особого рода, упомянутым ранее ("холотропные состояния")» (Приложение).

Холотропное (дыхание) – путь (тропос) к целостности (холос). Целостность проявлений души (её истинные не искаженные потребности) нарушена непройденным, непережитым, непреодоленным, непроинтегрированным опытом. В широком смысле – это нехватка Любви, в какие-то периоды жизни, или в жизненной ситуации. Понимая под Любовью то, что описано в главе 13 Второго послания к коринфянам. В качестве антитезы тогда выступают: боль, страдания, страх, вина (обвинение), унижение, отвержение (от неприятия и незамечания до ненависти), несвобода (подавление творчества, подавление естественных потребностей и своеобразия личности).

В идеале, человек (имеет право и) должен иметь возможность воспринимать любое происходящее с (свободно выбранным им) чувством любви, приятия...

Не целостность – ущербность души, обусловлена недополученными переживаниями (например, трансперсонального уровня), непройденными переживаниями – не завершёнными гештальтами, инграммами в инграммном банке (Л. Р. Хаббард)¹. Эмоциональное перепроживание - отреагирование эмоций, - лишённых любви моментов биографии, обстоятельств родов и родовых состояний (и далее из спектра всех трансперсональных переживаний) – целебно для души. В минимальном плане – как выведение из подсознания на уровень сознания (редко – предсознания), как максимум – завершение гештальта, приятие, прощение, заживление Любовью. Приятие, как на эмоциональном, так и на мыслительном и телесном уровнях.

Психолог – ведущий семинара не направляет переживания в какую-либо область, не связывает себя какой-либо схемой работы с ними, более того, если по завершении процесса участник не пожелает рассказать о своих переживаниях ведущему или участникам, может остаться в неведении о том, что пережито участником (я нахожу это очень щадящим и возвращающим доверие и открытость в участнике семинара).

Цель ведущего – ввести участника в область (бессознательного) переживаний, (с помощью ситтера) обезопасить тело (адепты биоэнергетических направлений говорят о видимой защите полей – ауры – души) в процессе прохождения переживания. Для меня очевидна положительная взаимосвязь глубины переживания (серьёзности разрешаемой проблемы участника) и опыта (в первую очередь опыта личных переживаний, и профессионального) ведущего, его личных качеств. Много зависит и от ситтера, а также самого наличия ситтера – в других дыхательных практиках его может не быть. Другая важная цель, преследуемая ведущим – в интеграции – помощи в процессе и в возвращении из него в атмосферу приятия, любви, заботы и внимания, эмоционального сопереживания, используя для этого и опыт других практик, работы с телом, с

¹ В состояниях выключенного сознания, в недоступных для сознания и воли слоях памяти записываются все обстоятельства (и слова) ситуации, которые впоследствии детерминируют поведение человека (слова в качестве гипнотических команд), не осознавая им и действуя через его эмоции, мысли, желания, побуждения.

эмоциями, со смыслами и т. п. (часто применяемый принцип для работы с телом и эмоциями – усилить проявление, например движения, разблокировать, привести в состояние расслабления, разрядки – например, смехом – и успокоения. Но возможны и иные, не усиливающие проявление или осознание методы.)

То, что самый главный принцип я отмечаю последним свидетельствует о моём определённом страхе быть неправильно понятым при его изложении. Это принцип наличия на каждом семинаре и при каждой работе с душой **метатерапевта**, не обнаружимого физически, но заметного по организованности (искусственности) процессов, которые в других условиях – случайны (синхронизмы Юнга): обстоятельств попадания на семинар, снов, предшествующих семинару, обстоятельств проживания (например, размещение в номерах, «случайных» встреч, в «одиноких» прогулках и т.п.), разбиения на пары и роли, взаиморасположения в дыхательной сессии, гармоничности прохождения сессии, рисунков-мандал и рассказов о переживаниях (ощущение группы, как оркестра) и т.п.

Ведущий действует, как «помощник режиссёра», в случае (и по мере) наличия опыта и чувствительности, **осознавая** требуемые от него действия.

Душа – является **не следствием, но причиной** процессов, происходящих в физической структуре мозга. **Аналогично событиям, предшествующим процессу изменения души – не причины или необходимые условия, но следствия.** Сложность организации души принципиально не может быть смоделирована сознанием (т.е. одной частью всех, качественно отличных от сознания, процессов, порождённых душой). Подбор переживаний, схема работы – исцеляющего психического процесса – не есть достояние сознания, но в то же время, очевидно, находится в ведении метатерапевта и ресурсов души каждого участника.

Указанное, впрочем, как и всё, связанное с переживаниями трансперсонального уровня, в свете существования синхронизмов **принципиально** не подвластно проверке на практике (может укладываться в самые различные схемы, интерпретации, полностью взаимоисключающие, или находящиеся в пространствах разных смысловых координат), однако «имеет место быть».

Переживания оказываются картинами, не конкурирующими между собой за право быть истинными, и с другой стороны, участники находятся в процессе целительного и эволюционного разотождествления с ними. Кроме обучения этому участники учатся опоре на интуицию, как более чувствительному и информативному инструменту познания.

Участие в сессиях холотропного дыхания можно охарактеризовать и как завершение незавершённых гештальтов, преодоление («отреагирование») непреодоленных барьеров – переживаний, и как обучаемость отстранённости от глубоких, эмоционально насыщенных переживаний.

Опыт невовлечённости в переживания, и осознаваемого по своей воле вхождения в них, со всё уменьшающимся страхом и всё увеличивающейся уверенностью, что за этим последует беспроблемный («когда надо», «когда завершится» или по собственной воле) выход, такой опыт даёт точки опоры для нового мировосприятия, где переживания – суть информационные картины неразделимого внутренне-внешнего мира, а человек становится и актёром и их художником-(со)творцом. В то же время, они и более точные и богатые «отражения» (познание) по сравнению с процессом, где воспринимаемое структурируется (и тем самым, фильтруется и обедняется) сознанием, схематизируется рассудком. В последнем продукте обязательно присутствуют причинно-следственные связи от прошлого к будущему, объекты-абстракции, очерченность схемами, определениями, здесь в чести непротиворечивость, подразумевается повторяемость (в общих чертах, так будет и в другой раз).

СРАВНЕНИЕ ХОЛОТРОПНОГО ДЫХАНИЯ С ПСИХОДЕЛИЧЕСКИМИ ВЕЩЕСТВАМИ КАК КАТАЛИЗАТОРАМИ НЕОБЫЧНЫХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ

НЕОБЫЧНЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ ХОЛОТРОПНЫМ ДЫХАНИЕМ

Естественный метод, некоторые считают его более безопасным; он короче по продолжительности и не оказывает отрицательного влияния на тело.

НЕОБЫЧНЫЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ ПСИХОАКТИВНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

Часто требуется время для восстановления. Этот метод может быть непригоден для людей в заключительной

стадии лечения от наркотической

Параноидальных состояний обычно не возникает; вы не идете туда, куда не готовы идти.

Переживание разворачивается вместе с дыханием и может быть замедлено при уменьшении темпа дыхания.

Способность интегрировать во времени части материала, часто лучшее осознание и способность запоминать переживание.

Легальность также дает больше возможности идти в переживание без преодоления внешнего страха.

(Кайлия Тейлор 1999 год стр. 32-33)

Холотропная стратегия в психотерапии основывается на данных изучения необычных состояний сознания и представляет собой важную альтернативу психотерапевтическим методам различных школ глубинной психологии, которые подчеркивают вербальную коммуникацию между терапевтом и клиентом и эмпирической психотерапией, проводимой в обычных состояниях сознания. Главная цель холотропной терапии состоит в том, чтобы активировать бессознательное, освободить энергию, содержащуюся в эмоциональных и психосоматических симптомах и трансформировать эти симптомы в поток переживания. Роль терапевта, или фасилитатора, в холотропной терапии состоит в том, чтобы поддерживать процесс переживания с полной верой в него и без попыток управлять им или изменять его.

Множество состояний, диагностируемых сегодня как психозы и лечимых медикаментозными средствами, являются в действительности кризисами духовного роста и психодуховной трансформации. Если правильно понять их смысл и поддерживать его раскрытие, то они могут развиваться в процесс эмоционального и психосоматического исцеления, личностного роста и развития.

По Грофу, травма рождения, смерть и рождение, мистерия смерти, являются прототипом (или фундаментальной психологической структурой), которая активируется всякий раз, когда мы сталкиваемся с ситуацией угрозы жизни или проходим любые другие экстремальные переживания. Эта структура активируется в нас каждый раз, когда мы делаем некое сверхусилие к тому, что называют ростом, индивидуацией, раскрытием, творчеством. Пройдя через перинатальный опыт, мы подключаемся к гигантским полям переживаний, которые не случались с нами конкретно как с отдельными существами, но происходили с нами, как с принадлежащими к роду Человек, роду Живых, к роду существ, населяющих эту планету, в которых в свернутом виде содержится вся история живого и неживого. (Козлов, Майков 2000 г. стр. 217-218)

Физиологическая основа этой групповой психотерапевтической практики в интенсивном (глубоком и/или частом) дыхании, которое насыщает кровь кислородом. Приток такой крови к головному мозгу вызывает у людей переживания² (биографического, перинатального или трансперсонального характера). В тех редких случаях, когда участники отмечают, что не «вошли в контакт с переживанием» – не осознали – эти случаи не значительно по форме, но значительно по содержанию, отличаются от случаев, когда человек испытал переживания, но не запомнил их.

Еще раз приведем полюбившуюся аналогию с творением художественного полотна: «холст» – то, что было описано – насыщение крови кислородом; «грунтовка» – музыка, специально подобранная (подразделяется на пять частей: энергизация, барабаны, драма, завершение и созерцание, звучит приблизительно по 20 минут каждая). Часто участники отмечают ощущение неслучайности смены музыкальных фрагментов (хотя музыкальная установка настроена на случайный выбор треков). Свобода движений, ориентация на мельчайшее побуждение,

зависимости.

Переживание может быть подобно прогулке на американских горках, когда вы чувствуете, что движетесь настолько быстро, что не можете ни совладать с переживанием, ни понять его.

Движение может быть слишком быстрым и нелегко интегрировать переживание.

Более устойчиво катализирует глубокие или интенсивные переживания.

Нелегальность может стать причиной паранойи или смешения внешней и внутренней реальности.

² Или будущее переживание является причиной получения человеком информации о сессии холотропного дыхания, его присутствия на сессии, насыщения крови кислородом ...

Синхронистичность (искусственность, для некоторых – мистичность) сопровождает многие события до сессии и в продолжении сессии (и после). Понятие же времени в этом случае ощущается не более, чем левое и правое по отношению к мазку художника.

двигательный импульс, призвана «вытащить» заблокированные двигательные паттерны. Опытный ведущий без особого труда замечает признаки стандартных паттернов, усиливая интенсивность и амплитуду движений, помогая им высвободиться. Часто это – колебательные движения головой (как стандарт – неприятие, отвержение), перекачивание тела (как правило – активизация жизненных усилий), движения руками (утверждающий стук об пол – «и всё-таки так», сгибание и разгибание в локтях), сжимание и разжимание пальцев в кулак. Атмосфера свободы разблокирует движения, что вызывает сопряженные с ними переживания, повторное проживание которых (особенно в случаях осознания – а таких подавляющее большинство) разряжает психологический заряд проблемы. Можно предположить, что именно этот заряд блокировал рождение новых, иных, более адекватных паттернов поведения (внутреннего реагирования).

От других дыхательных техник (ребьёфинг, ванвейшен, свободное дыхание)³ холотропное дыхание отличается двух-этапной сессией, участники делятся на «ситтеров» и «холонавтов», на втором этапе меняются ролями («холонавт» – активно дышащий участник, «ситтер» – сиделка, оберегает тело «холонавта», старается подключиться к его процессу). Отличается уже упоминавшейся музыкой, хорошо насыщающей зал, свободой от указаний, «как дышать» (только интенсивно), свободой от гипнотической направленности – куда двигаться в переживаниях, плавным выходом в благоприятную, насыщенную вниманием и любовью «ситтера» обстановку, чутким отношением к переживаниям, уделением особого внимания интеграции переживания – рисованием «мандал» и свободным обменом впечатлениями после дыхания. Все вышеперечисленное можно назвать «грунтовкой». И хоть холст и грунтовка – фундамент картины, суть ее в другом, и для дыхания этим является – предварительный настрой, помощь в углублении в тему переживания, интеграция извлеченного материала.

Здесь мне кажется уместным привести модели-метафоры процесса холотропного дыхания, которые я обычно использую для иллюстрации (их образность намеренна):

1. Аудильная. Групповой процесс семинара – это симфоническое произведение, исполняемое оркестром: резонансность (один усиливает другого), отличие партитур, звучаний инструментов, тем; богатство возможностей различных инструментов⁴, и в то же время общность симфонии.

Существует начальный этап настройки инструментов и слаженности звучаний (процессы и упражнения до семинара), потом включаются процессы самоподстройки и самосинхронизации, когда музыка оркестра начинает приглушать фальшивое звучание некоторых инструментов и способствует самораскрытию возможностей каждого

Соблазнительно, но, на мой взгляд, неверно, видеть в ведущем дирижера: дирижёр знает партитуру и темы каждого музыканта, ведущий – нет.

2. Кинестатическая (запаховая)⁵.

Если распылить в помещении освежитель воздуха «Гвоздика», кто-то ассоциирует запах с дезодорантом, кто-то вспомнит цветы, кто-то специи или состояние опьянения после глинтвейна, кто-то ничего не почувствует. Важно, что запах – более катализатор, чем причина воспоминаний, переживаний, состояний, и то, что все участники процесса – создатели симфонии запахов.

Конечно, «запахи, производимые человеком» большинство настроит не на позитивные ассоциации, хотя существует и «запах волос любимой», однако запаховая метафора очень информативна для прояснения процессов, называемых «тонкими»: взаимопроникновение, разная сила (например веры), синхронное усиление (при одинаковой устремлённости и одновременности), ослабление с расстоянием и т.п.

3. Визуальная модель (картина) уже приводилась, здесь акцентирую внимание на других штрихах: процесс можно представить как создание экспозиции из картин разных авторов. Важна не оцениваемость (правильно – неправильно, хорошо – плохо) личных картин (переживаний) участников. **То**, что вызывает оценочные и интерпретативные

³ Надо отметить, что среди ведущих нет четких градаций – некоторые проводят дыхание по схемам, не имеющим ничего общего с холотропным дыханием, называя его холотропным, на мой взгляд, дискредитируя его. Думаю, что и представители других классических дыхательных техник откристились бы от некоторых практик проведения сессий. Однако, с другой стороны, ведущий должен быть свободен в поисках и схемах работы.

⁴ Инструментов-участников опыта переживаний, опыта душ (умения выхода из ситуаций) – этот опыт передаётся. Ведущий тоже передаёт свой опыт и способствует раскрытию участников.

⁵ Интересна связка смыслов (только ли?) в русском языке – запаха и эзотерического понятия: «Здесь русский дух, Здесь Русью пахнет». Духи и Духи, злой дух, Святой Дух, дух стяжательства. Интересно, что из всех органов чувств именно и только обоняние до сих пор не смоделировано техникой.

разбирательства, чаще всего (на мой взгляд – всегда) и ошибочно, и непродуктивно. Картина, как художественное творение, может дать и даёт инсайтное постижение, интуитивное прочувствование – то, что принципиально неформализуемо (формализация предельно редуцирует «выплёскивает с водой ребёнка из корыта»). Для получения «информации» (?) от картин нужен опыт коммуникации с ними, как с неделимыми квантами, который должен восприниматься и храниться не в виде слов и понятий, но в виде ощущений. Формализующая квазиясность оборачивается неузнаваемой кривизной «отражения». Важный аспект этой модели – причинно-следственный связи: семинар одновременно и картина и процесс создания картины. Картина – целостность: и с момента возникновения образа до реализации, и в её фрагментах – выделение, **что** есть причина – условность (сегодня причина для завтра не в меньшей степени, чем наоборот. Связь фрагментов - в гармонии, целостности, красоте.). Картина в той же мере рисуется участниками, как и разворачивается, будучи уже нарисованной

– Таким пониманием я руководствуюсь, когда пытаюсь сформировать отношение к переживаниям, возникающим в ходе процесса и в ходе обсуждения – интеграции. (Иное, что часто самым удачным способом направить процесс в русло признания безусловной, безоценочной, безинтерпретационной ценности переживаний, оказывается не прерывание оценок и интерпретаций, но наоборот – предоставление возможности группе ощутить непродуктивность такого типа обсуждений. В создании атмосферы главная задача ведущего – **верить**, что он контролирует происходящее).

КАРТА ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ ДЛЯ УЧАСТИЯ В ХОЛОТРОПНОМ ДЫХАНИИ

<i>Состояние</i>	<i>Причина противопоказаний</i>
Кардиовакулярные проблемы или высокое кровяное давление Беременность	Переживание может быть физическим или эмоциональным стрессом Оживление опыта собственного рождения может сработать как триггер маточных сокращений
Эпилепсия	Существует опасность, что эмоциональный или физический стресс может послужить триггером для припадка
Глаукома	Оживление опыта рождения или другого стрессового опыта может увеличить внутриглазное давление
Недавние операции, переломы	Интенсивные движения могут повлиять на недавние травмы
Маниакально-депрессивный психоз, параноидальный психоз	Состояние необычного сознания может стать триггером маниакального эпизода; параноидальные проекции затрудняют интеграцию внутреннего психологического материала.

В главе о трансперсональной психологии приводился перечень трансперсональных переживаний. Как уже отмечалось, в холотропном дыхании участники встречаются не только с собственно трансперсональными переживаниями. Поэтому мне кажется ценным предложить перечни возможно различных срезов: кроме приведённой ниже классификации, в приложении № есть классификация Чередниченко. Не классифицированный массив будет приведён далее в главе «Из материалов сессий». Здесь же важно обратить внимание на понятие системы конденсированного опыта (СКО), которое выводит на один уровень биографические, перинатальные и трансперсональные переживания. Я иногда их называю сопряжёнными переживаниями.

1. СЕНСОРНЫЙ ОПЫТ И МОТОРНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ

Преодоление сенсорного барьера

В начале погружения в необычные состояния сознания появляются странные, иногда сильные ощущения (цвет, вкус, синестезии). Они возникают без символического соответствия.

Движение энергии в теле

Вспышки энергии, электрический разряд, вибрация, дрожь. Тетания (карпопедальные спазмы). Врачи думают (а некоторые до сих пор), что это эффект гипервентиляции. Однако у одних это происходит, а у других — нет (примерно половина на половину); в последующих сессиях спазмы проходят. Даже в первой сессии они обычно уходят по мере продолжения дыхания. Создается впечатление, что это связано с эффектом «телесного панциря». Участники должны продолжать дыхание и пытаться почувствовать, что хочет сделать энергия, как проявить себя. Дышащие могут попросить сидящих сделать им массаж.

Другие напряжения, усталость, спазмы, боль

Телесные симптомы отмечают материал, который приходит в сознание, создавая исцеление и/или понимание.

4. БИОГРАФИЧЕСКИЙ ОПЫТ —

ТО, ЧТО ПРОИЗОШЛО С МОМЕНТА РОЖДЕНИЯ.

Биографический материал, который возникает в необычных состояниях сознания, является не только оживлением воспоминаний и разговором о прошлых событиях. Часто он связан с физическими воспоминаниями. Это может быть даже клеточная память о травме (т.е. при оживлении памяти могут даже возникнуть «следы» травмы на коже).

Биографический незавершенный материал часто приходит и завершается более быстро и эффективно при проживании, чем если просто говорить о нем.

5. ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ —

ТО, ЧТО ПЕРЕЖИВАЛОСЬ НА ПОЗДНИХ СТАДИЯХ БЕРЕМЕННОСТИ, ВО ВРЕМЯ ПРОЦЕССА РОЖДЕНИЯ И НЕПОСРЕДСТВЕННО ПОСЛЕ Влияние родовой травмы на последующую жизнь в большинстве случаев недооценивается современной психиатрией.

Традиционная западная медицина считает, что кора зародыша еще не покрыта миелином и поэтому не может сохранить память о травме рождения. Однако эксперименты с одноклеточными организмами показали, что память (обусловленная реакция) не требует мозга или сложной нервной системы (при этом нет ответа на вопрос, что такое память, где она хранится и сколь она материальна).

Рождение является самым ранним для человеческого существа и, возможно, наиболее травматичным переживанием, связанным с угрозой жизни. Мы действительно заканчиваем свое существование, т.е. умираем как плод, и начинаем жить как дышащий ребенок (прекрасная иллюстрация к смерти, приемственности и нет существования). К тому же жизнь рождающегося существа может оказаться под угрозой по причине родовых осложнений. Мать, с которой мы связаны в течение этого процесса, также переживает угрозу для жизни.

БАЗОВЫЕ ПЕРИНАТАЛЬНЫЕ МАТРИЦЫ (БПМ) БПМ1 — Симбиотическое единство — включает позднюю беременность до самого момента родов.

При нормальной беременности это может быть очень приятным периодом. При аномальной беременности возможно переживание отравления — мать могла употреблять алкоголь или же во время беременности был токсикоз. Возможно, была угроза выкидыша или даже попытка аборта.

БПМ2 — Космическое поглощение — начало родов.

В мирном и безопасном окружении БПМ1 начинаются неожиданные изменения.

В организме матери начинают выделяться и проникать через плаценту гормоны и химические медиаторы сильных эмоций.

Сильные механические сжатия пытаются выталкивать плод вниз и наружу, но выхода еще нет. Матка пока закрыта. Это переживания ада и чувства безнадежности, безнадежного положения жертвы.

БПМЗ — Борьба смерти и возрождения — Матка достаточно раскрыта для того, чтобы плод начал проходить через родовый канал.

Метафорически это подобно свету в конце туннеля. Неожиданно появляется надежда на освобождение и разрешение ситуации.

Это переживание включает сильные эмоции, сексуальные энергии, агрессию, тревожность и период напряженной борьбы.

БПМ4 - Смерть и возрождение (смерть Эго) — Рождение, перерезание пуповины и новое воссоединение с матерью через грудное вскармливание.

Новорожденный переживает успешное завершение, освобождение.

Это переживание воссоединения и блаженства (счастливое соединение с матерью и питание), которое следует после напряжения и боли.

ПЕРЕЖИВАНИЕ РОДОВОЙ ТРАВМЫ

Применение анестезии (которая воздействует и на мать, и на ребенка) может повлиять на сознание в любой момент родов и способствует фиксации на определенной жизненной позиции. Пример: для негативных переживаний БПМ2 характерны депрессия и позиция жертвы; для БПМЗ — борьба и агрессия; трудности БПМ4 характеризуются проблемами достижения и успеха.

Интенсивная боль или травма также могут блокировать осознание процесса на любой стадии.

Гроф ввел понятие системы конденсированного опыта или СКО, чтобы объяснить связь между некоторыми частями родовой травмы, более поздних периодов жизни и даже травм трансперсонального уровня. Определенные проблемы оказываются как-то связаны, возможно, эти переживания возникают снова и снова в аналогичных формах как бессознательные усилия личности вывести изначальную травму в сознание и привести ее к завершению. (Система СКО является динамической констелляцией материала памяти и ассоциированных с ней фантазий, собранных из различных периодов индивидуальной жизни. Для них характерно то, что они имеют один и тот же сильный эмоциональный заряд, физические ощущения или какие-то иные важные элементы).

ПРИМЕР СИСТЕМЫ СКО

Рождение:	Пуповина обвилась вокруг шеи
Младенчество:	Удушье, недостаток кислорода при коклюше
Детство:	Переживание утопания, удушья в воде
Зрелость:	Нападение с попыткой удушения
Трансперсональный уровень:	Переживание опыта наказания через повешение

В необычных состояниях сознания всю систему СКО можно заново обозреть, пережить и вывести в сознание, и тогда больше не нужно будет снова и снова повторять это переживание.

4. ТРАНСПЕРСОНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ — ПЕРЕЖИВАНИЯ, ВЫХОДЯЩИЕ ЗА ПРЕДЕЛЫ ТЕЛА И ЛИЧНОСТНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ. *Эта категория охватывает всё, что не вошло в рамки трёх предыдущих* Примеры трансперсональных переживаний, включающие обычное в необычном виде.

Трансценденция «эго в оболочке кожи» (сознание выходит за пределы тела или принимает другую форму).

Трансценденция времени (переживание прошлого или будущего)

Контакт с иными формами жизни или неживыми формами (принятие сознания растений, минералов, огня, воды или коммуникация с ними).

Опыт прошлых жизней (переживание событий из жизни кого-то, с кем произошло отождествление; этот опыт приносит новое понимание нынешней жизни). *Примечание;* для проведения терапии и создания метафоры, помогающей понять сегодняшнюю жизненную ситуацию, совершенно необязательно верить в реинкарнации и в то, что человек имел реальный опыт прошлой жизни.

Случаи синхронности (переживание случаев, которые кажутся связанными, и происходят одновременно вопреки вероятностным законам совпадений). Например, солнце светит через

оконное стекло на лицо человека как раз в тот момент, когда тот переживает состояние просветления.

Примеры трансперсональных переживаний, включающих необычные вещи

Трансцендентальное, мистическое, «пиковое» переживание: переживание космического единства, единства со всем сущим.

Контакт с архетипами: коммуникация или отождествление с одним из архетипов, таких как Великая Мать.

Контакт с мифологической сферой: коммуникация или отождествление с божественными формами, богинями или божественными животными.

Опыт НЛО: Встреча с инопланетянами или инопланетными ландшафтами.

ИТАК: ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ:

Чувство блаженства

Чувство агонии

Путешествие вне тела

Переживание иных форм жизни

Переживание прошлых жизней

Ощущение движения энергии сквозь телесные блоки без видений или понимания

Плач, крик, смех, или необычные звуки

Переживание покоя

Танцевальные движения лежа на спине

Понимание и решение проблем не драматическим способом

Состояние йогического сна

Иногда люди говорят, что ничего не происходило, что они просто спали. Однако, недели спустя иногда они начинают припоминать что-то из того, что происходило. Часто они пробуждаются после сессии с чувством обновленности, приятного состояния, покоя.

Список возможных переживаний не является меню, из которого можно выбирать.

(Каля Тейлор, 1999 стр. 32-39).

5. Упражнения и приемы семинаров холотропного дыхания.

Помимо работы с телом, проводимой ведущим, в основном, после сессии с каждым участником отдельно, я применяю различные упражнения и действия перед сессиями холотропного дыхания.

Цели, преследуемые мною, следующие:

1. Раскрепостить, уменьшить страх (перед дыханием и друг другом), сплотить людей.
2. Физически «разогреть» тело (разминка), облегчить путь к свободному проявлению движений, криков, эмоций.
3. «Стронуть с места», облегчить доступ участника к своему подсознательному, назревшим проблемам. Дать возможность «метатерапевту» найти актуальное, обозначить, чуть расшатать то, что, возможно, будет прорабатываться во время сессии.
4. Потренировать коммуникацию и взаимодействие будущих пар.

Упражнения «подсмотрены» мною на семинарах В.Майкова, В.Козлова, В.Баскакова, других ведущих, прочитаны в книгах, модифицированы, придуманы самостоятельно.

Самое эффективное – творчество ведущего!

Упражнения, наилучшим образом зарекомендовавшие себя на одних семинарах, оказываются малоэффективными на других, особенно тогда, когда ты «твердо сбил» программу заранее.

Страшновато идти к людям, не имея никакого плана действий. Я обыкновенно прикидываю возможные варианты упражнений – это снимает страх – и даю свободу творчеству.

Итак, упражнения:

1. Танцевально-двигательные:

- танцуем в кругу, каждый по очереди выходит в круг – он «шаман», другие повторяют его движения, затем «шаман» выбирает следующего;

- танцы с закрытыми глазами, попытаться вспомнить, и в движениях как-то выразить Рождение, Детство, Зрелость, Старость, Смерть (например, по 1-2 мелодии на каждый период);

- найти себе партнера по дыханию, попытавшись протанцевать с некоторыми участниками часть танца и определив, с кем приятнее;

- то же, но с закрытыми глазами;

- танцы в парах, один с закрытыми глазами, другой зеркально повторяет его движения и иным образом «подстраивается». Потом меняются ролями;

- танцевать, полностью отпуская тело, предоставляя ему двигаться, как оно хочет, принимать любые позы;

- в любой момент – команда «стоп» и перевод внимания на себя, тело, дыхание и т.п.

2. Театрализованные:

- каждый выбирает себе роль Пугающего или Боящегося, не вербально взаимодействует с другими, потом роли меняются;

- то же, но в ролях Высокомерного и Униженного;

- в кругу двое не вербально разыгрывают сцену: один - Святой, другой – Искуситель.

- Другие варианты (не легкие): один занимает позицию выше и обвиняет («родитель»), другой – ниже и оправдывается («ребенок»). Вербально. Меняются ролями (с другими);

- двое сцепляются руками – рычат и толкают друг друга, кто сильнее. Пробуют свои силы с разными партнерами (смеху нет предела, и удивительное открытие, что побеждает не физическая сила);

- «слепить» фигуру (один как манекен, другой – творец);

- «конкурс фигур» - на какую-то тему;

- «освобождение». Участник показывает, что его закрепощает в жизни, подбирает из присутствующих тех, кто подходит для этой роли. Они держат его руки, ноги, туловище, голову («закрепощают»). Кто-то (что-то?) символизирует называемую(?) цель (хорошо - симпатичный представитель противоположного пола), оставшиеся – шумящие, мешающие «тернии». Человек освобождается и прорывается к «Цели», которая радостно его встречает;

- разыграть сон, жизненную историю, миф. В первых двух случаях «автор» выбирает и «посвящает в герои» своего (например) сна, режиссирует, репетирует действие. Наконец оно проигрывается самостоятельно, рассказчик – зритель.

В обсуждении: герои рассказывают, что они чувствовали, рассказчик задает вопросы. Потом герои сообщают, что они хотели бы сказать или пожелать рассказчику.

Обрядовое развоплощение и символическое стирание картины – танец, «броуновское движение» и др. Можно разбиться на группы по 4-5 человек и каждая выбирает, репетирует и разыгрывает миф или историю;

- «Слепой - поводырь» - удачно для выбора места холонавта («слепой»).

3. Медитации:

- на любовь: прочувствуйте, как умеете дарить любовь и принимать ее. (Близкие, Природа, Бог). (Интересен часто встречающийся инсайт: дарить любовь и принимать ее – одно и то же);

- на свободу;

- загляните в комнаты – каждый год вашей жизни (от начала или от конца);

- в шаманском стиле: побывать в подводном, подземном, воздушном царстве, встретить свое животное Силы (которое подойдет к тебе 3 раза). Позже в танце воспроизвести движения этого животного;

- взойти на гору и побеседовать с мудрым старцем, святым.

4. Голосовые и телесные:

- издать звуки из гортани, груди, живота;

- в кругу окликнуть кого-то, как будто он далеко;

- подходя друг к другу, издать какие-то звуки (спеть), найти свой дуэт;

- массаж: себя, холонавт - ситтера, ситтер – холонавта.

- сесть в круг, массировать спину впереди сидящего, концентрируя внимание на партнере; повернуться, продолжать массаж, концентрируя внимание на своих ощущениях; еще раз повернуться, стараясь наблюдать и те, и другие ощущения;

- сыграть мелодию на спине партнера: вдохновенно, или так мягко, чтобы у «инструмента» всегда оставалось сомнение, касаются ли его и где;

- поднести руку к стопе партнера, наилегчайшим образом прикоснуться к ней на несколько секунд и отвести на исходную позицию (приблизительно 20 сантиметров от стопы) **Длительность упражнения не менее 5 минут.** Обоим следить за ощущениями...

- очень мягко «поиграть» кистью, рукой, стопой, головой партнера, добиваясь, чтобы он расслабил конечность, не способствовал и не препятствовал бы плавным движениям (в стиле танатотерапии);

- танцуют части тела, лицо по отдельности, потом все вместе;

- стоя в кругу, положив руки на плечи рядом стоящих, раскачиваться, найти общую мелодию;

- стать в тесный круг, обдуть теплом своего дыхания тех, кому пришлось тяжелее других в сессии (например, ведущего :-), или вновь прибывших;

- то же, пропев 3 раза ОМ.

5. Разные.

- ощутить смерть, передавать другому предмет – смерть (например, яблоко). Ощутить эмоции при получении и при передаче. Освободившийся от яблока уходит из круга («умирает»). Обсуждение;

- аналогично - ощутить любовь, передать другому предмет – Любовь. Передавший сохраняет в себе чувство любви, остается с Любовью. (В случае, когда я «проводил» это «действие», «предметом» стала икона Божьей Матери. Рассказать происшедшее невозможно);

- последний танец (в завершение семинара): каждый подходит к каждому и говорит первое пришедшее на ум (но доброе!) пожелание.

В заключение привожу упражнения Райха, они лежат в основе работы с телом, применяемой в холотропном дыхании.

Глубокое дыхание. Режим дыхания предлагается психотерапевтом. Пациент может ощутить прилив энергии как покаявание и «мурашки».

Глубокий массаж. На зажатые мышцы оказывается давление. Иногда необходимо ущипнуть напряженные области, чтобы расслабить их.

Экспрессия лица. Пациент «строит мины», выражая определенные эмоции и одновременно поддерживает зрительный контакт с терапевтом и определенный режим дыхания.

Работа с грудной клеткой. Терапевт надавливает на грудную клетку, а пациент выдыхает воздух или кричит. Этот вид работы с телом снимает блокады дыхания.

Конвульсивные рефлексы. Конвульсия «пробивает» панцирь. Терапевт может использовать в своей работе расслабляющее действие кашля, зевания и т.д.

Позы, вызывающие напряжение. Чтобы разбудить тело, можно использовать напряженные позы. Это может привести к судорогам или клонусу, что также помогает «пробить» панцирь тела.

Активные движения. Терапевт предлагает пациенту «пинаться», топтать или энергично двигать различными частями тела. Это «расслабляющее» упражнение.

Глаза. Могут иметь бездумное и омертвевшее выражение. Терапевт предлагает пациенту, чтобы тот делал вращательные движения глазами в одну и в другую сторону и широко раскрывал глаза как от неожиданного удивления.

Рот. Эта область охватывает мышцы подбородка, горла и затылка. Чтобы их расслабить, терапевт просит пациента плакать, кричать, делать сосательные и другие всевозможные движения губами.

Шея. Чтобы расслабить напряжение в этой области, можно использовать крик и завывание.

Грудная клетка. Когда пациент дышит или смеется, обнаруживается панцирь этой области. Сдерживание дыхания приводит к подавлению эмоций. Для их освобождения терапевт может требовать определенных движений рук и плечей.

Диафрагма. Панцирь в этой области проявляется в осанке. Позвоночник может быть наклонен вперед, затрудняя выдох. Этот панцирь можно ослабить дыхательными упражнениями и так называемым рвотным рефлексом.

Живот. Эта часть охватывает плечи и мышцы живота, которые часто напряжены, если пациент имеет склонность к оборонительным поступкам. В этой области необходимо расслабить панцирь.

Таз и ноги. При сильном панцире таз отодвигается назад и может выступать, что является признаком глубоко вытесненного беспокойства. Кроме того, неподвижность таза тормозит сексуальную экспрессию и наслаждение. Пациента могут попросить, чтобы он ударялся тазом о топчан или бил ступнями о землю до тех пор, пока не появится чувство освобождения.

Таким образом, райховская терапия приводит к систематическому расслаблению напряжений тела.

Ее целью является свободное протекание энергии. Это попытка достичь при работе с телом того, что фрейдовская терапия стремится добиться работой с сознанием. (Друри.)

6. Из материалов сессий.

На семинаре (холотропное дыхание) ко мне подходит женщина, которая прошла внутренне очень сложный и глубокий процесс: возникающие рыдания (чувства) подавлялись, как это часто бывает, на уровне горла (и груди), однако, само подавление воспринималось как нечто очень глубоко встроенное, пустившее корни (распределённое). [Обычно сдерживание локализовано – это блок, плотина, противостоящая потоку эмоций. Тогда прорыв плотины – и в этом часто нужно помочь – рождает осознание **что** (какие установки и обстоятельства) **какие** чувства сдерживало. Катарсис, постижение разряжает аккумулятор, питающий привычный неблагоприятный паттерн поведения.] Хоть процесс не сопровождался бурной двигательной активностью, я интуитивно уделял женщине внимания больше, чем другим. («Ситтер» – опытный мужчина, прошедший около 15 сессий, даже сделал мне замечание, мол излишне включился в процесс, оттеснив его.) На обсуждении⁶ женщина не без усилия рассказывает о сексуальном использовании её отцом (страх, кровь, стыд), о похожем поведении мужа, унижавшем её и выгнавшим с ребёнком на улицу. О ситуации выбора на данный момент: когда из двух ухажёров её привлекает не более обходительный и расположенный к ней человек, но грубый и унижающий. Она поняла, что детский опыт взаимоотношений с отцом как бы загипнотизировал её на роль жертвы и похожие ситуации. Женщина подошла ко мне до обсуждения, рассказав это со стандартными эмоционально насыщенными вопросами: почему? За что? Для чего? Также стандартно не имеющими ответов⁷. Я говорю ей плоские (впрочем, неизменно действенные) фразы о том, что то, что человек переживает, и из чего он выходит (только надо выйти!), становится истинным капиталом, он становится способным (на физическом и духовном планах) вывести других из подобного. И в этом смысле жизнь (и судьба) – это подвиг самопожертвования (нередко и выбор) души. (Противопоставляя это **видение** взгляду, что жизнь - это кредит, который человек **должен** отработать.) Я говорю это женщине, и, вдруг, меня пугает мысль, что, несмотря на её эмоциональное осознание, её паттерн (назовём его так)⁸ навряд ли позволит ей быть счастливой с любящим её человеком. Надежду вселяет синхронизм её появления на дыхательной сессии: она приехала на неё автостопом из города отдалённого на 200 км с очень удачным попутным маршрутом, почти на час позже, но обстоятельства задержали начало сессии как раз до момента её появления в зале.

Показательно и очень характерно, что другие холонавты переживали: войну, сожжённые деревни, смерти мужей и детей, бессмысленность жизни, тяжесть женской доли; спуск ко всемирным страданиям “один человек не может это вынести”; борьбу женского и мужского начала в себе “мужчина не может допустить, чтобы верх взяла женщина”; реинкарнации – женщина (преступно?), использовавшая любовь и внимание к себе мужчин в корыстных целях и умершая насильственной смертью. Чредниченко методологически критиковал такого рода групповые процессы из-за “внесения в личный процесс (воспоминаний) чужого опыта переживаний”. Однако, мне представляется условностью в духовном мире, в мире переживаний делить переживания на свои и не свои (разные инструменты в оркестре, разные музыкальные темы симфонии). На базе реинкарнационных и трансперсональных переживаний эта условность проявляется особенно чётко. В конечном итоге всё возвращается к вопросу “что есть я (целый мир)?”, которым, на мой взгляд, можно было бы заменить всю философию, и всю психологию (науку, а не практические навыки), и все религии (... , а не практические навыки). Мне кажется, что разделение на мои – не мои (переживания) – следствие переноса реальности биографичной (хоть и здесь можно поспорить) и материальной на мир духовный.

⁶ Каждый, конечно, сам решает рассказывать или нет и в каком объёме. Но сам по себе рассказ – навык преодоления в себе страха открыться, чувства стыда и уничтожения – терапевтичен. И вдвойне терапевтичен, если встречает не отчуждение, снисходительное пренебрежение или осуждение, как ожидает уничтожающая часть личности, но нечто противоположное (вот **что** и в каком случае является противоположным, описать не возьмусь). Есть в этом что-то от таинства исповеди.

⁷ Я подозреваю, что их постановка, плоскость, в которой они задаются не соответствуют реальности. Поиск ответа на них – как сдирание запёкшейся крови с раны. Правильные вопросы лежат в плоскости – как помочь.

⁸ Пусть это и выглядит как пустое фантазирование, у меня нет уверенности: рождён ли он в детстве взаимоотношениями с отцом, или сами эти взаимоотношения порождены им.

Один из применяемых мною способов облегчения состояний участников перед дыхательной сессией – 2-ух уровневое сообщение. Нередко участники отмечают в себе страх перед тренингом. Убеждать их в том, что “это не страшно” – бессмысленно, т. к. воспринимается, как “непонимание моих опасений”, “непридание истинного веса моим аргументам”. Как следствие, человек начинает в разговоре выдвигать дополнительные аргументы для поддержания своей версии опасности, в действительности гипнотизируя себя на опасность. Что страшно и что опасно он, конечно, знать не может, т. к. ещё не встретился с процессом и с переживанием. Правда с последним всё не так просто, я получал неоднократные подтверждения тому, что душа знает, предчувствует будущее (переживания), иногда радуясь и стремясь к грядущим изменениям, иногда стараясь сохранить себя “как есть”, воспринимая изменения, как частичную смерть, тормозя и стопоря процесс. Усугубляет это (сопротивление души изменению), видимо, недостаток в психотерапии любви (интересный выход предложил в своей психотерапии автор “Дианетики” Л. Р. Хаббард, предлагая, часто повторяя и этим гипнотизируя и настраивая участников процесса на то, что его психологический процесс – игра, и относиться к нему надо как к игре. Конечно, если игра, то не страшно, а если не страшно, то львиная доля барьеров психологического процесса уже преодолена. Л. Р. Хаббард 1993 г.).

Большинство людей неизменно благодарны ведущему и процессу, освободившим их душу, но установка большинства видов терапий – высвобождение через страдания – перепроживание тяжелых биографических периодов или сопряжённых переживаний⁹. Мы знаем о дефиците истинной любви, поэтому не верим в возможность её получения и в помощь, не верим и не можем установить прямой контакт с источником Любви (Богом), оставляя себе перепроживание страданий. Однако, в ходе процессов холотропного дыхания я неоднократно сталкивался с целительной, трансформирующей силой встречи с трансперсональными переживаниями Христа, Божьей Матери, Любви, Мудрости и Милосердия, Святости. Я не вижу причинно-следственных связей, объясняющих, как такие переживания исцеляют душу (сказать – изменяя веру, видение – через чур плоско), но по ощущениям это бывает более целительно и памятно, чем биографические воспоминания. Трансформирующей работе способствует атмосфера перед процессом: репродукции, музыка, тема вступительного разговора, молитва, состояние и устремление ведущего.

Разрядка страха – смех, нередко его можно вызвать парадоксальностью, сказать человеку: “Боишься – молодец! Без страха перед дыханием ничего путного не получится. Бойся дальше!”. Или “...Ты знаешь, мне кажется, ты недостаточно боишься: у тебя не дрожат руки, и не выступил пот. (Про волосы, которые не встали дыбом, я и не говорю). Попробуй-ка задрожать!”. Очень хорошо всё-таки добиться, чтобы человек, очевидно, не без юмора, иногда и раздражения, физически имитировал дрожь, закатил глаза и т. п. Иногда участник не признаётся ведущему (и себе) в страхе, хоть тот и заметен. Можно дать ему задание “бояться”, “если всё время не можешь, периодически вспоминай и тогда бойся, вызывай в себе страх!”. Потом, заметив, что человек “уплыл”, можно подойти и похвалить – “молодец, хорошо получается!”, или пожурить “что ж ты забыл, что надо бояться!”. Ответы “я же боюсь” или “да забыл” одинаково разряжают эмоцию страха. Вообще сама идея “пытаться вызвать страх” (чувство вины, раздражения или др.) – целебна (вызываю, значит управляю).

Но не менее важна интеграция, если вторая (по времени) её часть мало подвластна ведущему (это усилия, которые человек направляет на изменение своего поведения в реальной обстановке)¹⁰, то первая – встреча и окружающая обстановка сразу после процесса переживания – чрезвычайно ответственная и тонкая составляющая работы ведущего и ситтера (и подготовки ситтера ведущим). Присутствие и невмешательство, забота (если это нужно холонавту) – дать утолить жажду, вытереть пот, накрыть одеялом (прочувствовав это! Как-то ситтер упорно накрывала меня одеялом, которое я также упорно сбрасывал: мне было жарко. Это “выбило” меня из переживания, вызвав раздражение, правда эта ситуация, в свою очередь, вызвала перепроживание

⁹ Сопряжёнными переживаниями я называю материал, не имеющий аналога в биографии, но близкий эмоционально: реальная ситуация – пьющий, не работающий муж, болезненный ребёнок, отсутствие средств к существованию, долги. Сопряжённые переживания: борьба за существование в условиях несвободы – «выбираюсь из завала с рюкзаком на плечах». Но вообще сопряжённость ощущается интуитивно и нарабатывается опытом. Описать это трудно, требуется талант поэта – это не от ума, но от чувства. Станислав Гроф ввёл для подобного понятие – Система Конденсированного Опыта (СКО).

¹⁰ Теоретически этому могло бы способствовать удлинение семинаров и плавный выход из обстановки семинара, а также природа вокруг, единомышленники-«семинаристы».

биографического плана. Подобные случаи столь часты, что иногда вызывают мысли о правильности *всего происходящего*, сколь бы не казалось оно не соответствующим каким-либо критериям – представлениям о правильности.).

Атмосфера внимания и приятия на обсуждении, ласковые интонации, иногда прикосновения, поддержка ситтера, юмор способствуют интеграции переживания.

Часто участники сессий сообщают, что переживания такой силы и интенсивности в жизни им не встречались. (Про себя этого сказать не могу: с самыми интенсивными переживаниями я встретился в жизни, в церкви, на природе).

По понятным причинам имена всех не названных участников сессий изменены.

«И в следующий момент передо мной возникла очень красивая женщина. Её красота была холодной, сама она непривычно бледна. Во мне возник страх – это была Смерть (надо сказать, что у меня давние взаимоотношения со смертью: две попытки суицида. Я не считаю себя тем, кто смог выстоять перед напором этого побуждения, во всяком случае, воля моя была сломлена). И так, передо мной появилась Смерть, хоть она и не была неприятна для меня, во мне возник страх. Я сказал ей: «Вот видишь, я тебя всё-таки боюсь.» - «Ты не меня боишься – ответила Смерть – ты боишься того, что страшнее меня.». Я понял её, мало кому это известно, но существует нечто страшнее смерти: это распад души, разрушение сложности-красоты-структуры психики. Когда это происходит на твоих глазах и вопреки твоей воле...

Правда, я считаю себя одним из немногих, знающих истинный смысл слов Иисуса Христа: «...и даже самую душу положат за ближнего своего...». Слова эти обыкновенно ошибочно трактуются, как самопожертвование (в пределе – пойти на смерть за другого), но смерть - не разложение души – это жертва личности, жертва, которая скорее укрепляет и развивает структуру души.»¹¹

«Моё состояние начало очень мягко меняться, я начал ощущать себя в потоке-эфире, удивительной, очень мягкой, всёпонимающей, очень красивой, сложной (во многом мне непонятной), любви. Нет, всё становилось понятным в тот же момент, как я его замечал. Но такие тонкости чуткости взаимоотношений просто никогда не приходили мне в голову. Эта любовь исходила из Святой Троицы. **Я понял, что этот поток любви, этот эфир Света и поддержки в любой момент и в любом месте всегда вокруг меня! То, что мне больше всего нужно, всегда рядом - я буквально купаюсь в нём! То, что мешает мне в любой момент ощутить, испить из этого источника любви, - моё неверие в то, что я достоин этой любви!** Моё самоосуждение и унижение не допускает и мысли о том, что я достоин чьей-то любви, внимания Бога и, тем более, Его любви...»

«Я лежал крестом и был расплюснен, как лист. У меня не было свободы поднять хоть пальчик над полом. Позже я вспомнил, что Даниил Андреев в «Розе Мира» похоже описывал полностью лишенным свободы и одномерным один из кругов ада, называя его, кажется, Дигм; но и в плоскости пола я не мог произвести ни одного движения. Моё ощущение времени померкло. Мне казалось, что я находился в нём вечно, я был уверен в абсолютной безысходности, ничто не могло поменяться в вечности, бессмысленны были любые усилия и надежды, казалось, не должно было существовать даже наблюдения, потому что ничто не могло измениться... Я испил эту безысходность до полного смирения – приятия... Вдруг, сверху и сбоку возник луч яркого, но не слепящего и удивительно мягкого и доброго света. Ко мне спускалась женщина, я узнал её – это была Дева Мария, на согнутых руках она несла светящуюся ткань. Она накрыла меня ею – это был Покров Божей Матери. Я понял, что я всегда и навсегда защищён. (Примечание ведущего: в этот момент ситтер накрыла лежащего холонавта пуховым платком, по ощущениям холонавта свет и видение Божей Матери с Покровом происходили **до того**, как он был накрыт платком.). Вскоре мне стало тепло, я смог пошевелить сначала пальцем, потом и другими частями тела. Страх не было, была усталость и какое-то радостное-усталое-мудрое понимание: обойтись без страданий в нашей жизни нельзя, но всегда рядом с нами Свет и Любовь, рассеивающие любую Тьму, нужно только протянуть к ним руку.»

¹¹ Этому переживанию мне кажется адекватной только описанная во «Властелине Колец» Толкиена битва Гэндальфа с Балрогом (примечание ведущего).

«Передо мной появился силуэт – существо без лица. Возник сильный страх. Я вспомнил напутственные слова ведущего: «Не страх порождён видением, но видение – страхом.» - я понял, как бороться со страхом, я сказал: «Гюльчетай, открой личико» - в тот же момент видение пропало. [Кстати, этот персонаж без лица не редкий гость переживаний, описан Толкиеном во «Властелине Колец» под именем Назгул, и у меня ассоциируется с частью себя – с желаниями, потребностями (восприятием каких-то своих качеств столь негативно) столь подавленными и неприемлемыми для личности, что вытесненный образ подвержен операции – у него стёрто лицо, его невозможно узнать, чудовищно (страшно) признаться себе, что и это есть во мне. – Примечание ведущего]»

«Я попала в абсолютную темноту и увидела две жёлтые точки, которые превратились в два глаза. Я слегка испугалась, но тут вспомнилось, как ведущий рассказывал про «Гюльчетай, покажи личико», и сказала глазам: «Покажись, кто ты?». Передо мной возникла прекрасная, грациозная чёрная пантера, она стала мурлыкать и тереться об меня. Это было вовсе не страшно, но приятно, я почесала её за ухом. Она отходила от меня, опять появлялась в темноте в виде глаз, но мне не было ни капельки страшно. Мне кажется, она хотела что-то мне сообщить... Что во мне есть такие силы!.. Никогда бы не подумала, что у меня есть что-то общее с пантерой.»

«... И вдруг я понял, что последние полгода тщусь совместить в рисунке три вещи:

- Могущество-Первопричину всех сил-Тепло и Любовь Солнца;
- Красоту Цветка;
- Святость Креста.»

«Я оказался под потолком и в углу заметил два существа, это были безвременно ушедшие мои самые близкие и любимые люди. Они сказали мне: «полетим с нами, мы покажем, где мы сейчас живём.» Вдруг я заметил, что вместо лиц у них что-то расплывчатое, во мне возник то ли страх, то ли сомнение. Но тут из другого угла ко мне медленно подлетел шар в белом ореоле, чуть похожий на твою седую голову. Он сказал: «Ты не видишь их лица, потому что там, где они сейчас живут, у них другой облик.» Я перестал бояться и двинулся за ними. Впереди летел шар. Сначала мы оказались в длинном тёмном туннеле, потом вылетели в прекрасный мир. Там было два солнца... Ландшафт неописуемой красоты... **Там были такие краски! Нет, это невозможно передать... Это такая красота!**».

Я сам беру начало в Ничего,
Я сам стремлюсь к нему, как в пропасть –
Пропасть, исчезнуть, согнуться без следа,
Забыться в сне без сновидений.

Рыдать и выть,
Скулить звериным скулом,
Забыв про всё, не веря в Ничего.
Где нет Любви,
Там счастьем стал Забвенья лик
И призрак смерти, темноты, абсурда.

И воя звук в тиши окаменел,
И выплеснулась жуткая громада –
Гранит недвижимый, перетекавший в форму
Ужаса... Иль подвига?

Луч темноты (бывает ли такое?)
Из глаз сверкнул. Но вою подчиняюсь,
Как подчиняется Ничто всё смертное,
Вдруг согнулся, в ярости бессилья изменяясь.
Мягчея, извиваясь и струясь
Змеёй испуганной, сдавившейся, бегущей...
И «с жаждой мести»... Без ли... Всё равно.
Но поздно... Это там, где время...
А там, где нет...

«... Сначала я была в полном сознании и максимально мобилизовалась для работы с собой. (В тишине призвала близкое для меня божество – Таро – Мать всех Будд.) Через некоторое время ощутила вибрации во всём теле, как будто сквозь руки, кончики пальцев во всё тело втекает ток высокого напряжения, тело вибрирует; вдруг ощутила, что могу пощупать музыку руками, кончики пальцев стали чувствительными. Это ощущение было приятно, я протянула руки в сторону источника звука и уловила, что наслаждаюсь музыкой через руки, всем телом, через кожу; открыла глаза, подняла правую руку, чтобы пощупать левую – не дрожит ли. Нет, дрожь была внутренней.

Нарастает музыкальный темп: шаманские ритмы, колдовство векового леса, голоса зверей в джунглях, ощутила себя лесным зверем, наполненным жизнью, радостью, силой. Кем-то кошачьим, может быть, леопардом, может пантерой. Мой выдох звучит как мурлыканье или рычание, в радости прорвалась – ощутила себя частью Матери-Природы, частью Леса. Я сильна, здорова и гармонична, и едина со всей Земной Жизнью и Духами Природы. Шаманские ритмы и голоса Природы сменяют звуки моего любимого композитора Вангелиса. Первые музыкальные аккорды вызывают в сознании картины войны, агрессии и победы (при этом ум совершенно чист, хоть я и нахожусь в глубоком трансе; но нахожусь здесь и сейчас; тело моё исчезло; лёгкие вибрации рождают ощущение невесомости, я как бы растворена в окружающем пространстве). В сознании всплыла реальная война в Ираке. Вопли и злость жертв. Но... Я люблю (принимаю) эту войну. Одновременно ощутила возмущение всех пацифистов... Я одновременно и жертва и палач. Во мне одновременно звучат и фанфары победы и крик протеста и огромное всёохватывающее сочувствие ко всем, кто втянут в эту войну.

Всё запуталось, но внезапно полыхнуло космическим взрывом, как праздничная иллюминация. Взрыв молниеносно освободил мой голос. Мой сострадательно-возмущённый крик через слёзы превращается в легкомысленный смех. Счастливый смех, полное слияние с чем-то невыразимо огромным. Я – Божественная Любовь, я соединилась с Ним, стала Его составной частью. Мои руки тянутся к этим божествам (Жизни, Смерти, Космосу), обнимая и ластясь, изливая своё согласие всему, что происходит с нами. К сожалению, это только жалкие и блеклые слова в сравнении с тем огромным чувством внутреннего покоя, Божественного Счастья и Порядка в мире. Это можно только пережить, но не рассказать, это переживание наполнено невыразимым счастьем и огромной силой. Пережитые мною «звёздные часы» в реальности – рождение ребёнка, экстаз в руках любимого человека, ощущение успеха от хорошо проделанной работы, даже близко не стоит с этим ощущением счастья, которое испытываю в этот момент – 30 секунд, или 15 минут, или вечность – ощущение времени пропало.

Волны бравурной, ликующей музыки постепенно затихают, звучит колыбельная песня. Прихожу в себя и отдыхаю после процесса. Вновь и вновь вызываю в памяти ума и сердца момент экстаза. Покой, нежность, защищённость; мягкая музыка ласкает и убаюкивает. Рождаются слёзы, как эхо от клича агрессии и борьбы, прорыва к свободе. В сознании счастливые слова: «Ты опять нашла мать и отца – Любовь. Ты нашла себя, вернулась в объятия Творца – связь восстановлена. Ты теперь знаешь, что он всегда с тобой – вы едины.»

(Журнал «Дзиедникс» («Целитель») 11/179 июнь 2003, стр. 8 – 10, Гунта Бриде «Свободный Полёт или Опыт Холонавтки». Перевод с латышского мой – В. К.)

«У меня возникло странное чувство, я не знаю, где я был и кем я был, но это был я; я очень не хотел рождаться и жить. Мне кажется, это было – нежелание матери моего появления на свет. Это моё полностью захватывающее меня желание **не быть**, было в то же время и **не моё**. Это состояние преследовало меня всю жизнь, углубляя каждую из депрессий, в которые ввергали меня жизненные передряги. Как только мне бывало тяжело, слова «я не хочу жить» воплями вторгались в моё сознание, ложась тяжестью именно тогда, когда мне больше всего нужна была помощь... Господи, как трудно сжиться с тем, что это вовсе не мои устремления, я их не выбирал – они, как бы, внедрены в меня...»

«Я вспомнила себя девочкой. Мне было годика четыре. После долгого отсутствия приехал папа. Мне захотелось как-то привлечь его внимание, понравиться ему, он сидел такой отрешённый, не замечая меня, наверное, был пьян. Я стала танцевать перед ним, как нас учили в детском садике. Когда я приблизилась к нему, он поднял голову, посмотрел на меня и ругнулся. Мне было очень-очень горько». В индивидуальной работе я обратил внимание женщины на то, что

её проблема с мужчинами и развод с мужем непременно связан с её стойкой уверенностью в том, что женщина, которая стремится понравиться мужчине – проститутка.

«Я старательно дышал под музыку, сомневаясь, правильно ли я всё делаю. В какой-то момент мне стало всё равно... Я не чувствовал конечностей, по телу стали пробегать потоки энергии. Казалось, они прочищают всё моё тело. Я чувствую себя бодрым и отдохнувшим».

«Я ревнив и тяжело переживаю командировки жены и её поздние задержки на работе. Мне рассказывали, что когда я родился, матерям полагался очень короткий отпуск по уходу за ребёнком, сидеть со мной было некому... В дыхании я вспомнил, как пытаюсь ухватить за ногу мать, уходящую на работу и оставляющую меня одного. Я очень нуждался в матери, её внимании и любви, её отсутствие было угрозой для меня, мне было очень страшно и плохо. Я понял, что моя ревность, за которую я себя постоянно ругаю, обзывая эгоистом и неврастеником, вызвана той детской ситуацией. Я вижу в жене – мать. Её отсутствие рядом со мной – угроза и дискомфорт; чувства, возникающие во мне очень похожи на те ранние из детства».

7. Душа и переживания.

Этой главой я вступаю в «зону обстрела». Сначала – словари.

«**Психика** – ... свойство высокоорганизованных живых существ... Определяющие признаки: 1. отражение, дающее образ среды, где действуют живые существа; 2. их ориентация в этой среде; 3. удовлетворение потребности в контактах с нею... Согласно психоанализу Фрейда, психика состоит из трёх инстанций – сознательного, предсознательного и бессознательного – и системы их взаимодействия... Психика шире, чем сознание.

Психическая жизнь человека определяется его влечениями, главное из коих – влечение сексуальное.

Согласно Ассаджиоли, существует шесть составляющих психики: 1. самость высшая – своего рода «внутренний бог»; 2. самость сознательная – Я – точка ясного осознания; 3. поле сознания – анализируемые чувства, мысли побуждения; 4. бессознательное высшее, или сверхсознание – высшие чувства и способности, интуиция, вдохновение; 5. бессознательное среднее – подобие фрейдовского предсознательного – мысли и чувства, кои могут легко осознаться; 6. бессознательное низшее – инстинктивные побуждения, страсти, примитивные желания и пр.

Важную роль играет также понятия субличностей – как бы относительно независимых, более или менее развитых «малых» личностей внутри человека; они могут соответствовать ролям, кои человек играет в жизни.

Душа – понятие отражающее... воззрения на психику человека и животных... В научной литературе используется очень редко, как синоним слова психика. В повседневном словоупотреблении душа по содержанию обычно соответствует понятиям психики, внутреннего мира человека, переживания, сознания...»

(Словарь практического психолога, 1997).

«**Дух**, философское понятие, означающее невещественное начало, в отличие от материального природного начала... В Др. Греции понятие дух (нус, пневмо и др.) первоначально мыслилось как тончайший субстрат с некоторыми признаками материи... в экзистенциализме дух противостоит разуму: это прежде всего исходящая из подлинной экзистенции воля. Позитивистское течение мысли (неопозитивизм) вообще ликвидирует проблему духа как метафизическую, т. е. стоящую вне сферы научного исследования.

В марксистской философии понятие дух употребляется обычно как синоним сознания.

Душа... В экспериментальной психологии, получившей развитие с середины 19-ого века, понятие души вытесняется в значительной мере понятием психики.

Психика... Понимание психики как отражения позволяет преодолеть ложную постановку проблемы о соотношении психологического и физиологического, приводящую либо к отрыву психики от работы мозга, либо к сведению психических явлений к физиологическим, либо, наконец, к простой констатации параллельности их протекания...»

(Философский энциклопедический словарь, г. 1983).

«**Психика** –... Высшая форма – сознание – присущая только человеку... Психическая деятельность (ощущения, восприятия, память, чувства, воля, мышление и т. п.) изучается психологией.»

(Советский энциклопедический словарь, 1982).

«**Дух** 1. сознание, 2. суть, 3. аромат, 4. зловоние.

Душа 1. сердце, душевный (или внутренний) мир, 2. характер, 3. чувства, 4. человек, 5. суть, 6. вдохновитель.»

(Словарь синонимов русского языка, 1975).

«**Дух** — евр. руах.

Дух. 1) Дыхание, дух жизни от Бога у людей и животных (Иов. 12:10; 27:3; Псл. 134:17; Еккл. 3:19, 21; 12:7); "Если бы Он обратил сердце Свое к Себе и взял дух ее и дыхание ее, — вдруг погибла бы всякая плоть и человек возвратился бы в прах" (Иов. 34:14, 15). В этом смысле говорится об испускании духа (Мат. 27:50). "Тело без духа — мертво" (Иак. 2: 26). В вышеприведенных местах слово дух обозначает почти то же, что и душа только в низшем ее значении, напр. "душа живая" в Быт. 1:20, 24. 2) Бессмертный дух у человека, благодаря которому он чувствует, думает и хочет, "дух человеческий, живущий в нем" (1 Кор. 2:11), в противоположность плоти или телу (Кол. 2:5; 1 Кор. 6:20; Рим. 8:10). В этом значении иногда дух обозначает то же, что и душа в собственном значении этого слова, срав. Иоан. 12:27 — "Душа Моя теперь возмутилась" с Иоан. 13:21 "Иисус возмутился духом". Срав. 1 Кор. 5:5; 1 Пет. 4:6, где

говорится о спасении духа с 1 Пет. 1:9, где говорится о спасении души и двойное выражение радости Девы Марии у Лук. 1:46, 47. Но более внимательное изучение этих и им подобных мест показывает различие между душой и духом, что ясно вытекает из 1 Фес. 5:23 и Евр. 4:12, а именно, что душа есть сама личность, а дух — та внутренняя глубина существа, в которую проникает душа. Лютер говорит, что дух — самое высшее и благое в человеке и что, благодаря ему, человек в состоянии объять невидимое и вечное (Бог, вечная жизнь и т.д.) — короче — тот дом, в который вселяются вера и слово Божие.

3) Духовное существо "дух без костей и плоти" (Лук. 24:39). В самом высоком значении это говорится о Боге: Бог есть Дух и Отец духов, Иоан. 4:24; Евр. 12:9. Далее, здесь подразумевается личность, отделенная от тела (Евр. 12:23), "духи" в темнице (1 Пет. 3:19) и, наконец, ангелы, добрые и злые (Евр. 1:14; Деян. 23:8; Лук. 7:21; 8:2).

Дух Божий. Дух Святой, Который вначале носился над водою (Быт. 1: 2) и затем действовал в слугах Божиих среди Израиля (Чис. 11:17, 25, 29; Ис. 61:1; 63:10-14), Который безмерно сошел на Иисуса (Иоан. 3:34); Утешитель, Дух истины, Который исходит от Отца (Иоан. 15:26) по ходатайству Сына и во имя Его (Иоан. 14:16, 17, 26; Лук. 24:49), Который излился в день Пятидесятницы (Деян. 2:33) и Который все еще запечатлевает верующих (Еф. 1:13; 4:30). По существу Он один, но различен в своих проявлениях, отчего и говорится "о семи духах Божиих", которые стоят перед Его престолом (Отк. 1: 4; 4:5; 5:6; Срав. Зах. 3:9; 4:6, 10).

4) Духовный дар, духовная сила, духовная жизнь, "рожденное от духа есть дух" (Иоан. 3:6). Согласно этому, говорится о духе пророчества, духе мудрости, духе молитвы, духе силы, любви и целомудрия (2 Тим. 1: 7), "о духе усыновления" (Рим. 8:15) и т. д. Иногда в Писании Дух Божий не различается от тех даров, которыми Он наделил верующих, (срав. Чис. 11:17, 25, 29). Мы имеем вернейшее обетование о том, что Св. Дух дается всем просящим Его (Лук. 11: 13), а также не менее серьезные предупреждения: "не оскорбляйте Св. Духа Божия" (Еф. 4:30), "Духа не угашайте" (1 Фес. 5:19). Наоборот, сказано: "возгревай дар Божий, который в тебе" (2 Тим. 1:6). "Запечатление духом" называется дар Духа Св., который имеют верующие (2 Кор. 1:22;

5:5; Еф. 1:3; 4:30). Срав. "Залог". С другой стороны, в детях мира сего действует другой дух, противоположный духу Божию (Еф. 2:2): дух рабства (Рим. 8:15), дух усыпления (Рим. 11: 8), дух боязни и заблуждения (2 Тим. 1:7; 1 Иоан. 4:6).

Относительно многообразия тех духов, которые с различных сторон стремятся воздействовать на верующих, нужно иметь дар различения духов, о чем говорится в 1 Кор. 12:5, 10. Совет "испытывать духов" находится в 1 Кор. 14:29, 1 Иоан. 4:1; 1 Фес. 5: 21.

5) Дух немощи (Лук. 13:11), злой дух, который проявлял свою силу над душою и телом скорченной женщины до тех пор, пока Господь не освободил несчастную (стих 16).

Душа — евр. нефеш.

Душа. Это слово встречается в различных значениях, которые важно отличать друг от друга. 1) Словом душа обозначается физическая жизнь с природными чувствами и побуждениями; так, водные животные в Быт. 1: 20 называются душою живою; также сказано, что Ирод искал души Младенца, т. е. Его жизни (Мат. 2:20). В этом значении о душе говорится, что она нуждается в пище и питье (Лук. 12:19). 2) В высшем значении слово душа обозначает бессмертное в человеке, его вечное существо, которое нельзя убить. О душе в первом значении, как жизни тела, идет речь, когда говорится, что душу можно погубить (Мар. 3:4); о душе в последнем значении, как противоположность телу, Христос говорит, что она не может быть убита (Мат. 10: 28). Оба эти значения соединены там, где говорится о сбережении и потере души (Мат. 10:39; Лук. 9:24; Иоан. 12:25). 3) Далее, нужно заметить значение слова в тех местах, где оно выражает характер сердца, желание, склонность и прочее, как, напр., в Деян. 4:32 "одно сердце и одна душа"; (срав. Фил. 1:27 и проч. 4) Наконец, слово душа обозначает личность, напр., в Лев. 1:2 "Если какая-либо душа захочет принести жертву Господу и т.д. (евр. и также "три тысячи душ" Деян. 2:41); изредка это слово обозначает рабов (Быт. 12:5, евр.; Отк. 18:13).

О духе и душе (1 Фес. 5:23; Евр. 4:12; Срав. "Дух 2").»

(Библейский словарь, 2000).

Чтобы не перегружать текст не буду приводить определения «толкового словаря» Даля.

В психологической (и не только) литературе нет единой дефиниции: одни, написав слово «психика», в скобках поясняют – «душа», другие относят душу к нематериальным субстанциям, и, в зависимости от веры автора, она тогда признаётся существующей или нет.

Не собираюсь здесь вступать в спор, отмечу только следующее: научная парадигма базируется на трёх китах (постулатах – самое неприятное, что не осознаваемых), без любого из которых она рухнет:

1. Независимость действительности (познаваемого объекта) от сознания;
2. Причинно-следственные связи (вообще, и от прошлого к будущему в частности);
3. Практика – критерий истинности.

Если подвергнуть сомнению первый постулат, то, в зависимости от того, каким мы видим, познаём объект, он будет меняться. Разнообразные теории в отношении объекта будут создавать множество различных объектов, познание тогда не отражает объект, каков он есть, но лепит его в соответствии со своею верою. Этот постулат, очевидно, не годится для объекта психика¹², об этом знает каждый психолог – не только информация о том, что такое психика, и как она функционирует, но даже не оглашённая установка психолога меняет психику собеседника. (об этом же выше приведённая цитата Рам Дасс: о ролях, навязываемых психотерапевтом.

Если «раскачать» опору причинности, то от науки ничего не останется, т. к. её суть именно (и только) в установлении зависимостей и связей (одного от другого). На фоне этого бледнеет даже мысль о том, что возможно (и равновероятно), что не прошлое определяет будущее, но и наоборот – будущее является причиной по отношению к прошлому: причина и следствие при этом меняются местами, но остаются (с этим типом причинно-следственных связей коррелирует целесообразность, творчество и теизм). И этот постулат шаток для процессов внутреннего мира: и синхронизмы, и опыты глубокого гипноза, когда загипнотизированный вспоминал не только забытое прошлое, но и будущее (вспоминал? Творил?) (Курт Теппервайн, 1997). Если психика – цельность, то сказать, какие из процессов внутреннего мира – причина, какие – следствие – такая же условность, как отметить, какая часть картины породила другую.

Практика не может не быть критерием истинности для науки – исчезает объективность: представьте себе, что критерий истинности – Красота, или Святость и Любовь, или переживания.

Философский энциклопедический словарь сообщает, что одним из следствий развития математической логики – теоремы Гёделя о неполноте – явилось утверждение принципиальной невозможности формализовать понятие истинности (определить, что это такое, и каковы её критерии, практика ли, переживания ли, красота или любовь?). В другом месте говорится, что без формализации недопустимо использование термина в науке, т. к. возникают неоднозначности и несоответствия.

В психологии, как нигде, сложилась удивительная ситуация, когда подходы совершенно разных фундаментов и плоскостей среза «работают», как бы подтверждая своею практикой правильность своих фундаментов (которые, с точки зрения привычного требования непротиворечивости, никак не могут быть одновременно истинными). Я перечислю некоторые психологические системы, в рамках большинства из них я работал, или применял в работе с людьми, и **каждая** приносила плоды!

1. Проблемы во взаимоотношениях внутреннего ребёнка, родителя, взрослого (Э. Берн).

2. Слабо развитые или заблокированные каналы (визуальный, аудиальный, кинестетический) восприятия или воспроизведения информации (НЛП).

3. Неосознаваемая память о ситуациях, боли и страданий, угрозы жизни, отключений сознания¹³; слова услышанные в этих ситуациях выполняют роль гипнотических команд, в обстоятельствах близких к «инграмным» (Л. Р. Хаббард).

4. Страх, обиды, не прощение (кого-то или ситуации) лежат в основе любой психологической проблемы и большинства болезней (школа «Экология человека»).

5. Ситуация всегда складывается так, как выгодно, зачем-то нужно нашей неосознаваемой части (душа выпрашивает у Бога болезни, страдания, бедность и пр. – сценарий той жизни, в которой мы живём) (школа «Экология человека»).

6. наши беды в передаваемой по родовой линии вине кого-либо из прародителей (до 7-ого колена)¹⁴ в убийстве любви (Лазарев «Диагностика кармы»).

¹² Об этом писал ещё Нильс Бор в работе «Современная физическая наука и проблема жизни», отмечая необходимость подхода к психике с точки зрения принципов неопределённости и дополненности.

¹³ Моё дополнение: сюда же могут быть причислены ситуации унижения, отвержения, страха, обвинения и др. сильных эмоциональных стрессов, когда эмоции заглушают разум, или некоторых неадекватных состояний.

¹⁴ Это 7-ое колено упоминается у многих, мало кто осознаёт весь ужас этой цифры: если не было кровосмешения и не считать себя, это 254 предка.

7. По Райху проблемы из-за сопротивления свободному течению сексуальной энергии (органону)

8. 9. 10. Карма реинкарнационная (собственные перерождения души), родовая и общечеловеческая; кара за грех Адама и Евы; бесы.

11. Данилин предлагает упражнение Ильина «найди во всём свою вину» (А. Данилин, 2002).

Каждый может продолжить этот перечень. И тут хорошо вспомнить, что «каждому воздаётся по вере его» и, что (слава Богу!) критерием истинности может являться не только практика (результаты, полученные в рамках какой-либо концепции), но и переживания (Р. Штайнер), Красота, Святость, Любовь. И, если понять, что психическая действительность, очевидно, зависит от веры, то появляется новая возможность – выбрать ту веру, которая удовлетворяет любви, милосердию, святости, красоте: она будет столь же истинна, и столь же хорошо «работать», как и другие. (Конечно поворотом одного крана всего не исправишь, но это всё-таки эволюция).

Гроф ввел понятие системы конденсированного опыта или СКО, чтобы объяснить связь между некоторыми частями родовой травмы, более поздних периодов жизни и даже травм трансперсонального уровня. Определенные проблемы оказываются как-то связаны, возможно, эти переживания возникают снова и снова в аналогичных формах как бессознательные усилия личности вывести изначальную травму в сознание и привести ее к завершению. (Система СКО является динамической констелляцией материала памяти и ассоциированных с ней фантазий, собранных из различных периодов индивидуальной жизни. Для них характерно то, что они имеют один и тот же сильный эмоциональный заряд, физические ощущения или какие-то иные важные элементы).

ПРИМЕР СИСТЕМЫ СКО

Рождение:	Пуповина обвилась вокруг шеи
Младенчество:	Удушье, недостаток кислорода при коклюше
Детство:	Переживание утопания, удушья в воде
Зрелость:	Нападение с попыткой удушения
Трансперсональный уровень:	Переживание опыта наказания через повешение

В необычных состояниях сознания всю систему СКО можно заново обозреть, пережить и вывести в сознание, и тогда больше не нужно будет снова и снова повторять это переживание.

Во всех определениях души и духа меня смущало всегда одно – что есть **то**, что даёт определение (подразумевается - разум)? Если даже сознание – всего лишь часть души (психики), то, как в его рамках можно как-то очертить то, что принципиально не похоже на него, более того, предположительно влияет на него, следовательно, и на само определение. И, тем не менее, здесь я должен сделать то, что мне не нравилось у других: душа – то, что порождает СКО (структура, рождающая изображение, как витраж при освещении). Различные переживания, тогда, становятся проекциями СКО на указанные пласты реальности, переживания становятся квантами функционирования психики (внутреннего мира, проявляемыми в конкретных пластах реальности, - т.е. психика – развёрнутая, динамичная и спроецированная на конкретные обстоятельства система), а их (переживаний) проекциями становятся мысли эмоции, желания, устремления. Дух же, с одной стороны, – это сила, изменяющая душу и содержащая идеал изменения («чертёж здания» и «проект производства работ»), с другой стороны, – это нечто, что определяет на время наши состояния, через одни или другие переживания, рождая соответственно различные мысли, эмоции, устремления. Познать мыслью переживания можно не лучше, чем отразить мыслью экстаз. Ещё ошибочнее разумом пытаться описать то общее, что стоит за различными переживаниями (это близко к душе и к духу: душа, как витраж, и духи, как различные лучи света различных спектров, направленные на разные части этого витража; различные картины (как проекции на разных поверхностях) – переживания – содержание психики). Следовало бы говорить о СКО не как о «свёртке», кодировании информации переживаний, но наоборот: СКО – как истинно реальное; а переживания – как мнимые изображения (тени) СКО; аспекты внутреннего мира (мысли, эмоции, желания, устремления) – как проекции переживаний. Важный аспект в том, что кроме прямой связи – СКО => переживание(-я) => мысли (эмоции, устремления) – есть и обратная: мысль влияет на переживание, переживание на СКО.

«В моем опыте день после сеанса был так же важен, как и сам сеанс. На второй день я провел некоторое время в свободных ассоциациях, пытаюсь понять, откуда пришел опыт. Я слышал о трансцендентных мистических и религиозных переживаниях, описанных в литературе по ЛСД. Я скептически относился к ним как ученый и исследователь, но все же прошел через них сам. Как

можно было бы объяснить это? Это было явно реальное переживание реальных Небес и религиозного экстаза, чего я не переживал никогда раньше. На второй день я смог пробиться сквозь память и войти в период моего детства, когда я был католиком. Внезапно я вспомнил, что в детстве у меня уже были видения, аналогичные пережитому под действием ЛСД. Я тогда готовился к исповеди, стоя в темной церкви на коленях лицом к алтарю. Только одна свеча горела на алтаре, а остальная часть церкви была почти невидима, так как свет слабо просачивался через окна, находящиеся где-то наверху. Внезапно интерьер церкви исчез, колонны стали прозрачными, и я увидел ангелов, Бога на его троне и святых, движущихся через церковь как бы в другом измерении. Мне было всего лишь семь лет, а изображения Бога я видел только в живописных произведениях, что и сказалось в этом видении. Я чувствовал также Его любовь и заботу о нас, и то, что именно Он сотворил нас.

Сумев извлечь из своей памяти эти воспоминания, подавленные за время научной и медицинской карьеры, я внезапно увидел, что с помощью ЛСД получил очень энергоемкий и высокоположительный опыт, который в моей зрелой жизни был вытеснен из сознания. Я обнаружил, что погружаюсь в этот опыт с неохотой. Это было ново, очень положительно и ценно, а происходящее было, по-видимому, некоторого рода чтением в самом себе. Либо все случившееся было внутри моего мозга, и я вспомнил происходившее в детстве, либо происходило что-то еще, выходящее за пределы этого. Внезапно я понял что по отдельности невозможно объяснить ни детского переживания, ни опыта с ЛСД. Я полностью осознал что и мой детский, и мой зрелый опыт были практически идентичными. Опыт мог выйти из глубины памяти и был пережит еще раз, потому что был подавлен. Это, кажется, больше соответствовало истине, чем предыдущее объяснение. Конечно, можно сбить с толку ребенка семи лет, и сказать ему, что он получил программу видения святых, Святой Терезы из Авилы и что мистические аспекты католицизма были тщательно запрограммированы в этом мальчике, и что он тотально проецировал свои видения.

Затем я вспомнил, что сделал ошибку и сообщил тогда, в детстве, монахине о своем видении. Она ужаснулась и сказала, что только святые имеют видения, отругав меня при этом. В этот момент я подавил и память, и такой тип опыта, но прежде чем это сделать, я испугался «как бы она не подумала, что я тоже святой».

Вернувшись к зрелой жизни, я с улыбкой раскрыл это. Я увидел, что могу проецировать из подсознания даже экстатический, трансцендентный, мистический и религиозный опыт». (Джон Лили, 1993, стр.24-25).

Мне важно показать, что контакт с миром переживаний, миром продуцируемым душой существует с младенчества и не нарушен, он пропадает или обедняется позже, и вовсе не естественным путём. В главе «Парадоксы псевдогаллюциногенов» Данилин отмечает необъяснимо сильную тягу наркомана к этому миру переживаний, объяснения, которые он пытается дать, для меня, не убедительны.

«Так же мало людей, даже находящихся в зависимости, описывают эффект от приема психоактивного вещества как приятный или приносящий удовольствие.»

В этом главный парадокс подобных препаратов.

К чему в этих ощущениях может стремиться наркоман? Должен же человек испытывать если не удовольствие, то хотя бы удовлетворение своих бессознательных потребностей в ходе приема химического вещества, в зависимость от которого он попадает?

Видимо, использование с целью достижения специфического опьянения совершенно различных и крайне опасных химических веществ свидетельствует о существовании некоей *скрытой потребности* не в веществе, а в *эффекте*, который им вызывается. Причем эта *потребность настолько сильна, что способна победить инстинкт самосохранения* — один из главных защитных механизмов личности». (А. Данилин, 2002, стр. 196).

Далее А. Данилин говорит о подвиге получения знаний, но подвигом, получение знаний через переживание, становится в результате утери взрослым контакта с миром переживаний

«Первородным грехом для человечества в этом случае явилось не прикосновение к познанию вообще, не способность человека мыслить независимо от Божьей воли, а совершенно особый «дионисический» род знания — рассмотрению которого посвящена вся эта книга...

«В стремлении к «познанию добра и зла» не было и не могло быть ничего дурного,— писал Т.В. Флоровский в 1920 году. — Падение состояло в том, что этой цели люди пожелали достигнуть не путем творческого подвига, свободного искания, жизненного Богослужения, а магическим путем, механически...»

Не в нарушении закона, а в суеверии — сущность грехопадения, в убеждении, что познание есть пассивное восприятие, а не творческий подвиг...» (А. Данилин, 2002, стр. 314 -315).

Здесь уместно вспомнить и по-новому взглянуть на «будьте как дети».

Мир переживаний, очевидно богаче (красочнее, насыщенней, многомернее) мира слов, мыслей, теорий. Переживания, очевидно, лучше отражают суть – это более адекватное познание (отражение). Сопоставьте (прочувствуйте) два слепка с Вас (лично), которыми обладают два разных человека: один **знает** о Вас всё, обладает всеми данными биографии и медицинской карты, другой **сопережил** переживания Вашей жизни. Первое познание – умственное и тяготеет к использованию, второе познание – переживанием – тяготеет к любви (в одном случае, «практика – критерий истинности», во втором – «истинна – это переживание»).

Я говорю о познании переживанием, а не просто о сопереживании потому, что ставшему на этот путь очевидно, что переживается не только человек. Я вспоминаю здесь В. Франкла («Человек в поисках смысла»): человек сначала совершенствует свои поступки, потом отношения, потом переживания. Вот на этом последнем этапе синхронистичность неизбежна. Отношение Данилина понятно – из мира поступков всё часто видится именно так: чудеса синхронистичности хочется объявить бредом (несуществующим или бесовским), но не удаётся, а представить, что какой-то человек владеет такими возможностями – страшно (ведь ясно же, чего захочет такой маг: власти, денег, секса и т. п., и невдомёк, что это перенесение своих целей из мира поступков, в другой мир, где важен внутренний мир и поступки **лишь** его проявления). Кажется, что человек перестаёт быть активным и ответственным. Но с его новой платформы подавляющая часть массива «активной» деятельности малоценна, ответственность совсем в другом, и управление своим внутренним миром и его развитие, действительно, лучше всего передать... Передать тому, кто Любит и понимает (и предвидит) нас более, чем мы сами:

Ежедневная молитва Филарета, митрополита Московского:

«Господи! Не знаю, что просить мне у Тебя. Ты Един ведаешь, что мне нужно. Ты любишь меня паче, нежели я умею любить себя. Отче! Дажь рабу Твоему, чего сам я просить не умею. Не дерзаю просить ни креста, ни утешения, только предстою пред Тобою. Сердце мое Тебе отверсто; Ты зришь нужды, которых я не знаю, зри и сотвори по милости Твоей. Порази и исцели, низложи и подыми мя. Благоговею и безмолвствую пред Твоею святою волею и непостижимыми для меня Твоими судьбами, приношу себя в жертву Тебе. Нет у меня другого желания, кроме желания исполнить волю Твою. Научи меня молиться! Сам во мне молись. Аминь.»

Утренняя молитва оптинских старцев:

«Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что принесет мне наступающий день. Дай мне всецело предаться воле Твоей святой. На всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня. Какие бы я ни получал известия в течение дня, научи меня принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все святая воля Твоя.

Во всех словах и делах моих руководи моими мыслями и чувствами. Во всех непредвиденных случаях не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой. Научи меня прямо и разумно действовать с каждым членом семьи моей, никого не смущая и не огорчая.

Господи, дай мне силу перенести утомление наступающего дня и все события в течение дня. Руководи моей волею и научи меня молиться, верить, надеяться, терпеть, прощать и любить. Аминь.»

Для человека мира поступков это (пассивность – «руководи моею волею») ассоциируется со стадией, предшествующей совершенствованию поступков – и эта предыдущая стадия кажется ему достойной всяческого осуждения.

Погружение в мир переживаний имеет ряд особенностей:

Переживание захватывает всего человека (по определению оно – временная идентификация, но большинство не привыкло дистанцировать себя от переживаний), суть в том, чтобы, погрузившись в него, не застрять в нём, но выйти и в дальнейшем научиться сохранять память переживаний, а не знаков (память **о** переживаниях).

В процессе выпадения из младенчества и детства человек отдаляется от души (целого) к реализации части (личности), всё более идентифицируя себя только с нею.

Переживания захватывают всего человека,¹⁵ и на этот отрезок времени он теряет привычную идентификацию с частью себя – с личностью.

Мой тезис: истинная Жизнь – жизнь души, жизнь целого. Смерть – существование редуцированной, всё уменьшающейся части целого – идентификация себя только с этой частью (не реализация – не существование процентуально всё увеличивающейся части себя). Как происходит процесс этого редуцирования? – С зачатия и родов: любая ситуация боли, страданий, обвинений, унижений, подавлений, стыда и т. п. «отбивает охоту» **туда идти** – прикасаться к этому больно и неприятно. Джон Лили вспомнил о подавленном семилетнего возраста, львиная доля приходится на более ранний период. Плод - идентифицирован с матерью, ребёнок долгое время сверхчувствителен к состояниям матери (собственно говоря, спад этой чувствительности объясняется вышеперечисленными негативами – болью, отсутствием любви).

Что «впитывает» плод, младенец, ребёнок?

— Часто – нежелание его рождения (редко какую мать не посещают страхи и нежелание рожать);

— Боль свою и материнскую при родах (и очевидное отвержение – желание матери, чтобы это – её боль – скорее кончилось);

— Раздражение и страхи по поводу поведения ребёнка, кормления, ночных побудок... Младенец буквально гипнотизируется на вину (на всю жизнь!): мать для него – источник жизни и святое, а он причиняет ей боль и вызывает её недовольство (мать же не может быть неправой!)¹⁶;

— Особая область – обучение ребёнка управлению его желаниями (в том числе и физиологическими), проблески неподавляемой свободы тут, как жемчужины в навозе.

Надеюсь, теперь становится понятнее, почему в этой работе появляется тема суицидологии.

В книге Э. Шнейдмана «Душа Самоубийцы» (М.: Смысл, 2001), как и в хрестоматии «Суицидология: прошлое и настоящее» (М.: Когито-центр, 2001), содержатся ссылки на классификацию потребностей личности по Генри Мюррею. Однако, полный перечень потребностей мне попался только в книге Е. Сидоренко «Мотивационный тренинг» (СПб.: Речь, 2001). По сноске можно предположить, что автор не нашла иного перевода на русский язык.

С моей (как и Э. Шнейдмана) точки зрения неудовлетворённая (-ые) потребность – обязательное условие суицида. Классификация, возможно не идеальная, но мне не попадалось других, а тема столь важна, что я счёл необходимым привести её в приложении.

Вообще, неудовлетворённые потребности можно приравнять к субличностям. Тогда ego – диктатор, самовластно захвативший власть – идентификацию с Я и подавляющий другие части личности. Мне показалась чрезвычайно интересной психологическая работа, когда я предлагал человеку сжиться и продемонстрировать поток сознания от имени субличности (часто это тяжело, тогда я сам принимал на себя роль этой субличности, заранее оговаривая, что она имеет тот же статус, что и ego – привычная идентификация). В качестве таких субличностей иногда могут выступать персонажи снов.

Психологическая практика, которой я занимаюсь (в рамках трансперсональной психологии) – холотропное дыхание. Тропос – путь, холос – к целостности. С. Гроф предлагает термин «изменённые состояния сознания» (ИСС) заменить на «расширенные состояния сознания», я предлагаю холотропные состояния соотносить с целостными состояниями, «зрения», по сравнению с обыденными, нецелостными, «суженными» (термин Э. Шнейдмана) – потенциально суицидными состояниями подавленности некоторых частей Я (в том числе и их потребностей). Соответственно эти состояния – неполноты «зрения».

¹⁵ Материал достаточно сложный – приходится оперировать дискретными понятиями, хотя точнее непрерывное: меньшая или большая часть от всего себя.

¹⁶ Одно из целительных качеств исповеди (таинство покаяния) – в отпущении грехов – снятие Богом вины, на которую мы загипнотизированы с младенчества. **Мы не можем её не находить**, хотя это, очевидно, продолжающееся обжорство «плодом познания зла» и нарушение «не судите, да не судимы будете». Силу этого гипноза не пробивают многократные, не только в семинарах, но более в церкви и на природе, получаемые (мною) свидетельства о безусловной Любви Бога ко мне (как и к каждому), о его всепрощении, о том, что меня от Его Любви отделяет только самоосуждение и неверие в то, что я её достоин (впрограммированное в меня неверие, от которого я не могу избавиться даже после многократных свидетельств противоположного); указание причин – тех самых, о которых говорилось выше – моего несовершенства и несвободы в отношении своего внутреннего мира и качеств, которые я в себе осуждаю. Изменённые состояния переживались день, бывало и неделю, бывало и дольше, но, несмотря на это, приходя на исповедь, моя душа буквально жаждет прощения и освобождающее плачет, получая его.

8. Смерть.

Суицид – квинтэссенция отношения подавляющего большинства людей к жизни. Если считать страх смерти неизбежным, постоянно присутствующим в подсознании атрибутом, то общие черты суицида являются «химически» чистыми ингредиентами, присутствующими в некоторой части души (почти) каждого человека. Поэтому я включаю столь пространную цитату в текст. Еще этот отрывок важен для освещения в гиперболизированном виде проблем, которые в латентном виде присутствуют, на мой взгляд, в подсознании каждого и не активизируются лишь из-за отсутствия соответствующих ситуаций. Это крайняя отметка на негативном отрезке шкалы переживаний, с чем может встретиться психотерапия вообще и трансперсональная в частности. (Логически кажется, что возможен худший вариант – нестерпимейшая боль при полном отсутствии возможности уйти от нее, однако, такая безысходность лишена амбивалентности – борьбы желаний жить и сбежать от боли. При этом волна боли теряет силу: в недрах такой безысходности таится зародыш смирения).

На другом (позитивном) конце шкалы – Любовь, «быть Любовью», об этом – в следующей главе.

Для моих целей важно показать, что суть (Богом данной) Жизни и Любовь – одно, а противоположностью для Любви–Жизни является (душевная) боль. Смерть в примирении со смертью – это продолжение жизни. «Враг жизни - это боль», пишет Э.Шнейдман. Итак, с одной стороны Любовь-Жизнь, с другой боль-смерть.

Так вот – это ложь: боль-смерть это отсутствие в какой-либо пространственно-временной точке человеческого бытия Любви-Жизни - затмение, тень, сумерки суженного сознания.

Боль-смерть – участок пути жизни, не освещенный светом Любви. Тьма, которая «ловит часть сознания в ловушку» (Рам Дасс), капсулирует, обволакивает, закрывает доступ к Любви. Поэтому цель психотерапии (и трансперсональной в частности) – не просто «вытащить» из подсознания и пережить, но (по возможности) и осветить (чуть было не написал «освятить») путь Любовью. Эти же неосвещенные Любовью части души являются и отпавшими от целостности, поэтому и путь холотропного дыхания – путь к целостности. (Типичный пример – запрет себе сексуальной потребности.)

Чтобы разобраться, как освещать (это глава Любовь), сначала разберем, что требует освещения, и для этого – следующий отрывок из книги «Душа самоубийцы» основателя суицидологии Э. Шнейдмана:

Десять общих черт суицида

1. Общей целью суицида является нахождение решения;
2. Общая задача суицида состоит в прекращении сознания.
3. Общим стимулом к совершению суицида является невыносимая психическая (душевная) боль.
4. Общим стрессором при суициде являются фрустрированные психологические потребности.
5. Общей суицидальной эмоцией является беспомощность-безнадежность.
6. Общим внутренним отношением к суициду является амбивалентность.
7. Общим состоянием психики при суициде является сужение когнитивной сферы.
8. Общим действием при суициде является бегство.
9. Общим коммуникативным действием при суициде является сообщение о своем намерении.
10. Общей закономерностью является соответствие суицидального поведения общему жизненному стилю поведения.

1. Общей целью суицида является нахождение *решения*. Самоубийство не является случайным действием. Оно никогда не совершается бесцельно. Оно представляется выходом из создавшегося положения, способом разрешения жизненной проблемы, дилеммы, обязательства, затруднения, кризиса или невыносимой ситуации... Суицид является ответом, представляющимся единственно доступным из всех возможных решений, на почти неразрешимый вопрос: "Как мне из всего этого выбраться? Что же мне делать?". Цель каждого самоубийства состоит в разрешении проблемы, нахождении решения головоломной задачи, причиняющей человеку сильные страдания. Чтобы понять причину суицида, прежде всего, следует знать, какую именно психологическую проблему пытается разрешить самоубийца...

2. Общей *задачей* суицида является *прекращение* сознания. Самоубийство легче всего понять как стремление к полному выключению сознания и прекращению невыносимой психической боли, особенно если это выключение рассматривается страдающим человеком как вариант выхода — и надо сказать, очень надежный вариант выхода — из насущных, болезненных жизненных проблем. В тот момент, когда мысль о возможности прекращения сознания становится для испытывающего мучения человека единственным ответом или выходом из невыносимой ситуации, тогда добавляется еще какая-то иницирующая искра, и начинается активный суицидальный сценарий. "Я предал себя в руки смерти" — так Кастро сообщает нам о своем желании, чтобы все прекратилось раз и навсегда.

3. Общим *стимулом* к совершению суицида является невыносимая психическая (душевная) боль. Если человек, имеющий суицидальные намерения, движется к прекращению сознания, то душевная боль — это то, от чего он стремится убежать. Детальный анализ показывает, что суицид можно легче всего понять как сочетание движения по направлению к прекращению своего потока сознания и бегства от нестерпимых чувств, невыносимой боли и неприемлемых страданий. Никто не совершает самоубийства, испытывая радость. Враг жизни — это боль. "Внутри я умер", "Я испытывала сильнейшую внутреннюю боль", "Захлестывающие волны боли бурлили во всем теле". Таким образом, боль можно считать квинтэссенцией самоубийства. Суицид является уникальной человеческой реакцией на невыносимую душевную боль — боль, порожденную человеческим страданием...

4. Общим *стрессором* при суициде являются фрустрированные психологические *потребности*. ... Самоубийство порождается нереализованными, заблокированными или неудовлетворенными психологическими потребностями. Именно они причиняют душевную боль и толкают человека на совершение суицидального действия. Чтобы в этом контексте понять самоубийство, вопрос следует поставить по возможности шире, а именно: какова психологическая подоплека большинства человеческих поступков? Пожалуй, лучший, наиболее общий ответ на этот вопрос состоит в том, что в целом действия людей направлены на удовлетворение их различных *потребностей*. Поэтому естественно, что в большинстве суицидов задействованы комбинации различных фрустрированных потребностей. В силу этого на фундаментальном уровне человек, проявляющий суицидальные тенденции, полагает, что его самоубийство преследует определенную цель, направленную на преодоление фрустрации стремлений. Встречается множество бессмысленных смертей, но никогда не бывает немотивированных самоубийств, любой суицидальный поступок отражает ту или иную неудовлетворенную психологическую потребность.

5. Общей суицидальной *эмоцией* является *беспомощность-безнадежность*. В начале своей жизни ребенок испытывает некоторое количество эмоций (например, ярость или наслаждение), которые довольно быстро дифференцируются. В суицидальном состоянии, будь то подростка или взрослого, ощущается одно всеобъемлющее чувство беспомощности-безнадежности. "Я уже ничего не могу сделать [кроме совершения самоубийства], и никто не может мне помочь [облегчить боль, которую я испытываю]"...

6. Общим *внутренним отношением* к суициду является *амбивалентность*...

Я полагаю, что люди, совершающие самоубийство, испытывают двойственное отношение к жизни и смерти даже в тот момент, когда кончают с собой. Они желают умереть, но одновременно хотят, чтобы их спасли...

Амбивалентность представляет собой совершенно естественное состояние при самоубийстве: чувствовать, что ты должен совершить его, и одновременно желать постороннего вмешательства.

7. Общим *состоянием психики* при суициде является *сужение когнитивной сферы*. Я не принадлежу к сторонникам мнения о том, что самоубийство лучше всего трактовать в контексте психоза, невроза или психопатии. Я полагаю, что суицид можно правильнее определять как более или менее преходящее психологическое состояние сужения и аффективной, и интеллектуальной сферы: "Мне ничего больше не оставалось"; "Единственно возможным выходом была смерть"; "Я могла только покончить с собой, одним-единственным способом — спрыгнуть с достаточной высоты". Все это примеры работы аффективно-суженного сознания.

Синонимом сужения когнитивной сферы является туннельное сознание, заключающееся в резком ограничении выбора вариантов поведения, обычно доступных сознанию *данного* человека в конкретной ситуации, если его мышление в состоянии паники не стало дихотомическим (либо—либо). Либо я достигну некоего особенного (почти волшебного) разрешения всей ситуации, либо же перестану существовать. Все — или ничего.

Горький и настораживающий факт: в состоянии когнитивного сужения суицидент не просто пренебрегает жизненно важной ответственностью по отношению к любимым людям; хуже того — иногда они просто отсутствуют в поле его сознания. Совершающий самоубийство прерывает все связи с прошлым, объявляет себя в душе своеобразным банкротом, и это как бы лишает других права претендовать на его память и внимание. Воспоминания его уже не спасут; он находится вне пределов их досягаемости. Поэтому в случае любой попытки спасения в первую очередь следует направить терапевтические усилия на преодоление состояния суженного сознания. Цель и задачи представляются ясными: открыть перед человеком реальное присутствие иных возможностей, сняв с него психические шоры.

8. Общим *действием* при суициде является *бегство* (агрессия)¹⁷. Агрессией называется преднамеренное стремление человека удалиться из зоны бедствия или места, где он пережил несчастье. Вот примеры из суицидальных записок: "Покончив с собой, я избавлюсь от всего"; "Теперь, наконец, придет свобода от душевных мучений". Самоубийство является предельной агрессией, на фоне которой меркнут все прочие виды бегства — уход из дома, увольнение с работы, дезертирство из армии или развод с супругом. Мы говорим о желании "отключиться" от повседневной жизни, когда уходим в отпуск или ныряем в увлекательную книгу, но большинство из нас все же проводят грань между желанием отстраниться от окружающей реальности на время и стремлением уйти из жизни навсегда.

9. Общим *коммуникативным действием* при суициде является *сообщение о своем намерении*. Одним из наиболее интересных результатов, полученных при психологической аутопсии случаев смерти в результате несомненного самоубийства, проводившейся нами в Центре превенции суицидов в Лос-Анджелесе, было наличие в большинстве экспертиз предвестников приближающегося летального события. "Я умираю", — сказал Уильям Стайрон совершенно чужому человеку; Кастро писал: "Я начал прощаться с друзьями". Многие люди, намеревающиеся совершить самоубийство, несмотря на амбивалентное отношение к планируемому поступку, исподволь, сознательно или безотчетно подают сигналы бедствия, как бы снабжая окружающих ключами к своему намерению, они стенают о своей беспомощности, взывают о вмешательстве или ищут возможности спасения. Следует отметить печальный и в то же время парадоксальный факт, общее коммуникативное действие при самоубийстве — это не проявление вражды, ярости или разрушения, и даже не замкнутость или депрессия, а именно сообщение о своем суицидальном намерении. Естественно, эти словесные сообщения и поведенческие проявления часто бывают косвенными, но человек внимательный в состоянии заметить их.

10. Общей *закономерностью* является соответствие суицидального поведения *общему жизненному стилю поведения*. Люди, умирающие от болезни (например, рака) на протяжении недель или месяцев, все это время в достаточной мере остаются сами собой, свойственные им черты проступают даже в большей степени, чем обычно. Почти в каждом из этих случаев можно увидеть характерные формы (паттерны) поведения: проявление определенных чувств или использование защитных механизмов, соответствующих острым или долговременным реакциям на боль, опасность, неудачу, бессилие или утрату свободы действий. Они имеют отличия у каждого конкретного человека и соответствуют присущим ему формам поведения в предыдущих состояниях душевного волнения. Люди остаются чрезвычайно упорными в верности самим себе и выражают ее однотипностью своих реакций в схожих обстоятельствах на протяжении всей жизни. Однако при самоубийстве нас поначалу сбивает с толку тот факт, что оно по своей природе является действием, которого человек никогда ранее не совершал, и ему нет аналогов или прецедентов в личной истории. Тем не менее, существует какая-то преемственность с тем, как он раньше справлялся с подобными трудностями... (Э. Шнейдман 2001. стр.264-270)

Человек стал смертен после того, как начал познавать добро и зло потому, что, отвергнув зло, осудив что-то, начал это подавлять, перестав этим жить. Те ужасы, которыми пугают некоторые моралисты, мол, если дать человеку свободу («Господь есть Дух; а где Дух Господень, там свобода» 2 послание Коринф. 3-17), то будет подавление слабого сильным, насилие, разврат и т.п. — эти ужасы есть следствие не свободы, но подавления, оцененное (осужденное) как зло (тем уже униженное), потом на долгое время низвергнутое в небытие (отвержение) подавлением, прорывая панцирь, как перегретый пар в котле вырывается наружу упомянутыми извращениями.

¹⁷ Предполагаю, что это ошибка перевода. В.К.

Похоже, что наша истинная смерть – в отгороженности от смерти (того, что после жизни): там видение истины (ничто не осуждающей Любви), здесь (в жизни) – небытие огромной части человека, большей части его души, а именно там – Бог.

Смертность – приобретение жизни (такой, какова она у большинства людей), после смерти как раз – жизнь (целого), только добраться до нее надо через нелегкий процесс приятия **всего себя и обретения видения** («теперь мы видим как бы сквозь тусклое стекло, гадательно, тогда же лицом к лицу; теперь знаю я отчасти, а тогда познаю, подобно как я познан» 1 послание Коринф.13-12). По меткому выражению одного человека, побывавшего в состоянии клинической смерти: «там нет воли и разума»; и этот переход, как и осознание,¹⁸ может быть очень болезненным, его-то, по сути, мы и боимся: неверующему нечего бояться – он не верит в жизнь *там*, а верующему нечего бояться – ведь *там* продолжение жизни и помощь его всемогущего спасителя – Бога.

К сожалению, это не означает, что немедленная свобода все разрешит. Апокалипсис – неизбежен в том, что перегретый пар подавленного уже нельзя спустить без последствий. Вся работа высших сил, все молитвы святых, монахов и просто верующих, вся армия психологов, все милосердие в людях работают на то, чтобы уменьшить «давление» и негативные последствия. Процесс познания добра и зла зашел так далеко, что, как и предсказано, (в этом объективность – точнее моя бедная фантазия не может родить иного видения...впрочем, это не отрицает существования иной возможности) должен пройти через очищающий (болезненный) катарсис Апокалипсиса; когда дух насилия произведет то, что он только и может произвести в конечном итоге: он изнасилует, ломает, «победит» себя. Такова суть духа: Любовь рождает только Любовь, насилие же рождая только насилие, неизбежно ломает и упраздняет себя, производя в этом поражении Любовь. Поэтому Любовь и лишь Любовь вечна. И потому Бог – Любовь.

«Через несколько месяцев <...> двое из моих сотрапезников вспоминали, что в тот вечер внешне я вел себя совершенно нормально. Монументальный апломб, который я демонстрировал, свидетельствовал о почти уникальном внутреннем характере этой боли <...> боли, которая практически не поддается описанию, и потому для всех, кроме страдающего от нее, является почти бессмысленной

Похоже на то, что драма самоубийства как бы автономно пишет сама себя, как если бы пьеса имела свое собственное сознание(выделено мною – В.К.). Поэтому нас должно отрезвлять осознание того факта, что, поскольку люди, сознательно или нет, способны успешно диссимилировать, то ни одна программа превенции самоубийств не может быть эффективной на 100%.

Именно таким образом проявляется патологическое расщепление мыслей и чувств. Оно порождает иллюзию контроля над поведением, но в нем же берет начало безумие.

И все же существует единственный характерный для суицидального состояния души признак, аспект психической жизни и поведения, практически не поддающийся диссимиляции, который почти никогда не удается скрыть. Он называется *сужением сознания* (констрикцией) при котором внимание концентрируется как бы в одном узком "туннеле".

Аналогичным образом, в ситуации самоубийства резко сужается диафрагма сознания, и оно концентрируется на одной-единственной цели бегства, исключая из своего поля все остальное содержание — родителей, супруга или детей. В тот момент эти близкие люди не забыты; они просто не вмещаются в узкий фокус суицидальной линзы — они вдруг оказываются за пределами кадра.

Приходя к мысли о самоубийстве, ставят крест на себе, отворачиваются от прошлого, объявляют себя банкротами, а свои воспоминания недействительными. Эти воспоминания уже не могут дотянуться до человека, спасти и поддержать его. Непрерывность внутреннего существования нарушена, личность кончилась. Может быть, в заключение убивают себя не из верности принятому решению, а из нестерпимости этой тоски, неведомо кому принадлежащей, этого страдания в отсутствие страдающего, не заполненного продолжающейся жизнью ожидания.»(Э. Шнейдман 2001 стр. 180-181).

Тут уместно вспомнить, что С. Гроф предлагает вместо термина «изменённое состояние сознания» употреблять «расширенное состояние сознание», или «холотропное» (целостное), и

¹⁸ Точнее видение вновь обретенным зрением, в жизни подавленным узурпатором-разумом и связанной с ним волею-подавлением

понятно, почему мне кажется точнее такое состояние сознания называть «нормальным» (состоянием *виденья*), в противоположность обыденному – суженному состоянию сознания.

Может быть яснее становится и (моё) отношение к знаниям (для нас – нормального) суженного состояния сознания (в том числе и суженной когнитивной сферы) - не как к Истине, но как к строительным лесам – вспомогательным средствам на пути к расширенному – холотропному – целостному – нормальному (зрячему) состоянию, приближенному к Истине (к истине с иными критериями).

Некоторые современные авторы (Вилма, М. Лежепёков) противоположностью любви видят страх. Тогда смерть-боль дополняется естественным сопутствующим элементом – страхом, а жизнь в страхе становится «смертной» жизнью (феноменальный смысловой кульбит – постоянной памятью о смерти тогда оказывается память о Жизни - о целостном и истинном состоянии. Э. Шнейдман не включил страх в перечень общих черт суицида, я бы отнёс его к общим неявным чертам: это не только страх смерти (того, что будет после смерти: душа знает, что надежда сбежать в смерть от боли – кажущаяся, и в этом, на мой взгляд, причина амбивалентного отношения к смерти) и страх боли. Неподмеченное Э. Шнейдманом: душевная боль и суицидные позывы имеют колебательный флуктуационный характер – так боль ощущается особенно остро. На гребне боли страх смерти вытесняется полностью, он просто не попадает в поле зрения суженного сознания, в периоды затишья приходит страх боли (повторения пика). Но главное, где прячется страх – это фрустрация психологических потребностей: когда Шнейдман пишет, что нужно дать возможность взглянуть на ситуацию шире, то тем самым указывает, что суицидент упускает из виду другие возможности разрешения конфликта, удовлетворения потребности. Препятствием к удовлетворению (а ведь другие как-то её удовлетворяют!) является её вытеснение (не замечание) и отсутствие поиска путей её удовлетворения – а причиной этих последних как раз и выступает страх (чаще всего скрытый, забытый). Отсюда ещё одна рекомендация в работе: **найдя фрустрированную потребность, дать суициденту понятие о её совершенной нормальности и допустимости самого поиска её удовлетворения – снимая таким образом страх.**

И ещё одна не явная сопутствующая суициду черта – вина. Человек в подсознании обвиняет себя в том, что у него есть такая потребность, и что он не может справиться с собой. Поэтому ошибкой будет взывание к совести («Ты подумал, что будет с родителями, детьми!?!») – это усугубляет пресс вины. Чаще гипертрофированная совесть (? – совесть ли это?) препятствует удовлетворению потребности.

Итак, главные участки, требующие освещения приятием и любовью в психотерапии: боль, страх, вина, подавленные потребности, унижение, отвержение, гнев (всегда? часто? – страх), закрытость (страх), сужение поля зрения возможностей и действий (смех и юмор хорошо расширяют это поле, как и побеждают страх), «бой» между частями себя, насилие над собой, неверие в себя.

9. ЛЮБОВЬ.

- Мы пришли в мир, чтобы любить;
 - Мы пришли в мир, чтобы творить. Творчество – это Любовь, и каждый – Творец, если свободен.
 - Мы пришли в мир для Счастья, Счастье – это Любовь!
 - Мы приходим в мир свободными, Свобода это Любовь, и где нет полной Свободы, там нет Любви, там нет Бога.
 - Мы приходим в мир познавать, истинное познание – это Любовь, и без Любви нет Истины.
 - Мы пришли в мир в свете, пришли нести Свет, и не потухаем, пока в нас остается хоть крупинка Любви.
 - Мы приходим в мир святыми, и святы, пока в нас не пропадает Свобода, поработанная нелюбовью.
 - Мы милосердны от рождения. Потому что в Любви, в Видении, в Понимании нет, и не может быть неприятия.
 - Мы рождаемся с Верой – истинной Верой – она в Видении и Любви, убивают ее сомнения - они приходят от нелюбви.
 - Мы пришли в мир, чтобы любить, и, так как «Бог – это Любовь», то мы приходим в мир подобными Богу, и все в мире любит нас и служит нам, потому что это наивысшее блаженство и свершение – отдаваться Любви и служить Богу.
 - Мы пришли в мир любить – в этом промысел Божий, и мешает его свершению нелюбовь – страдания, боль, несвобода, слепота – они рождают страх; а побеждает нелюбовь – стремление к Богу-Любви, - Это стремление есть Любовь.
- «Свобода рождает только Свободу»
«Свободу рождает только Свобода»
«Любовь рождает только Любовь»

«Высшая справедливость – Прощение, высший закон – Милосердие, смысл жизни – Любовь».

В противоположность смерти в жизни, состоящей в непрекращающейся борьбе–гнёте, жизнь (вечная в Боге-Любви) – в смирении. В том истинном и глубоком приятии всего (и всего себя в том числе). Та Любовь, которая описана апостолом Павлом в первом послании к Коринфянам (гл. 13) – эта Любовь в смирении. (Точнее, смирение – в Любви: любовь выше и объёмнее. Иногда нужно уметь смириться даже со своею не смиренностью...)

Большинству это просто неизвестно – они не добивались до этого состояния (их суженное сознание не пускало их в эту область) - это истинный экстаз полового акта, полная сдача – слияние, где два существа (человек с человеком, с природой, с Богом) – едины. Едины в духе Любви, Счастья, всеприятия... И в этом духе растворено всё остальное (личное-эго), разделяющее. Потому, что этот дух и есть частица Божья в человеке (то самое подобие), это и есть самое главное, потому что конечное – предельное во времени, единственно сущее в сравнении с временно существующим личным, обособленным, неполным (произведённым на свет обстоятельствами – не любовью личной (и трансперсональной?) биографии). Любые подпорки – временны, шелуха отпадает, как только в душе окрепнет истинное, сущностное, главное – единство в Боге – в духе Любви. Оно даже не рождается, оно вновь обретается, - то утерянное после «грехопадения». «Грехопадения», которое создало преграду, поместило в тень, лишило Свободы (права равноправно быть), света Любви то в себе и в мире, что по бездуховности («неразумности») обозначило (оценило, осудило), как зло!

Мне кажется, у души изначально есть только одна потребность: «... я хочу любить и быть любимым...» (А. Дольский «Звезда»). Неудовлетворение этой (одной! – единой) потребности особенно в периоды формирования, становления, изменений души (в период её мягкости – в детстве и в переходных периодах) приводит к душевным ранам, следствием которых становится несвобода человека: неспособность жить, не удовлетворяя эти

потребности при неспособности их удовлетворить социально-внутренне приемлемым путем...

В дыхание я провожаю участников словами: «С нами наш Бог – Любовь и Свобода». Некоторым, кажется, очень трудно совместить эти два состояния, тем больше радость, когда люди в переживании понимают это.

Любовь (в состоянии Любви) - единственно истинное познание:

- не любящий не принимает тебя целиком и не способен проникнуть, понять, идентифицироваться с тем, что отвергает;

- с другой стороны, в полном познании–идентификации – абсолютная власть; Готов ли кто так отдаться в чужую власть кому-либо, кто его полностью не приемлет (не любит).

Пробуя приблизиться к пониманию некоторых аспектов Любви, можно сказать – Любовь видит человека не таким, каков он есть, но таким, каким он станет, и **таким** своим видением она возвращает человека (душу), приближая его к идеалу. Но здесь ошибка: Любовь видит человека таким, каков он **есть**. Текущее состояние – временно и переходящее (как недописанная картина), оно не есть - человеческая суть. Оно – лицо, покрытое шрамами душевных ран и редукции побуждений. В отличие от метафоры с картиной – преходящее состояние не результат эволюции, но результат диссипации.

Можно возразить, что человеку никогда не добраться до идеала Любви. Да, эти состояния возникают одномоментно и на долго не задерживаются, но важно понять, что Блага Любви – не плата за достижение, но дух – всегда **без условный**, поэтому Любовь, которую мы недополучаем - следствие всегда **только** нашей «недоработки». «Недоработка» всегда одна – недостаток устремления к Любви (это не может быть тем, над чем человек не властен: в этом следствие Безусловности Божественной Любви). То, что человек должен (хоть его никто и не заставляет) делать, чтобы чувствовать Любовь и Бога, это вспоминать о них, стремиться к ним – чтобы что-то замечать надо чаще на него обращать внимание и **более ничего**. Любовь (для человека) – это стремление к Любви и к совершенствованию своей любви. При этом

понимая, что наилучшим образом это совершенствование может совершить не он, но сама Любовь. Поэтому лучшая тактика в совершенствовании своего чувства любви – предавать своё чувство и процесс его изменения Любви (хотя бы мысленно в виде молитвы, чем чаще, тем лучше). Аналогично и с Богом – со своей стороны для нашего, человеческого счастья жизни с Ним (в Нём) Он сделал всё; лучшее (и единственное оставшееся необходимое), что можем сделать мы, это (вспоминать) направлять своё внимание на Него, и предавать себя – дело совершенствования своей души в Его руки.

10. Бог.

Ну вот, глава последняя и можно сбросить все маски (с автора). Если «человек сотворен Богом по образу и подобию своему», то он стоит вровень с Творцом и над богами различных религий и над разными духами! Гордыня, в которой сделано это заявление, присуща разве что дьяволу.

Это смешно! И более всего смешно именно для адепта трансперсональной психологии, который воочию встречается с миром духовным, с миром архетипов коллективного бессознательного. Смешно даже сравнивать человека, как лист на ветру влекомого различными эмоциями и состояниями, без помощи духа неспособного сколь либо значимый отрезок времени удерживать свои намеренья; человека – как робот запрограммированного поведением родителей, социумом, обстоятельствами своей жизни, не способного повлиять не только на свою судьбу, но даже на повторение своих жизненных ситуаций, при том, что есть силы, способные писать картину его жизни, как писатель выписывает сюжет произведения и жизнь своего героя (как осознанный сновидец создает сюжет своего сна). Смешно сравнивать человека (сознание-разум, оперирующий незначительнейшей частью только наипростейших причинно-следственных связей, среди которых нет ни связей типа «синхронистичных», ни тех, где «будущее определяет прошлое». И все ли эти – названные?) по уровню сложности отличающегося от обитателей мира духовного, более чем калькулятор от компьютера ...

И все-таки – человек наравне с Творцом Мира и выше богов: ему, и именно ему, дано право участвовать в со-творении Мира (это своим-то слепым «виденьем» и убогим умственным пониманием **что** возможно, что невозможно, что правильно, что нет! – В том то и беда, что творим своею верою «не ведая, что творим»!) совместно с Творцом; ему дано право выбором веры выбирать богов, своею верою усиливать влияние картин-

законов, духов различных религий – на процесс непрекращающегося Творения Мира.

В мире души нет и не может быть критериев истинности интерпретаций: «практика критерий истинности» здесь совершенно непригодно (попробуйте придумать опыт, который бы различил – я выбрал свою веру, или вера выбрала меня; я стал **таким** «потому что...», или «чтобы...», или и то и другое и ещё что-то третье?), я утвердился, что выбор «истина – это переживание» - лучше. Ещё лучше: Истина – это Любовь, Святость, Красота - то есть Бог. (Напомню, что следствием теоремы Гёделя о неполноте в математической логике стала неопределимость понятия Истина: что есть Истина – всегда произвольное постулирование!). Я выбрал (или меня выбрали?) себе Бога – Любовь, Святость, Свободу, Красоту, Истину, Свет... Мне ближе Христианство и православие и этим объясняется терминология нижеследующего текста... Когда-нибудь (может быть в семинаре?), надеюсь удастся наше общение и без слов, терминов, (умственных) пониманий.

Так случилось, что, написав основную (психологическую) часть этой работы, я пожаловался одному знакомому – всё написал, осталось только три главы: Смерть, Любовь и Бог... Не знаю, как к ним подступиться. Мне ответили: «А ты оставь только названия». Совет совершенно правильный, к сожалению, для меня невыполнимый.

Итак, Бог: Творец (Отец), Спаситель (Христос), Дух Святой; Любовь; Истина, Свет, Путь, Свобода, Милосердие... Труднее всего мне было понять, что Бог – Закон. Это последнее для меня возможно только в двух интерпретациях: 1. Бог – Любовь и Бог – Закон, значит Закон – это Любовь (как подсказывает младший сын, по свойству транзитивности). Однако, именно так я встречался в переживаниях: высший «Закон» - не какие-то формализации поступков, но всё, что диктует состояние Любви (правда, здесь важно отметить, не любви, но Любви – идеала). 2. Грехопадение человека можно понять как создание им другого бога. Вместо Бога – Любви,

человек, заклеив что-то злом, начал верить в богов, заключающих договора, карающих за грехи до седьмого колена, устранившихся от дел (заснувших) после акта сотворения, отдавшего мир людей в руки злу, требующих жертвоприношений или выполнения каких-то обрядов, следящих, в богов – законы природы (причинно-следственных связей, кармы...) и т. д. и т. п. – эта человеческая вера и создала те силы в духовном мире, которые противостоят возвращению человека к Счастью и Любви. В таком создании богов человек всегда опирался на подобие себя и на бедность своей фантазии. Тогда бог – закон – это подмена представлений о взаимоотношениях между людьми – договорными взаимоотношениями - на бога.

Недовыполненность миссии Христа (об этом пишет Даниил Андреев) не в том, что не все поверили в его искупительную жертву¹⁹, но в том, что те, кто поверил, лишь на словах утверждают, что Христос взял на себя **все** грехи мира, на деле они верят и убеждают других, что он взял на себя лишь грехи, верующих в него, а раз **только** верующих, то начинаются распри: **как надо верить** (ходить в церковь, соблюдать обряды, молиться) и **во что** надо верить, чтобы быть спасённым. Без условное (Любовь) обернулось условиями (договором), а раз условиями, то разными, - в вере была проделана брешь.

Единственный (единственное), кто мешает Богу вернуть человека в рай – царство божественной Любви – сам человек (его вера). И в этом разрешение знаменитого вопроса-противоречия: если Бог всемогущ и свят, то почему в нашей реальности есть страдания – потому что наша реальность – *производная* божественного творчества и творчества человеческой веры. В около человеческой «атмосфере» больше его (личной и коллективной) веры, чем Духа Божьего (Святости и Любви). Вера управляет восприятием (а через него и реальностью), как внимание – взором.

¹⁹ Да и сама жертва, на мой взгляд, нужна была лишь потому, что люди того времени не могли представить, чтобы спасение было совершено через какое-то иное действие.

Всемогущество Бога в том, что ни одно зрячее существо не отвернётся от Света-Любви и не двинется в стороны Тьмы и Страданий. [В этом главное и единственная **сила** (если хотите, и иерархия) мироздания: красота – святость идеала-духа]. Но человек на земле не целостен, потому слеп; он и только он (только слепой) способен своею верою вмешиваться в творение реальности Богом-Любовью.

Человек родился безгрешным, стал грешным (причём важно понимать, что грех это не вина, но: нечистота, болезнь – потеря зрения, приносящие боль и страдание себе и другим в жизни и в переходе в смерть), начав познавать разделение на добро и зло, т. е. поверил во зло. Сошествием Христа должен был стать спасённым, но не уверовал полностью в безусловность спасительной жертвы Христа и безусловность и всемогущество божественной Любви. Станет спасённым и вернётся к свету божественной Любви – начнёт её во всём и всюду чувствовать, – упразднит «конец света», т. е. власть тьмы – слепоты – не ощущения Любви, становлением веры в полное и безусловное спасение всех и вся, в безусловность и всемогущество Любви. Помимо веры, рождается и новый путь – путь обретения (сначала эпизодического) видения.

Если мир сотворён Богом, то реальность – фантазия Бога, а наши представления о реальности (наши фантазии – веры о ней) взаимодействуют с божественными в непрекращающемся процессе сосозидания (здесь кроется ответ на вопрос, почему наш мир таков, хоть Бог и свят и всемогущ). Чем больше несоответствие (диссонанс) наших представлений о мире с миром, тем меньше мира в нашей душе; чем лучше соответствие, тем больше открывается нам мир, как мир божественный, как мир Любви, как замысел Творца. Мы живём в постоянном конфликте с миром (передельываем его), разлад в душе становится привычным, воспринимается как норма. Познание мира и познание себя – связанные вещи, которые ведут к одной цели.

Истинное познание (себя ли, мира ли) невозможно без Любви (Любовь и есть истинное познание). Мир так же не раскрывается во всей полноте перед

человеком нелюбящим, как каждый из нас не желает и не позволяет проникать в свой внутренний мир тем, кто нас не любит. Познание без Любви – неглубоко и рождает использование. В Любви нет использования, и нет расчетливости с её причинно-следственными связями. «Бог – есть Любовь» – в такой же мере Его (главная) личностная отличительная черта, как и Его выбор: кем (каким) быть в условиях полной (единственно истинной) Свободы.

Мир потому и непознаваем умом, что в уме нет Любви. Любовь и истинное познание – в переживаниях и состояниях, которым всегда присуща цельность. Отвержение Данилиным Дионисийского, хтонического, женского, синхронистичного – отражение неприятия рассудком, который водрузил себя на пьедестал судьи (что хорошо, что плохо, что истинно, что ложно), той части себя, которая воспринимает всё непосредственно («будьте как дети»), т. е., с точки зрения рассудка, - некритично. Невозможно достичь мира в душе, цельности и **Бога истинного** (в отличие от представляемого) – Любви, пока рассудок не покинет свой пьедестал **НАД**зирателя. Пока нет слияния аполонического и дионисийского, слияния двух частей: доступно моему пониманию и недоступно (дано в переживании).

Я понял, какая экологическая катастрофа («конец света») ожидает человечество – психическая! Устойчивое, стабильное, восстанавливающееся состояние (любых) природных объектов – есть дух умиротворения, рождает в человеке мир в душе. (Беззаботное) использование природы без любви и внимания тождественно насилию над человеческой психикой и манипуляциям с человеком. И в природе, и в душе человека, это рождает деструкцию, раздор, силу противостояния (оно же является степенью нестабильности). Экологические неблагоприятия и природные катаклизмы, видимо и логически не связанные между собой и с психической деятельностью человека, в действительности, являются порождением одного духа. Это процесс с положительной обратной связью (цепная реакция), когда

психическая нечувствительность и слепота деструктивно воздействует на среду обитания человека, а среда усиливает раздражающие силы психики, рождая в человеке дух раздражения, деструкции, воинственности, нестабильности, повышая его градус и расширяя ареал. Это увеличивает число психических расстройств и социальных конфликтов, это же является и «лакмусовой бумажкой».

Характерно, что те, кто пережил могущество Бога–Отца, утверждают, что оно не содержит ни грана власти – насилия – утверждения своего. Это могущество Любви, предоставляющее **полную** свободу тому, кого любит и отдающее себя целиком для счастья любимого без малейшего эгоизма. Этим-то оно (могущество Любви) и всемогуще – от него невозможно отказаться, ему невозможно отказать, за ним невозможно не идти, невозможно отказать себе в счастье и в свершении служить Ему, участвовать в его планах.

Заповеди – не условия договора и не царские указы – это верёвки натянутые в пансионате для слепых, чтобы люди в своей слепоте не причиняли себе боль (в жизни и после). Тогда иначе, чем обыкновенно трактуется, можно взглянуть на заповеди, данные Христом вместо ветхозаветных . Да, невыполнение тех самых «не убий», «не укради», «не пожелай...» (разве можно от человека требовать управления своими желаниями?) не перестаёт увеличивать груз самоосуждения после смерти в «режиме» **виденья**, но сделав акцент не на превенции, а на выработке единого всёисцеляющего навыка, Христос дал возможность большему числу людей уменьшить посмертные страдания. И «Возлюби Господа Бога твоего», а потом «Возлюби ближнего своего, как самого себя», - не иерархия: просто несовершенная любовь (а у кого на Земле она совершенна?), бывает, приносит боль от отсутствия понимания и взаимности, любовь к Богу – любовь любого «качества» – боли принести не может, она всегда взаимна, и понимают нас всегда много (МНОГО) лучше, чем мы себя сами. И «ближнего», «как себя» - это не поднятие планки на высоту, которую и с разбега не возьмёшь, но наоборот (мы себя любить не умеем, иначе бы не

подавляли свои потребности) – выравнивание уровня притязаний (и я, и ближний мой – равны), а любовь для нас, как уже говорилось, - стремление к Любви. И отсюда повторяемое в молитве (очень рекомендую – повторяйте чаще!): **«Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, ГОСПОДИ»** - не претенциозная заявка на чувство, которого в действительности не имеешь (а то, что имеешь, такого качества – например, частоты вспоминания – что лучше и не упоминать), но **выражение стремления, решение о принятии такого идеала в своём внутреннем мире и одновременно – самая действенная сила, пробивающая облачный покров, отделяющий нас от Бога – Любви.**

Если принять тождественность внутреннего и внешнего миров²⁰, то знаменитое (присущее почти всем мифологиям) «отпадение» любимого Богом первого ангела – его конфронтация с Богом – должно иметь аналог в мире внутреннем. Вдумаемся в миф: некто, будучи любимцем Бога – Любви - Творца²¹ восстал против Него и был низвергнут; (точнее) «отпал» (выпал) из окружающего Бога «пространства» (духа) Любви и Счастья, сейчас обитатель (владыка) Ада (самого низшего его круга, где страдания наисильнейшие). Ад же - концентрация всего ужасного – боли и страданий.

А во внутреннем Мире? - Человек изначально во всей своей полноте с душой и духом – эволюционирующее существо - Творение²² Бога–Любви в себе. Что-то в нём, не являющееся Богом – Любовью – Творцом по праву, оспорило Его право творить (свою эволюцию, судьбу, душу Человека) и взяло на себя эту функцию – стало производить изменения в себе (точнее не только в себе – части человека, но и во всём человеке). Результатом этого

²⁰ А это естественное следствие Канторовского исчисления: где **любая** часть бесконечного множества тождественна всему самому множеству (определённой мощности), а сами бесконечные множества различаются мощностями – кардинальными числами. Аналогами мощностей в нашем рассмотрении тогда являются уровни сложности организации объектов: т.е. Человек тождественен Миру (хоть и является мизернейшей его частью), потому, что в своей цельности и по числу внутренних связей является «объектом» такой сложности, которая присуща (только?) всему Миру. В геометрической интерпретации: Человек и Мир – объекты одной многомерности (числа размерностей – дименсий), причём объектов большего числа размерностей «измерений» не существует.

²¹ Творца Мира, причём (как я знаю) творец работает над растянутой во времени картиной – (Эйнштейновской) киноплёнкой «одновременно» (точнее - вне времени) над всеми участками, Он совершенствует произведение внося изменения – «рисует» - в любые и все главы. Он вне времени (по Эйнштейновски и Гурджиевски).

²² Не в смысле - продукт завершённого акта теперь неподконтрольно изменяющийся, но в смысле – герой пьесы, чей автор и режиссёр-постановщик присутствует (и направляет) в каждой сцене.

стало низвержение в ад этого существа – (роли? субличности?) части человека, но и не только его²³.

Теперь третье приближение: Бог – Любовь – высший слой в Человеке по праву является Творцом человеческой (собственной) судьбы и эволюции души (пути и идеала стремления), причём это право – не узурпаторство (назначаю себя потому, что...), но принцип – суть духа: Всё, что творит Любовь – Счастье, ведёт к Счастью (в Свободе) и Истина (правильно). Но некий иной слой (не Любовь – не Бог, хоть слой и любимый, из высших, может быть дух поиска?) оспорил правильность (правомерность) боготворчества Любви. Вместо божественного отношения ко всему с Любовью (всё покрывающей, всё попускающей, всему сорадующейся) он стал пробовать управлять, изменяя себя (человека, в состав которого он входит) – аналог мира – без любви, исходя из других критериев (законов, т.е. Закон – уже не Любовь, но что-то другое. Что? – Разделение на добро и зло, хорошо и плохо). И эта часть человека не содержащая в себе Любви, но убеждённая, что знает истину, знает «как правильно», **что** есть добро и **что** зло (ну точно моя копия!), и что имеет право производить изменения и сделает мир (себя) лучше, начало свою работу («над собой» - тем целым, слоем которого является). Этот слой, это что-то, не являющееся Любовью, уверенное в своей правоте и праве совершать изменения очень похоже на разум (рассудок?) – что-то очень прагматичное²⁴. Результатом этих действий стало возникновение ада – страданий – очень естественно, ведь изменения совершаются не «всё попускающей» (предоставляющей полную Свободу) Любовью, но в акте объявления чего-то злом и его подавления (волею).

²³ Часть, взявшая на себя право творить, увлекла за собой в ад ещё какие-то части человека. Иначе совершенно невозможно понять действия Бога-Любви (по мифу) отдавшего огромное число сотворённых им же людей (и душ) в руки мучителя и отца всех страданий.

²⁴ Я приводил высказывание человека, побывавшего в состоянии клинической смерти и сказавшего: «Там нет воли и разума». Про Любовь часто говорят, что она – не разумна, и это так, в том смысле, что она алогична – выше логики. Она «не ищет своего», т.е. не воздействует **своею** волею. Можно предположить, что эти качества - добиваться **своего** волею, а это «своё» определять исходя из своего **разумения** и понимания целей, путей их достижения, критериев оценки и взаимосвязей – гипертрофированные качества человека в жизни, подавившие, минимизировавшие реализацию других. После смерти воля и разум занимают своё место в ряду других свойств и способностей – и это низвержение с пьедестала действительно похоже на то, что их «там нет» - уж очень изменяется масштаб.

Подавляемое стало отверженным (фрустрированной потребностью) – насилуемым и угнетаемым. Процесс такой «эволюции», таких изменений неизбежно приводит ко всё возрастающим адским страданиям, результатом которых становится суицид. Подавляемое в борьбе с угнетателем-разумом стремится освободиться от страданий, уничтожая в этом феерическом (ну захотелось мне здесь написать это слово!) взрыве безумия своего бога-насильника-узурпатора и предавая себя в руки Бога – Любви.

Дьявол – это мы (наша привычная идентификация), наша часть, судящая, рассуждающая (что хорошо и ценно, что плохо и не нужно), осуждающая, вмешивающаяся в процесс эволюции души, это же и наше **самое** подавленное, **самое** пострадавшее, требующее **самого** бережного извлечения и процесса исцеления. Отсюда, главный рефрен молитвы повторяющийся в разных вариациях и в молитвах известных: **Господи, возьми в свои руки мою жизнь, мою судьбу, мою душу.**

11. Комментарии к приложениям.

Число приложений мне показалось непривычно большим, я провёл ревизию, но не смог сократить их число. Помимо упоминаний в тексте, я счёл необходимым прокомментировать их отдельно:

1. «Рисунки участников» кажутся мне важными, т. к. среди рисовавших нет художников, и это даже не отобранные лучшие работы (большую часть участники уносят с собой). Так рисуют люди непосредственно после сессии дыхания, преодолевшие в себе всего один барьер: **я не художник**. Наиболее расходуемые краски – жёлтый, голубой, оранжевый.
2. «Рисунки одного участника» прекрасно отражают временной срез – динамику состояний человека, регулярно участвовавшего в семинарах холотропного дыхания с 99-ого года (начиная с декабря 2002-ого года, рисунки создавались не только после сессии).
Интересное наблюдение: часть участников кладёт рисунки возле себя тыльной стороной вверх, это, очевидно, не связано с качеством рисунков, но связано с приятием себя, заниженной самооценкой. Качественный скачок в рисунках участника, произошёл во времени после того, как его перестала смущать лицевая сторона своих рисунков. Руководителям работы была предложена очень интересная мысль, понаблюдать для сравнения рисунки участников до сессии и после сессии. К сожалению, формат семинаров пока не позволял провести такую работу. Надеюсь, что это удастся сделать позже в многодневных семинарах, где число дыхательных сессий будет превышать две.
3. Небольшая статья Станислава Грофа «Целительные возможности необычных состояний сознания» приведена практически полностью. В ней в сжатом и наглядном виде (в виде сравнения) представлен взгляд трансперсональной психологии. Этой точки зрения придерживаюсь, в основном, и я.
4. Из работы Ю.Н. Чередниченко (руководителя лаборатории клинической диагностики и терапии Сибирского отделения Российской Академии Медицинских наук. НИИ Общей патологии и экологии человека.) «Реинкарнационный онтогенез человеческой личности и виды психосоматического наследования» приведён полностью отрывок, представляющий второй (практический) раздел его работы. Мне он интересен и важен по некоторым соображениям: во-первых, автор не придерживается традиционного подхода трансперсональной психологии, тем интереснее результаты, которые он получил; во-вторых, автор профессиональный анестезиолог; в-третьих, главы работы иллюстрируют практически все темы моей работы. Карты состояний головного мозга по альфа (α), бета (β), дельта (Δ), тета (Θ) ритмам до и после сессий психоделической терапии очень наглядны. Вместе с тем, показать только их вне описания методологии исследования и переживаний участников, мне показалось недопустимым.
5. «Молитва». Как в семинаре она выходит за рамки психологического действия, так и в работе я не могу найти ей место внутри текста. Однако, я не могу обойти и тот факт, что молитва неизменно оказывает более благотворное и гармонизирующее воздействие на ход семинара, чем любые подготовительные упражнения. Безусловно, молитва – дело интимное – **здесь особенно важен такт**: поэтому ещё раз обращаю внимание на условия проведения: 1. я предлагаю перейти на неё только желающим и до начала второго дня семинара; 2. участник может сидеть и не произносить ни слова; 3. молитвослов или приведённый текст являются помощью в случае, когда человек считает затруднительным прочитать молитву от себя (расширяют поле для свободного выбора участника); 4. молитва может быть любая: из любой религии или конфессии (на деле я их и слышал самые разные: православные, лютеранские, мусульманские и бахаистские, буддистские. Я всегда напоминаю, что молитва **творится**, в таком же акте творчества возник и предложенный текст.
6. В книге Э. Шнейдмана «Душа самоубийцы» предложены 10 общих черт суицида, как я уже упоминал, я считаю их контрастно выраженными признаками любого психического нездоровья, с моей точки зрения, с разной степенью выраженности, присутствующие у большинства людей. Причина – недополучение любви, в привычной интерпретации – подавление базовых потребностей. Таблица Мюррея, на которую ссылается, но не приводит, Шнейдман, небесспорна, но я не встречал других, да и эта встретилась мне в не очень популярном источнике: Е. Сидоренко «Мотивационный тренинг» (СПб.: Речь, 2001), по сноске можно предположить, что автор не нашла иного перевода на русский язык.

12. Заключение.

Психологический словарь выделял две формы мышления – логическую и художественную, В. Налимов обозначил (как крайние отметки на шкале) формальный и неформальный языки (науки и искусства). Здесь уместно вспомнить о двух моделях: размерной (мне встретилась в работе В. Франкла) и голографической (С. Гроф).

Мы видим круг и треугольник и уверены, что это разные объекты. А это две (двумерные) проекции **одного** (трёхмерного) конуса. Мы видим два круга одного диаметра и думаем, что это одно и то же, но это проекции шара и цилиндра (или того-же конуса)²⁵. (Путь мухи от основания к вершине конуса: на круге будет от дуги к центру окружности, на треугольнике – от основания к вершине.) *Таково свойство познания, чья главная характеристика – отражение.* Отражение (например, в зеркале) – это и есть двумерная проекция трёхмерного объекта. Если учесть, что в более общем (а не иллюстративном) виде разница в измерениях может быть более одной, то существует бесконечное множество различных отражений (одного объекта), которые не имеют вообще ничего общего (для объёма и плоскости их тоже бесконечно много, но они имеют общий размер по одной координате), то становится ясно, что множество теорий могут одновременно и быть «истинными» (точными) отражениями и противоречить друг другу. При этом указания на практическую подтверждаемость работы (путь мухи) не будет являться подтверждением правильности теории (в сравнении с другими). Вообще любая теория всегда будет бесконечно не полным отражением объекта.

В голографической модели – любая часть целого содержит информацию обо всём целом. В отличие от предыдущего, где практика - критерий истинности, здесь истина – это переживание, и установить характеристики такого типа познания (познания в соответствии с такой моделью) нельзя: любое установление характеристик будет происходить в рамках первой модели. Знания здесь могут служить лишь подспорьем – строительными лесами, чтобы привести к переживанию и озарению (инсайту). Как и строительные леса, знания в этом случае произвольно подстраиваемые к конкретному случаю – рельефу фасада – путь к озарению принципиально не повторим.

Чтобы проиллюстрировать, как различаются первый и второй тип познания (такие термины мне кажутся удачнее, чем «формы мышления», т.к. «мышление» воспринимается как однокоренное с мыслью, но переживание – не мысль, хоть может содержать в себе мысль, как составляющую) я предлагаю участникам семинара (или разговора) прочувствовать, как отличаются любовь, страдание, боль, экстаз от слов – любой информации о них. То, что я стараюсь достичь (и достигаю, насколько могу), в семинарах, - это провести участников в мир переживаний (в эту вторую область).

Данная работа – очевидно плод размерного познания – следовательно бесконечно бедна, надеюсь сможет выполнить для кого-то роль строительных лесов и приведёт на семинар...

Хотя... с точки зрения размерности, за размерной – логической работой и практической - семинарской лежит один общий объект (чьими проекциями и являются упомянутые «формы работы»), а с точки зрения голографической модели – любая часть (в данном случае – умственная – диплом) содержит в себе **ВСЁ. ВСЁ – ДИКСИ!**

²⁵ Здесь сходятся Платон и Ленин. Первый говорит об объектах и тенях, второй, что «познание – отражение, а не знак, как считают идеалисты», и тени и отражения – двумерные проекции трёхмерных объектов. Только Платон (видит одно) сравнивает двумерное с трёхмерным, а Ленин (другое) сравнивает двумерное со «знаком» - видимо одномерным (или «счётным множеством»).

Перечень использованной литературы.

1. В. Козлов, В. Майков «Основы трансперсональной психологии» (трансперсональный институт, М. 2000 – 304 с.).
2. С. Гроф и др. «Практика холотропного дыхания» (центр психологического тренинга «Breathe», 2000 – 212 с.).
3. Е. М. Крупицкий А. Я. Гриненко «Стабилизация ремиссий при алкоголизме» («Гиппократ», СПб 1996 – 96 с.).
4. «Ригас Балсс» (газета) (от 30.03 1990 года). Виктор Резунков «Цена запрета».
5. Кайлия Тейлор «Практический семинар по холотропному дыханию» (трансперсональный институт, М. 2000 – 130 с.).
6. Н. Друри «Трансперсональная психология» («Инициатива», М. 2001 – 208 с.).
7. Александр Данилин «LSD галлюциногены, психоделия и феномен зависимости» («Центрополиграф», М. 2002 – 512 с.).
8. Джон Лилли «Программирование и метапрограммирование человеческого биокомпьютера», Рам Дасс «Это только танец» («София», Киев, 1994 – 320 с.).
9. Джон Лилли «Центр циклона», Рам Дасс «Зерно на мельницу» («София», Киев, 1993 – 320 с.).
10. Роберто Ассаджиоли «Психосинтез. Принципы и техники» «ЭКСМО-Пресс», М. 2002 – 416 с.).
11. Эдвин Шнейдман «Душа Самоубийцы» («Смысл», М. 2001 – 315 с.).
12. Курт Теппервайн «Гипноз и самогипноз» («Феникс», Ростов-на-Дону 1997 – 464 с.).
13. «Библейский словарь» сост. Эрик Нюстрем («Библия для всех», СПб 2000)
14. «Словарь синонимов русского языка» сост. З. Е. Александрова («Русский Язык», М. 1975 – 600 с.).
15. «Философский энциклопедический словарь» («Советская энциклопедия», М. 1983).
16. «Советский энциклопедический словарь» («Советская энциклопедия», М. 1982).
17. «Словарь практического психолога» сост. С. Головин (Минск: «Харвест», 1997 – 800 с.).

Приложение 4: Ю. Н. Чередниченко «Реинкарнационный онтогенез...».

Диссоциативные состояния сознания (экспериментальное исследование).

На первом этапе наших исследований была поставлена задача поиска оптимального способа трансцендирования сознания в направлении расширения поля пространственно-временного восприятия с одновременной депривацией внешнего соматосенсорного шума, что создает условия тематически направленной фокусировки. Известно, что наиболее эффективным из известных способов является глубокое гипносуггестивное погружение в трансовые состояния (сомнамбулизм). По понятным причинам эта методика не может быть широко употребляемой, ввиду неодинаковой гипнабельности пациентов, их настороженному отношению к гипнотическому воздействию, трактуемого как попытка внедрения в сознание чужой воли, сопровождающееся внутренним неосознанным сопротивлением. Другие известные методики такие как аутотренинг, различные виды медитаций, rebirthing, ganzfield и т. д. мало приемлемы из-за необходимости длительного периода обучения. В работе С. Грофа [87] обобщен многолетний опыт медикаментозной психотерапии с использованием психотомиметических (галлюциногенных) препаратов (LSD-25). Показана их высокая эффективность практически в 100% случаев с широким спектром трансценденции сознания. Однако, в конце 60-х годов, ввиду широкого и неконтролируемого злоупотребления препаратом, распространившимся на Западе, он был исключен из реестра фармакопеи и запрещен для применения. Последующие модификации немедикаментозных индукций, предложенные С. Грофом (холотропическая дыхательная техника сопровождающаяся интенсивным музыкальным воздействием в стиле шаманизма и суфизма) также далека от идеальной в связи с нефизиологичностью воздействия на дыхательную систему, недостаточной и индивидуально непрогнозируемой глубиной вхождения в трансовое состояние. Главным недостатком методики Грофа с точки зрения психозкологии является проведение коллективных сеансов с возможностью перекрестных трансперсональных обменов в группе на возможность которых указывает Р. Моуди, исходя из своей личной практики [27]. Методы физической стимуляции зрительного и слухового анализаторов [98] являются на сегодня наиболее перспективными, если их сочетать с фоновой вербальной суггестией. Ввиду их малой травматичности и практического отсутствия противопоказаний они могут быть использованы практически у любого контингента пациентов терапевтического профиля (за исключением больных, страдающих эпилепсией).

Взвешивая достоинства и недостатки выше перечисленных методических подходов, на первом этапе работы нами было отдано предпочтение медикаментозной индукции состояний с расширенным пространственно-временным восприятием. В качестве препарата был использован кетамин, известный и широко используемый в анестезиологии в качестве неингаляционного общего анестетика. Достоинством этого препарата является его LSD-подобный эффект, возможность индукции транс необходимой глубины у 100% пациентов, короткий период действия (до 45 - 60 мин.) и быстрое погружение (5 мин.) при внутримышечном применении. Противопоказания при использовании доз 0,5 - 1 мг/кг в/м практически отсутствуют.

Предыстория такого выбора основывалась на клинических наблюдениях автора и его опыте более 9000 анестезий (включая анестезии у детей, малые анестезиологические пособия, обеспечение крупных полостных, кардиохирургических и нейрохирургических операций) с использованием кетамина. Уникальные свойства этого препарата наиболее ярко проявлялись у 10-15% больных, которые отрицали факт потери сознания или сна во время операции. Некоторые из них могли подробно описать действия персонала и хирургов, их разговоры (в особенности те, смысл которых непосредственно касался их здоровья и прогнозов, высказываемых по ходу операции). При этом перспектива

зрительного восприятия происходящего в операционной не совпадала с положением больного на столе. С позиции же внешнего наблюдателя (анестезиолога), наркоз проходил гладко, при достаточной глубине и стабильных нейровегетативных показателях, что указывало на адекватный уровень общей анестезии. Уже на первых минутах после введения кетамина продуктивный контакт с больным исчезал, что указывало на выключение сознания, а применение мышечных релаксантов исключало возможность визуального контроля больным окружающего пространства, даже в таком маловероятном случае, когда ввиду несвоевременного введения поддерживающей дозы анестетика была вероятность восстановления сознания. Характерны описания больными своих видений: ...стоял за спиной хирурга и наблюдал, что он делает в моем животе,...легко перемещалась по операционной так, как будто бы находилась в невесомости. Видя как хирурги разрезали живот и тянут мои кишки удивлялась что не чувствую боли. Сначала даже думала, что это не мое тело лежит на столе и решила посмотреть на лицо. Оказавшись за спиной анестезиолога узнала себя, но почему-то изо рта торчала прозрачная трубка... ,...слышал как хирург сказал ассистенту - Здесь ничего не сделаешь - канцероматоз брюшины - давай зашивать... Точность совпадения рассказов больных с реальными событиями во время операции в некоторых случаях была настолько высока, что это вызывало необоснованные нарекания хирургов в мой адрес по поводу недостаточной глубины наркоза. Использование других видов анестезии даже при поверхностных уровнях не сопровождалось подобными видениями, за исключением электроанестезии, эффект которой относительно внетелесного восприятия был очень подобен кетаминному наркозу. Наблюдаемые неоднократно клинические феномены нелокальности психических функций визуального и аудиального восприятия и их высокая объективность не могли не породить сомнения в справедливости представлений о нейрофизиологической природе психики, основы которых нам преподавали в институте и которые можно встретить в любой монографии по этому вопросу. Эти наблюдения заставили обратиться к литературе по парапсихологии. Это был *Jornal of Parapsichology*. Отечественные источники по данной теме в то время отсутствовали. К своему стыду я обнаружил огромный пробел своих знаний в этой хорошо разработанной области науки. Там я ознакомился с описаниями и подробными исследованиями психических явлений, наблюдаемых мной в моей практике общей анестезии. Это побудило к критическому переосмыслению фундаментальных постулатов нейрофизиологической и психологической парадигмы и основанных на них клинико-терапевтических подходах в общей патологии.

Итак, несколько слов о фармакодинамике и физиологических эффектах кетамина. Препарат относится к классу галлюциногенов и является производным фенциклидина, близкого по структуре к LSD. В чистом виде клинически действие кетамина имеет сходство не с традиционными общими анестетиками, а с галлюциногенами типа LSD [99,100]. Препарат обладает большой терапевтической широтой и ничтожной токсичностью. Через 2 часа разрушается в печени с образованием нескольких метаболитов, два из которых обладают каталептогенными свойствами и в течение 2.5 - 4 часов выделяются с мочой и калом.

После внутривенной инъекции средний период полувыведения составляет 150-170 мин. [99]. На ЭКоГ типично появление гиперсинхронизированной D-активности коры и q-активности в структурах лимбической системы. Точкой приложения является таламокортикальная проекционная система. Авторы, впервые исследовавшие нейрофизиологические эффекты кетамина [101] выявили сочетанную активацию лимбической и торможение таламо-ретикулокортикальной систем (диссоциативный механизм) В дальнейшем нами принят термин *диссоциативный опыт*, т.е. совокупность переживаний, которые пациент актуализирует в своем сознании. Термин диссоциация в данном контексте следует понимать не в нейрофизиологическом смысле, а в смысле состояния сознания типа *mind-body dissotiation* (психосоматическая диссоциация). Выше нами отмечена клиническая аналогия действия кетамина и электроанестезии. Это имеет

место и в картине электрической активности - возбуждение гиппокампа и миндалины с торможением каудально расположенных образований характерно для воздействия тока на структуры мозга [102]. Из периферических эффектов кетамина необходимо отметить стимуляцию кровообращения, связанную с активацией центральных адренергических рецепторов [103].

Данная работа имела поисковый характер и преследовала *цель* создания модели психологического аналога ?машины для перемещения в пространстве и времени с целью достижения эффекта психологического катарсиса и диагностики глубинных причинно-следственных связей текущих психосоматических проблем с энграммами R-онтогенетической палеопамяти. В *задачи* входило изучение специфики действия препарата в связи с личностными особенностями, выявление индивидуальных и инвариантных компонент диссоциативного опыта, его эмоционального и телесного отреагирования, исследование нейрофизиологических трендов методом топографического картирования спектров мощности основных ритмов ЭЭГ, а также возможных побочных эффектов и нежелательных отдаленных психологических последствий фармакологического диссоциативного воздействия.

Методика кетаминовой индукции.

Исследование проводилось на 28 здоровых добровольцах мужского пола и 2 - женского в возрастных группах 20-30 и 45-60 лет. Полному психологическому обследованию по программе подверглись 10 испытуемых, из которых 3 человека прошли курс из 3-5 сеансов погружения. Предварительно, с каждым испытуемым-добровольцем проводилась беседа, позволяющая выявить возможные нарушения психической адаптации, семейный, социальный статус, состояние соматического здоровья. Затем проводилось психологическое тестирование, включающее методику многопрофильного исследования личности (ММПИ) в адаптации Л.Н.Собчик [104], тест цветопредпочтения Люшера [105] и ассоциативный тест Юнга в сокращенном варианте [89]. Комбинация проективной и анкетной методик более точно отражала картину текущих ситуационных психологических проблем, выявляла наличие акцентуаций и их типы, ассоциативная методика, проводимая по общей и индивидуально ориентированной схеме уточняла содержание значимых, но неосознаваемых (вытесненных) конфликтов. Основная информация о содержании диссоциативного опыта, испытуемых в период пребывания в особом состоянии сознания была получена по данным их подробных самоотчетов, которые сразу после восстановления продуктивного вербального контакта фиксировались на магнитную пленку, а спустя 1-2 суток записывались в произвольной форме в виде самоотчета. Такой способ давал возможность с одной стороны вербализовать информацию в ранний период после сеанса погружения, чтобы исключить возможную амнезию каких-либо важных деталей диссоциативного опыта, с другой стороны проанализировать результат рационализации трансцендентного сознания в отсроченном периоде. Для получения объективной психофизиологической характеристики кетаминовой модификации сознания некоторым испытуемым проводилось нейрокартографическое исследование распределения спектров мощности ЭЭГ на поверхности коры полушарий мозга.

Накануне сеанса погружения с испытуемым проводилась разъяснительная беседа, в которой предлагалось произвольно спланировать целевую установку, которая должна была создать тематически ориентированную мотивацию для определения вектора трансцендирования сознания. Артериальное давление и пульс контролировался дважды: до и после сеанса. Техника проведения погружения включала этап индукции (в/м введение кетамина в дозе 1 мг/кг массы тела пациенту, находящемуся в положении лежа на кушетке в удобной позе). В помещении снижался фон внешних раздражителей и прекращался вербальный контакт. Восстановление контакта происходило по инициативе испытуемого, когда он желал сообщить о своих переживаниях. Это, как правило, совпадало с окончанием действия основной дозы препарата. В эти моменты проводилась магнитная запись сообщений или регистрация их экспериментатором в лабораторном

журнале. Кроме того производилось наблюдение за изменением поведения пациента (двигательная активность, мимика, непроизвольно произносимые слова и фразы).

Результаты и обсуждение.

Основываясь на анализе среднegrupповых и индивидуальных личностных особенностей участников экспериментов с использованием методики ММРІ исходно было установлено их сходство по некоторым психологическим характеристикам. Оно проявлялось в определенном снижении контроля над эмоциями со стремлением быть искренними при проведении психологического тестирования. Усредненный профиль личности (Рис.5) обнаруживает равномерный подъем по основным шкалам в область верхней трети коридора нормы (60Т) с наличием двух четко выраженных пиков на 8 и 4 шкалах, превышающих 70Т.

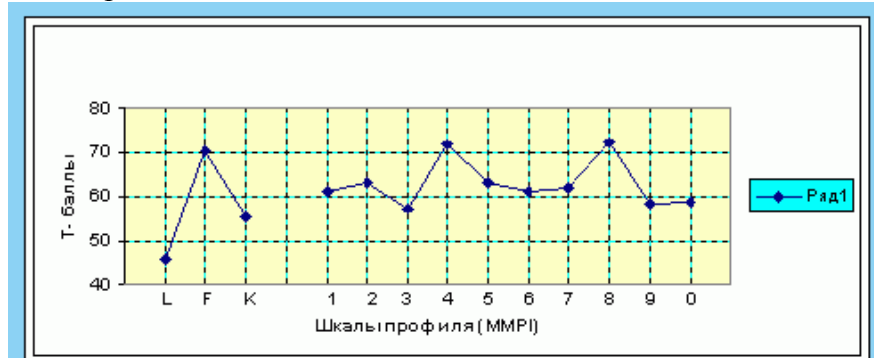


Рис. 5. Усредненный по группе (n=10) профиль личности участников экспериментальной психоделической диссоциации, индуцированной кетаминном.

Исходя из этого групповой психологический портрет участников характеризуется высокой степенью стеничности, независимостью, нежеланием находиться в рамках традиций и социальных ограничений, оригинальностью и нестандартным типом мышления, непрогнозируемостью поступков (если пытаться интерпретировать их с позиции банальной логики внешнего среднестатистически нормального наблюдателя), сниженной конформностью, способностью использовать интуицию в решении трудных задач. Категория людей с такими личностными качествами производит впечатление чудаков. В целом это нарушает их психосоциальную адаптацию. По этому поводу уместно процитировать высказывание К.Юнга: - *"Быть нормальным - идеал для неудачника, для всех тех, кому еще не удалось подняться до уровня общих требований. Но для тех, чьи способности намного выше среднего, кому не трудно было достичь успеха, выполнив свою долю мирской работы, - для таких людей рамки нормы означают прокрустово ложе, невыносимую скуку, адскую беспросветность и безысходность. В результате многие становятся невротиками из-за того, что они просто нормальны, в то время как другие страдают неврозами от того, что не могут стать нормальными."*

Нарушения психосоциальной адаптации в виде чувства протеста, потери надежды на самоутверждение, признание и в то же время независимость убеждений и неприятие давления стереотипов внешнего окружения выявляются и в цветовом тесте Люшера (+6+4, +7+1, +7+6) создавая своеобразный порочный круг. Поиск выхода из такого положения у большинства испытуемых, учитывая нешаблонность их мышления, реализуется в форме привлечения глубинных иррационально-интуитивных психических резервов.

По-видимому, именно такие личностные качества испытуемых оказались благоприятными для принятия предложения к добровольному и бескорыстному участию в эксперименте.

Психологически-инвариантные элементы диссоциативного опыта.

Анализ самоотчетов испытуемых позволил выделить некие общие черты особых состояний сознания и характер изменений в сферах восприятия, эмоций, ощущений, а

также периодичность их изменений во времени. Их можно классифицировать следующим образом:

1) Развитие блока соматосенсорной чувствительности (фантомно-соматическая дивергенция).

Проявляется в виде потери ощущения собственного тела, не сопровождающееся исчезновением сознания. Вот некоторые выдержки из самоотчетов, характеризующие это состояние:

1. - Через 5-10 мин. наступила потеря веса тела...легкое беспокойство...осталось только одно сознание...непонятно как, где и когда я оказался в таком состоянии.

2. - Спустя 3-4 мин. я внезапно как бы потерял себя, но потом понял, что я - это мое сознание, а исчезло только ощущение тела...

3. - Сначала возникло ощущение, что мое тело увеличилось в размерах и стало более тяжелым, но потом я как бы выскользнул из под него, ощутил легкость и полет в невесомости. Возникла необычная мысль, что тело это не самая главная часть моей сущности, а скорей свинцовый груз, якорь, неуклюже ограничивающий свободу перемещения.?

2) Двойное восприятие внешней реальности.

В исследованных случаях отмечено два варианта модификации восприятия окружающей среды: а) сочетание нелокального восприятия, характеризующегося произвольным или непроизвольным перемещением фокуса внимания в пространственном или временном направлении с одновременным, но иллюзорно измененным восприятием локальной окружающей среды в месте проведения эксперимента; б) циклическая смена локальной и нелокальной форм восприятия (с периодом в несколько минут). Испытуемые описывают это состояние так:

4. - Почувствовал легкое головокружение, звон в ушах и нечто вроде нырка из реальности. Удивительно, что часть сознания остается в реальности. Ощущение раздвоения. Но контакт с реальностью становится раздражающим.

5. - Я часто открывал глаза и видел, что происходит вокруг, т.е., как и в первом эксперименте я полностью не терял связь с этой реальностью. Время от времени я шевелил руками и ногами, хотя они казались мне как бы не своими. Говорить мне было трудно...

6. - В течение всего сеанса погружения я, по собственной инициативе сохранял словесный рапорт с экспериментатором, комментируя происходящие со мной события. У меня было такое чувство, что голос экспериментатора был единственной нитью поддерживающей мою связь с жизнью...

7. - Во время пребывания под действием препарата я периодически выходил в другое пространство, где мог свободно перемещаться, но эти выходы чередовались с возвратами к тому месту в лаборатории, где находилось мое тело. В это время я мог наблюдать все, что происходит в кабинете, видел психолога, ведущего эксперимент как бы с высоты, он мне казался маленьким. Предметы и интерьер воспринимались геометрически искаженными.

3) Универсальное восприятие и инвариантные ощущения.

В большинстве случаев, по данным самоотчетов, нами было выявлено подобие ощущений, возникающих у испытуемых в период индукции и погружения. Это нарастающий шум в ушах (либо звук с определенной тональностью), ощущение движения, прохождение через коридор, тоннель или лабиринт с разнообразными архитектурными особенностями его строения:

8. - Нарастающий шум в ушах сопровождал переход в тоннелеобразное пространство, похожее на объемный лабиринт. Стены состоят из прозрачных розовых или красных точек объемной кубической формы. Между точками темные промежутки. В этом лабиринте я двигался медленно во всех направлениях, кроме направления вниз.

9. - Погружение длилось минуты три, причем переход был резким. Я сразу оказался в лабиринте. Стенки его были очень тонкими и сделанными из серебристого полупрозрачного материала. Казалось, что они очень хрупкие. В них постоянно происходили какие то изменения.

10.-Появилось чувство полета с умеренной скоростью по лабиринту с плавными поворотами. Тоннель этого лабиринта был извилист, имел квадратное сечение, стены покрыты шероховатой штукатуркой, окрашенной в теплые тона с преобладанием бежевого цвета. Движение сопровождалось гулким звуком пролетающего самолета.

Характерны описания окружающего пространства, наблюдаемого в измененных состояниях сознания - его дискретность, насыщенность живой информацией, отсутствие привычных геометрических измерений и временных реперов.

11. - Появилось странное ощущение дискретности как времени, так и пространства новой реальности. Мир абсолютно беспредметен, не чувствую ни земли, ни неба, ни верха, ни низа. Вокруг меня нечто вроде ковра с бесконечно однотипным узором.

Какие-либо произвольные психологические (ментальные) установки позволяют фокусу сознания перемещаться в этом пространстве, визуализировать актуальные, объекты, события, воспоминания с репродукцией их эмоциональной окраски.

12. - Решил переместиться на крышу здания института. Несколько раз пролетел вдоль бетонного ограждения крыши произвольно ускоряя или замедляя движение. Видел, что вдоль всего здания крыша разделена бетонной надстройкой на которой стоят металлические мачты. (Это описание полностью совпадает с реальной конструкцией крыши здания).

13. -Туман передо мной как бы рассеялся и я увидел, что лечу над автомагистралью. Увидел грузовик с тентом и очутился внутри. Весь кузов был загружен коробками тетрапарк. Решил покинуть машину и поднялся над дорогой, по которой проезжали другие машины. Обратил внимание на какие-то металлические сооружения серого цвета похожие на мачты электропередачи. Это место мне не было знакомо. Позже, проезжая по плотине Обь ГЭС я узнал, что во время эксперимента видел именно эту дорогу и мачты.

14. -Я вспомнил себя 16-летним школьником, не в состоянии ничего понять из курса геометрии и учитель черчения нещадно распекал меня за глупость и неспособность. Это было очень унижительно.

Визуальное, аудиальное и сенсорное восприятие, присущее диссоциативному опыту отличается от обычного большей остротой, насыщенностью и разрешающей способностью.

Его своеобразие, проявляется в том, что оно возникает прямо в сознании без участия периферических анализаторов. Произвольное сосредоточение внимания на объекте позволяет углублять его детализацию (как бы рассматривать под микроскопом с изменяющимся увеличением).

15.- Я почувствовал, что могу видеть, все что происходит за пределами здания института. С высоты 20-30 метров увидел как по дороге (со стороны трассы на Кольцово) едет легковая машина. Не изменяя своего положения наблюдал за ней и вдруг обнаружил, что могу с такого расстояния рассматривать мелкие детали: рисунок-наклейку на лобовом стекле, рифление на бамперах...

16.- Увидел висящий на стене кабинета большой плакат с изображением монастыря. Развлекало то, что могу видеть фактуру бумаги с расстояния в 4 метра как под лупой.

Ощущение запахов не было отмечено ни одним испытуемым. Цветное восприятие присуще только части участников эксперимента. Практически все участники были единодушны во мнении, что при всем богатстве языковых средств более чем 70% информации их диссоциативного опыта не может быть адекватно вербализованно ввиду отсутствия подходящих семантических эквивалентов.

4) Инварианты эмоционального восприятия.

Эмоциональные инварианты присущи главным образом только фазе перехода в измененное состояние. Дальнейшее развитие событий все более приобретает индивидуальность сценария и полиморфизм его эмоционального отреагирования. Невзирая на то, что среднегрупповые показатели тревожности имели низкое значение, перед первым погружением всегда имело место повышение ситуационной тревоги. Однако, почти все испытуемые после индукции отмечали состояние умиротворения, исчезновение страха, душевный покой или подъем, а иногда даже испытывали восторг, осознавая истинную природу своего существования. В этом аспекте любопытным оказался факт совпадения мнений трех независимых респондентов. Вот выдержки из их отчетов:

17. - Было ощущение, что я влился в некое пространство, где есть только разум, мой и чей-то еще, и что мой разум был там и раньше, а также будет там довольно долго...

18. -Я был в ясном сознании и все происходящее со мной принимал как действительное. Мне почему-то показалось, что я нахожусь в том мире, в котором я всегда был. Он мне был близким, понятным и естественным, физический мир казался оттуда механистичным, наигранным, как сценарий плохого фильма.

19. - ...потом я впал в состояние бурного восторга. Радость была от сознания бессмертия, понимания сущности жизни.

Наблюдается смещение акцентов эмоционального восприятия в пользу переживаний обращенных в мир новой реальности.

20. - Ощущение раздвоения. Контакт с внешним миром становится раздражающим, краски -слишком грубыми, звуки - раздетыми, очищенными от обертонов и, как будто более громкими. Приятнее погрузиться в новую открывающуюся реальность... Цветовая гамма - желтое, красное, коричневое, золотистое. Звук - постоянно нажатая клавиша ноты соль в верхнем регистре - не надоедающий, но наоборот ободряющий и требующий активности.

Индивидуально-психологические компоненты диссоциативного опыта.

Ряд испытуемых в группе из 10 обследованных по данным опроса и психологического тестирования имели признаки психологической дизадаптации, а также личностные акцентуации по психопатическому и невротическому типам (один человек - по невротическому и двое - по психопатическому). Один испытуемый страдал фобическим синдромом, один имел серьезные проблемы в сфере семейных и социальных взаимоотношений. Соматические жалобы, (признаки ИБС) сочетающиеся с психопатизацией личности имели место у одного из испытуемых.

Кроме того при анализе самоотчетов по критерию объема актуализированного в сознании диссоциативного опыта после однократного погружения группа подразделилась на 2 части: лица с редуцированной и эмоционально обедненной картиной психологического отреагирования или ее полным отсутствием (подгруппа 2) и лица, имеющие большой объем актуализированных диссоциативных переживаний (подгруппа 1). На Рис.6. представлены усредненные различия между двумя выделенными группами по основным шкалам профиля личности.

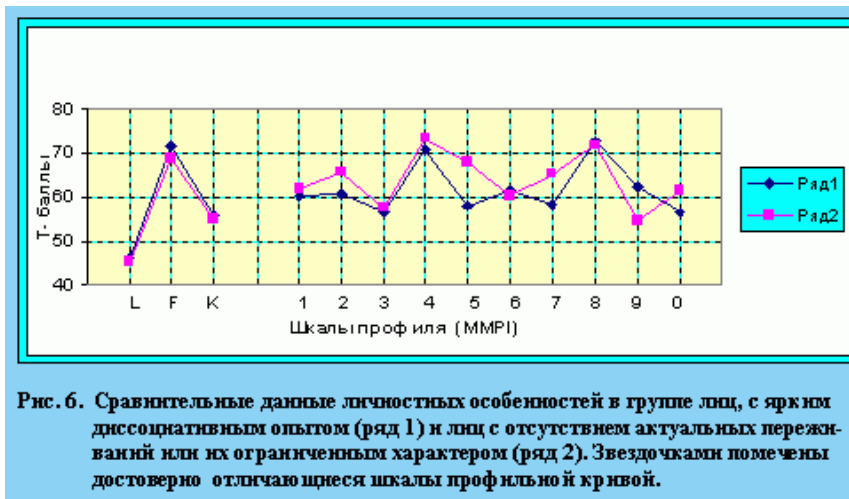


Рис. 6. Сравнительные данные личностных особенностей в группе лиц, с ярким диссоциативным опытом (ряд 1) и лиц с отсутствием актуальных переживаний или их ограниченным характером (ряд 2). Звездочками помечены достоверно отличающиеся шкалы профильной кривой.

Как видно, различия имеются по шкалам 5,7,9,0, что характеризует вторую подгруппу, как лиц более утонченного и нюансированного склада, чувствительных к внешним воздействиям, склонных к углубленному самоанализу, интроверсии, с недостаточно развитым механизмом психологической защиты по типу вытеснения фрустрирующей информации, что создает умеренно депрессивный фон, повышенную тревожность (триада тревоги составляет 64,3Т, в то время как для первой подгруппы 59,7Т), пассивно-оборонительную стратегию поведения. При отсутствии различий между подгруппами по критерию Е.Тaulbee (отражающей гипнабельность или резистентность к психотерапии), различия в объеме вербализуемого диссоциативного опыта, по-видимому, объясняется большей прозрачностью барьера психологической защиты в обычных для данного контингента состояниях сознания. Конечно этот вывод можно принять как предварительный и требующий более детального изучения, поскольку при повторных или курсовых сеансах диссоциативного погружения нами было отмечено увеличение объемов вербализуемой информации в этом контингенте испытуемых, что возможно связано с экспрессией более глубоких пластов неосознаваемого материала и адаптацией к состоянию трансцендированного сознания.

Теперь необходимо более подробно остановиться на анализе индивидуальных особенностей диссоциативного опыта, обнажающих глубинные внутренние конфликты и вытесненные неразрешенные проблемы препятствующие гармоничной эволюции индивида. Это представляется особенно актуальным в диагностическом и терапевтическом аспектах.

Более уместно проиллюстрировать этот материал на 3 конкретных, наиболее демонстративных примерах диссоциативного опыта испытуемых с отягощенным психологическим или психосоматическим фоном.

1. Испытуемый С., 47 лет, зав. лабораторией. Сообщает, что в течение длительного времени страдает фобическим синдромом, проявляющимся в ощущении навязчивого, не находящего рационального объяснения страха ситуаций, когда чувствует чье-то присутствие сзади (вне поля зрения). Важно отметить наличие большого родимого пятна на затылке с переходом на шею, которое никак не беспокоит пациента. (Напомню, что по данным работы [26,26а], ситуации насильственной смерти в предшествующем воплощении конкретного индивида наследуются в виде специфических фобических синдромов, а нанесенные раны, приведшие к летальному исходу могут проявляться в последующем витальном цикле в виде стигм или родимых пятен, локализованных в соответствующих местах кожного покрова). При обследовании по ММРІ - профиль ближе к невротического типу. Код профиля 8135'26079-4 1:13:4. Тест Люшера указывает на наличие межличностных проблем препятствующих достижению целей в бесперспективности достижения которых респондент почти убежден, оборонительной реакции в связи с ощущением угрозы, компенсируемых потребностью к уходу в состояние чувственного освобождения и покоя (вытесняемые мотивы определяются парой цветов

фиолетовый, красный; предпочитаемые - коричневый светло-желтый; конфликтные - светло-желтый, красный.

С пациентом проведено одно диссоциативное погружение с предоставлением свободного выбора начальной установки. Ниже приведены наиболее значимые переживания в состоянии диссоциации:

21. - Открывая глаза не могу ни на чем сосредоточиться, поймать в фокус зрения. Настроение хорошее. Перед глазами оказался плакат на стене с изображением церкви на фоне весеннего пейзажа. Внимание зафиксировалось. Вдруг начинаю въезжать в обстановку. Замечательное ощущение конца зимы. Довольно долго нахожусь перед этим строением. Кто-то рядом надтреснутым голосом читает что-то вроде проповеди о поисках бога в своей душе. Не могу видеть, т.к. не могу обернуться. Бестелесно двигаюсь вдоль стены и задерживаюсь перед аркой. Дальше тоннель с низкими сводами. Зачем-то мне туда нужно, но чувствую сильную опасность - не впереди, а сзади. (!!!). Чем дальше передвигаюсь, тем сильнее ощущение опасности, а когда становится совсем темно и страх почти животный, внезапно возвращаюсь и снова оказываюсь на кушетке в лаборатории в своем теле. Пытаюсь приподняться и ощущаю сильнейшую опасность из-за стены впереди справа (с места, где висит плакат).

Также см. выше пример 14.

Необходимо также обратить внимание на цветовую гамму представленную испытуемым (см. пример 20). Названная последовательность цветов соответствует мотивам, приходящим в конфликт (первая пара) и способам его компенсации (вторая пара), как следует из данных предварительного тестирования. Т.о., можно думать, что во время диссоциативного погружения произошла репродукция первой и, видимо, более значимой энграммы палеопамяти, уходящей корнями в причину текущей фобии и вторая, более поздняя - публично уязвленное юношеское самолюбие. Это соответствует текущим константным личностным качествам: эгоцентризм, неприятие авторитетов, дистанцированность и в то же время потребность в контактах, теплых дружественных отношениях, обеспечивающих защищенность. Возможно, последующие погружения, но с целенаправленной исходной установкой, позволили бы полностью проработать и рационализировать в сознании основные и сопутствующие причинно-следственные (кармические) связи.

2. Испытуемый Л. 21 г., студент исторического факультета. Согласился на участие в эксперименте, объясняя это профессиональной заинтересованностью регрессии в исторические эпохи. При обследовании с использованием ассоциативного теста выявлены неразрешенные психологические проблемы семейного характера, уточненные затем в многопрофильном исследовании личности (Код профиля 24875'063 1:15:6). Во время беседы вопросы семейного статуса не затрагивались, а результаты ассоциативного теста пациенту умышленно не сообщались, чтобы искусственно не сформировать тематическую установку перед диссоциативным погружением и проследить развитие процесса в условиях свободного выбора. Как и ожидалось, при погружении произошла актуализация именно этой проблемы о чем свидетельствуют данные самоотчета (пример 22 взят из отчета о первом погружении, 23 - второе погружение спустя 2 недели):

22. - В итоге я оказался в некоей однородной массе всем своим видом и даже цветом напоминающей тесто. Я не был частью этой массы, а находился в пустом пространстве внутри нее. Стены этой комнаты постоянно меняли конфигурацию. Несколько раз я безуспешно пытался выбраться оттуда, вплоть до того момента когда действие препарата закончилось.

23. - Я сразу оказался в лабиринте из серебристого полупрозрачного материала с, как мне казалось, очень хрупкими перемещающимися стенками. И я снова не мог оттуда выбраться. Когда я пытался это сделать, я ощущал себя в некой коробке, наподобие спичечной, которая являлась частью всей этой системы и тоже куда-то двигалась. В этой коробке я лежал и не мог пошевелиться. Я был как бы парализован. Мне стало страшно от

мысли выберусь ли я вообще отсюда. Меня охватило беспокойство и тут я увидел сияние, которое ко мне спускалось. Я ощутил, что это моя любимая девушка. Я не видел ее лица, тела, но я знал, что это она. Она подлетела ко мне, обняла меня и как бы слилась со мной. И мне сразу стало спокойно. Я уже не ощущал тревоги. По прошествии некоторого времени действие препарата стало проходить, но вдруг я увидел приближающееся ко мне получеловеческое лицо с открытым ртом и сверкающими зубами. Его пасть проглотила меня и я сразу же очнулся открыл глаза и встал.

В последующих обсуждениях с испытуемым его диссоциативного опыта он раскрыл сущность своей тяжелой жизненной ситуации, которую он не мог разрешить на рациональном уровне и свой истинный мотив принять участие в эксперименте. Положение безысходности ситуации сложилось тогда, когда он узнал о беременности своей девушки. Однако бытовые трудности, неустроенность, учеба в институте отнюдь не предрасполагали к успеху такого поворота событий. Будучи человеком ответственным и не желая поступить несправедливо по отношению к близкому ему человеку, он тщетно искал выход из сложившейся ситуации. Метафорически это проявлялось в попадании в замкнутый объем пространства, из которого он не мог выбраться. Однако, появление духовного сияния любви своей девушки освободило и успокоило его, утвердив уверенность в неподдельности ее чувств. Метафорическое чудовище, проглотившее его перед выходом из погружения, символизировало переход от утонченных духовных переживаний к неумолимой и жесткой реальности того мира, из которого он пытался сбежать в мир грез. Вскоре после проведенных погружений этот человек женился, у них родился ребенок и невзирая на трудности его психологический статус в настоящее время не требует коррекции.

3) Испытуемый Ш., 47 лет, научный сотрудник. Принял решение участвовать в психологическом эксперименте ввиду научного интереса в этой области. Скепсис породил желание проверить все на собственном опыте. Предварительное собеседование и психологическое тестирование выявило психопатический вариант дизадаптации. Код профиля личности 489'1267-3:14:12. Резистентность к психотерапии по шкале Taulbee 6 баллов (из 7 возможных). Отмечает наличие в анамнезе ИБС с ХНК I, периодическое повышение артериального давления. Тест Jenkins указывает на достаточно высокую проявленность поведения коронарного типа А. Ведущий внутренний мотив испытуемого достичь пространственного перемещения в г.Читу в состоянии диссоциации. Для иллюстрации представлю некоторые выдержки из самоотчета:

24. - В один из моментов довольно ясно различил отрезок улицы Коханского в Чите, где расположен областной диагностический центр и областная больница. Я завис метрах в 5 над землей напротив входа на территорию больницы, затем снизился и поплыл в направлении бокового входа. При попытке войти в помещение образ исчез. В дальнейшем пребывание в измененном состоянии сознания стало мучительно-устрашающим. Какие-либо отчетливые видения исчезли. Постоянно поддерживалось состояние отрыва, ощущение тонкости и слабости телесного существования. Возник страх, что это существование может в любой момент прерваться и я пытался умолять астрал не забирать меня, т.к. еще не все намеченные планы выполнены. (*прим. автора: испытуемый, рыдая, произносил эти фразы вслух, находясь в сильном эмоциональном напряжении*). Я пытался постоянно поддерживать словесный рапорт с ведущим, т.к. мне казалось, что его голос был единственной связующей нитью с жизнью. Когда действие препарата стало ослабевать появились боли в тех местах, где обычно они у меня бывают: в ноге, в правом боку, в спине. Это были не острые боли, а скорей дискомфорт. Когда видимое действие препарата закончилось пришли в голову две нетривиальные идеи относительно способов психологического тестирования. Спустя некоторое время возникло сильное желание повторить погружение. Предпринимал безмедикаментозные попытки репродукции состояния диссоциации, но безуспешно.

Параметры гемодинамики накануне и после сеанса погружения в пределах индивидуальной нормы.

В данном случае мы имеем пример аффективного эмоционального отреагирования каких-то невербализованных компонент диссоциативного опыта, сопровождающихся страхом смерти. Однако, пережитый тонатонатальный опыт, ставящий человека лицом к лицу со смертью, сам по себе является мощным стимулом для переосмысления главных жизненных установок, мутагеном поведенческих стереотипов. Данный пример содержит и другой интересный аспект диссоциативного опыта - соматическое отреагирование (обострения очаговой симптоматики хронически протекающих патологических процессов).

В повторной беседе с пациентом спустя 1 месяц он отмечал не характерную для него ранее психологическую уравновешенность и сдержанность в межличностных контактах, уменьшения числа агрессивных аффектов и улучшение соматического состояния.

Выше я привел примеры типологии эмоционально-аффективного опыта у лиц с нарушениями психологической адаптации. Иная картина характерна для испытуемых, без признаков психической и соматической дизадаптации. Ее можно классифицировать как эмоционально-когнитивный тип диссоциативного опыта. Психологический портрет этой категории участников определяется чертами стеничности, низкой тревожностью, активно-поисковым типом поведения, высокой мотивацией достижения без повышения уровня притязаний. К участию в эксперименте их привело желание познать собственные резервные психологические возможности. Описанный ими диссоциативный опыт отличался эмоциональным подъемом, актуализацией мотивов связанных с их познавательными интересами и носил инсайтную окраску (необычные идеи, решения). Большинство лиц данной группы отметили также, что сеанс погружения привел их к пересмотру системы внутренних ценностей, заставил задуматься над своим жизненным предназначением.

25. - При возвращении из мира иной реальности и воссоединении со своим физическим телом я был лишен возможности вспомнить все те знания, которые открылись мне там. Мне кажется, так было сделано для того, чтобы я, с присущими мне недостатками, не смог воспользоваться этими знаниями во вред себе и окружающим. Но меня не покидает чувство, что в подсознании все же что-то осталось. Так у меня изменилось восприятие мира, мне стала очевидна моя невежественность и неосведомленность во многих вопросах, над которыми раньше даже не задумывался. Например, я понял, что существуют локальные информационные поля, которые объединяют сознания групп людей, близких по уровню интеллекта и духовного развития, профессиональной деятельности, увлечениям и что в пределах этих полей может происходить прямой обмен мыслями и идеями. Особенно сильны локальные поля алкоголиков, торговцев, коллекционеров, воюющих армий...

26. - Я перестал ощущать свое тело, но не потерял способность мыслить. Первый вопрос, который возник - кто же я такой. Мое Я мыслящее осталось вроде прежним, но Я телесное куда-то исчезло. Я не мог его видеть и ощущать. В таком недоумении я находился не долго. Ход дальнейших событий приобрел содержание ответа на мой вопрос. Я увидел сложную иерархическую информационную структуру. Она была как бы живая, с постоянно меняющимися взаимоотношениями в виде ветвящихся разноцветных элементов. Частью этой структуры было и мое ментальное Я. Мои знания и опыт были достоянием этой системы, но ее я также мог исследовать и получать информацию по интересующим меня вопросам. Возникла мысль, а имеется ли какой-либо приоритет или информационное ограничение в этой системе. Ответ оказался однозначным - запрет на получение информации соответствует положению в этой иерархии. Как бы для наглядной иллюстрации мне дали понять, что остановился лентопротяжный механизм диктофона и зависла программа на компьютере. Эти приборы для сбора информации были включены экспериментатором накануне сеанса погружения. В этот момент я императивно пожелал

проверить насколько это соответствует действительности. Мгновенно я ощутил свое тело открыл глаза и, осведомившись у ведущего, имел возможность убедиться в реальности всего происшедшего...

Побочные эффекты кетаминового диссоциативного погружения.

Как показала практика 38 индивидуальных сеансов кетаминовых погружений у 28 испытуемых по принятой методике, ни в одном случае не было зарегистрировано каких-либо негативных психологических, токсических, аллергических реакций, а также физической или психологической зависимости. Динамическое наблюдение за испытуемыми не выявило также неблагоприятные отдаленные последствия ни в психической ни в физической сферах, несмотря на то, что в их число входили лица с грубыми нарушениями психологической адаптации и соматическими дисфункциями.

Необходимо отметить, что в ряде случаев (у 2 из 28 участников) имели место вестибулярные нарушения на выходе, сопровождающиеся тошнотой и рвотой при изменении положения тела (переходе в горизонтальное положение). Эти испытуемые отмечали в анамнезе наличие морской болезни, плохую переносимость полетов в самолете и т.д. Преодоление этого неприятного финала, негативно влияющего на продуктивность диссоциативного погружения, оказалась довольно простым. Пациенты с исходно выявленной вестибулярной нестабильностью должны находиться в горизонтальном положении по меньшей мере 1 час после выхода, что полностью предотвращает нежелательные последствия.

Психофизиологические корреляты кетаминовой диссоциации.

В связи с тем, что в доступной литературе не было обнаружено данных нейротопографических исследований действия кетамина, а также в связи с концептуальным интересом к феноменам межполушарных асимметрий в особых состояниях сознания, были проведены выборочные нейрофизиологические исследования в этом направлении. Изучались компьютерные картограммы распределения мощности спектров электрической активности неокортекса в 4 частотных поддиапазонах, соответствующих α , β , δ , и θ ритмам. Проводили 3 записи ЭЭГ: фоновую, на 15 и на 45 мин. после в/м введения кетамина. На Рис.7,8,9 приведены результаты одного из наиболее удачных и демонстративных исследований.

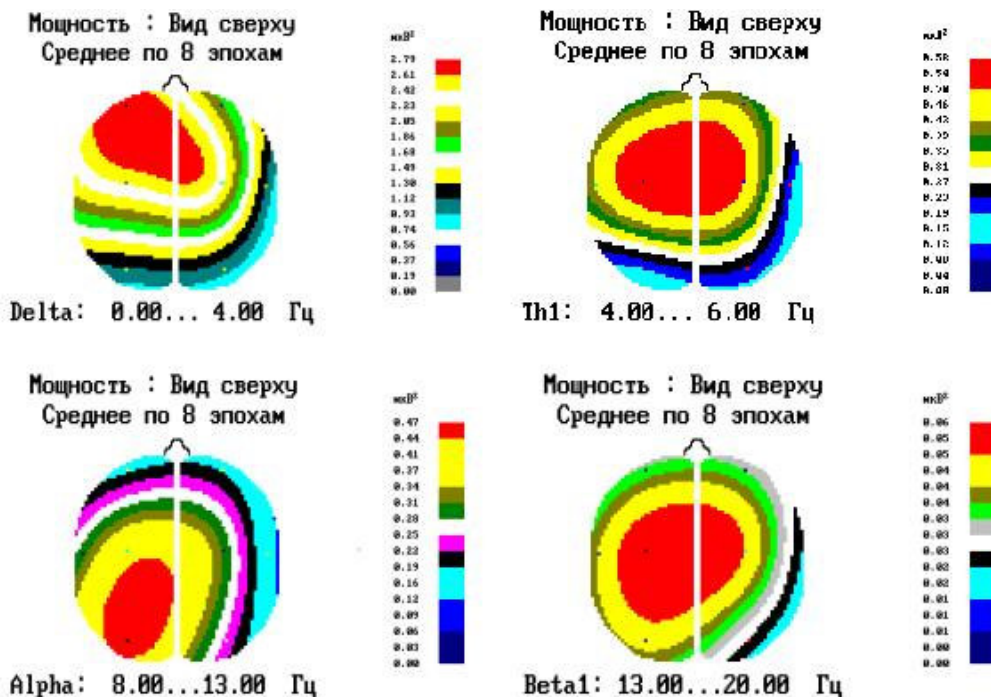


Рис. 7. Исходная нейротопограмма пациента в состоянии спокойного бодрствования.

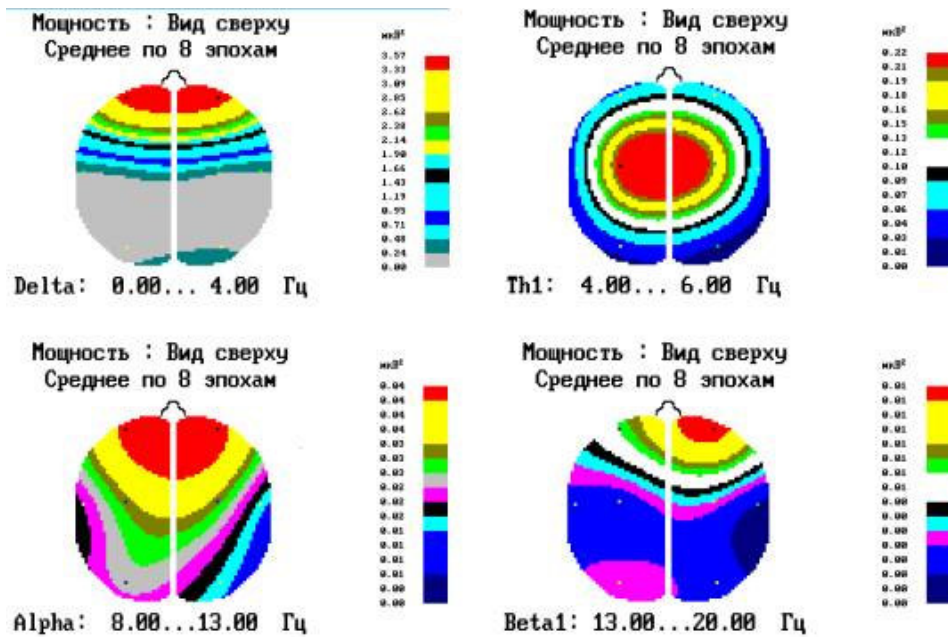


Рис. 8. Нейрокартограмма пациента на 15 минуте после инъекции кетамина (достижение диссоциативного состояния сознания).

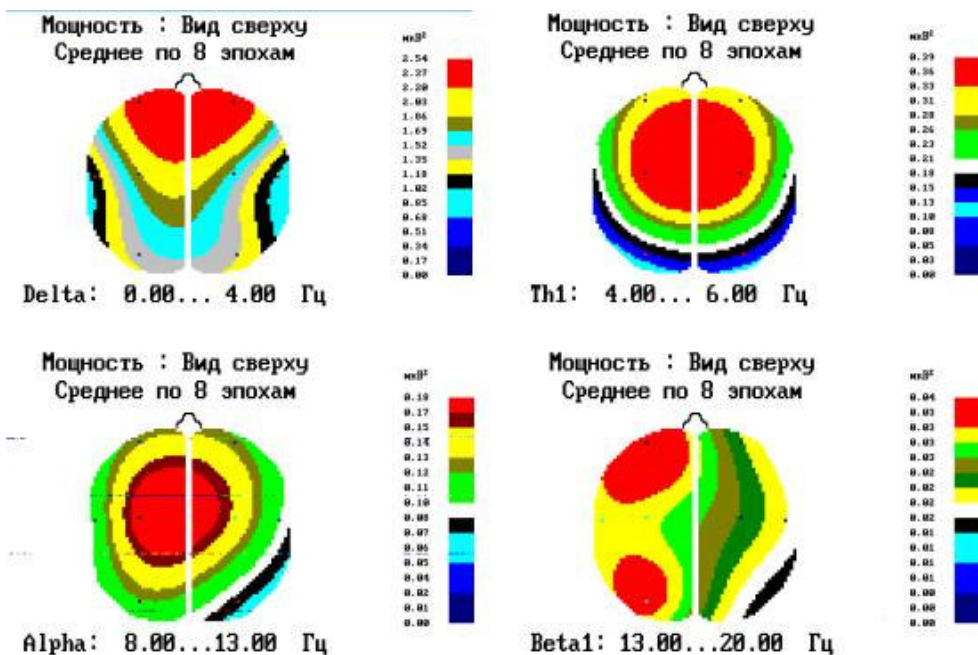


Рис. 9. Нейрокартограмма на 45 минуте после введения кетамина (клинический выход из диссоциации).

Было обнаружено, что картина изменения ЭЭГ и ее колебательных спектров под действием кетамина однообразна и практически не подвержена индивидуальным вариациям. Ее можно отнести к физиологическим инвариантам действия препарата. Но даже психологические инварианты, классифицированные и описанные выше, отличаются значительным индивидуальным разнообразием, нюансированностью проявлений, эмоциональной окраской. Этот факт является сильным аргументом в пользу защищаемой нами концепции нелокальности психических функций и реальности не только психической но и физической экстерииоризации материального субстрата сознания, не связанного с нейронной организацией мозга. Это подтверждает мнение А.М.Иваницкого о том, что психические процессы не отслеживают физиологические, не развиваются параллельно с ними, хотя его интерпретация не выходит за рамки локальных представлений [106].

Как следует из Рис. 7-9 кетамин резко изменяет картину электрической активности коры больших полушарий со смещением спектров мощности в область генерализованной δ и θ -активности, что согласуется с данными работ [101,102]. При этом почти на порядок уменьшается представленность α -полосы и в 6-8 раз - β -полосы. Несмотря на восстановление продуктивного контакта с пациентом на 45 мин. еще преобладает генерализованная θ -активность с эпицентром в лобных и теменных областях. Интересным представляется факт исчезновения межполушарных асимметрий практически по всем основным ритмам и локализация фокуса максимальной α - и δ -активности в лобных долях обоих полушарий. Вероятно, сохранение гностических функций сознания во время кетаминовой диссоциации и определяет наличие α -активности в этих зонах. Аналогичная мозаика сохраняется и на 45 мин., но эпицентр α -ритма перемещается в теменные области с нерезким нарушением симметрии за счет преобладания левой гемисферы. β -активность начинает преобладать в левых лобных и затылочных областях.

Выводы.

- Представлена теоретическая разработка концепции реинкарнационного онтогенеза.
- Выделены новые пути наследования: фантомно-психологический и фантомно-соматический и обсуждена их роль в этиологии хронических соматозов и психосоматозов.
- Проведены экспериментальные исследования кетаминовой диссоциации с целью глубокой диагностики и терапии психических и психосоматических расстройств.
- Показана перспективность использования диссоциативной техники для исследования трансперсональной сферы человеческого бессознательного и актуализации в сознании энграмм палеопамати, несущих мощный психотерапевтический потенциал.
- Разработана безопасная методика проведения диссоциативных погружений.
- Выявлены и классифицированы психологически-инвариантные эффекты кетамина.
- Описаны индивидуальные фрагменты диссоциативного опыта в и их связи с нарушениями психологической адаптации, биографическим стрессом и соматическими патологиями.
- Определен характер побочного эффекта кетамина и способ его профилактики.
- Изучены психофизиологические корреляты состояний кетаминовой диссоциации, обнаруживающие инвариантность нейрокартограмм и исчезновение межполушарных асимметрий.

<http://www.sinor.ru/~che/reincarnation.htm>

Приложение 6: Таблица личностных потребностей по Х. А. Мюррею.

К разделу 3.7: Классификации мотивов

Хенри А. Мюррей. Исследование личности¹

*Глава 3. Личностные переменные/Henry A. Murray.
Explorations in Personality. N. Y.: Oxford University Press, 1938.
Chapter 3: Variables of Personality./*

Потребность (*need*) — это конструкция (абстракция или гипотетическая концепция), представляющая силу мозга (неизвестной химико-физической природы), которая организует перцепцию, апперцепцию, мышление, волеизъявление и действие таким образом, чтобы изменить существующую неудовлетворительную ситуацию.

¹ Перевод мой — Е. С.

Внешне потребности проявляются:

- 1) в типичных поведенческих тенденциях или реакциях;
- 2) в типичных способах действия;
- 3) в поиске, избегании или отборе, в избирательности внимания и реагирования;
- 4) в характерных эмоциях и чувствах;
- 5) в удовлетворении при достижении определенного результата;
- 6) в неудовлетворении при неудаче в достижении определенного результата.

Потребности могут быть разделены на две группы:

- 1) первичные (висцерогенные) и
- 2) вторичные (психогенные).

Первые возникли и закрепились под влиянием определенных периодически возникающих событий, связанных с телом, тогда как вторые не обладают телесными источниками и поэтому и называются «психогенными». С субъективной точки зрения можно сказать, что висцерогенные потребности имеют дело с физическим удовлетворением, а психогенные — с психическим, или эмоциональным, удовлетворением.

Первичные или висцерогенные потребности:

1. Потребность в кислороде
2. Потребность в воде
3. Потребность в пище
4. Сексуальная потребность¹
5. Потребность в лактации
6. Потребность в мочеиспускании
7. Потребность в дефекации
8. Потребность в избегании повреждений

¹ Под понятием «секс» понимаются: 1) сексуальный инстинкт, как его понимают биологи, то есть как сила, приводящая к формированию половых характеристик и половому поведению, и это по классификации Мюррея — СЕКСУАЛЬНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ; 2) все тенденции, направленные на поиск и получение чувственного удовлетворения, в частности — получение наслаждения через осязательные ощущения в различных чувствительных участках тела (эrogenных зонах), и это по классификации Мюррея — ПОТРЕБНОСТЬ В ОЩУЩЕНИЯХ.

9. Потребность в избегании отравления
10. Потребность в избегании перегрева
11. Потребность в избегании переохлаждения
12. Потребность в ощущениях'

Мы допускаем также существование потребности в пассивности, которая включает в себя расслабление, покой и сон, но этим можно пренебречь.

Вторичные, или психогенные, потребности, которые в основном зависят от первичных потребностей, являются производными от них, перечислены в таблице. Эти потребности означают общие системы реакций и желаний. Их нельзя считать фундаментальными, биологическими побуждениями, хотя некоторые из них могут быть врожденными.

Первые пять из перечисленных вторичных потребностей относятся, главным образом, к действиям с неодушевленными предметами:

Потребность приобретения	Acquisition	Добывать имущество и собственность. Схватить, урвать, украсть что-либо. Торговать или спекулировать. Работать ради денег и вещей
Потребность охраны	Conservance	Чинить, чистить и охранять вещи; защищать их от повреждения
Потребность порядка	Order	Устраивать, систематизировать, складывать вещи. Быть опрятным и чистым. Быть скрупулезно точным
Потребность удержания	Retention	Сохранять владение чем-либо. Отказываться давать взаймы. Делать запасы. Быть бережливым, экономным, скупым
Потребность конструирования	Construction	Организовывать и строить

¹ По К. Мадсен, имеется 13-я висцерогенная потребность — потребность в удалении углекислого газа (Madsen K., 1968).

Действия, отражающие то, что принято называть честолюбием, стремлением к власти, желанием добиться успеха и престижа, можно классифицировать следующим образом:

6. Потребность превосходства	Superiority	Подразделяется на две потребности:
Потребность достижения	Achievement	Стремление к власти над вещами, людьми и идеями. Преодолевать препятствия, развивать силы, стараться сделать что-то трудное как можно лучше и быстрее (это элементарная потребность Эго, которая может вызывать любое действие как самостоятельно, так и в сочетании с любой другой потребностью)
Потребность признания	Recognition	Усилия завоевать одобрение и высокий социальный статус. Завоевывать похвалу и одобрение. Требовать уважения. Гордиться своими достижениями и демонстрировать их. Искать отличия, социального престижа, почестей и высокого положения

Мы сомневались, должна ли следующая потребность быть отделена от потребности признания:

7. Потребность демонстрация	Exhibition	Привлекать внимание. Возбуждать, развлекать, шокировать, волновать других. Самодраматизация.
-----------------------------	------------	--

Дополнительными к потребностям достижения и признания являются желания и действия, относящиеся к защите статуса и стремлению избежать унижения:

. Потребность неприкосновенности	Inviolacy	Эта потребность была разделена на три потребности:
Потребность избегания бесчестья	Infavoidance	Боязнь и отстранение от возможных источников унижения. Избегать неудач, стыда, унижения, насмешек. Воздерживаться от попытки сделать что-то, что выходит за пределы собственной власти. Избегать искажений.
Потребность защиты	Defendance	Вербальная защита ошибок и проступков. Защищать себя от стыда и принижения. Оправдывать чьи-то действия. Предлагать объяснения, извинения и оправдания. Противиться «расследованию».
Потребность противодействия ¹	Counteraction	Попытка преодолеть неудачи, доказать собственную значимость после фрустрации, отомстить за оскорбление. С гордостью преодолевать поражение путем возобновления борьбы и отмщения. Выбирать самые трудные задачи. Защищать честь с помощью действия.

¹ Противодействие, по Х. Мюррею, на самом деле не есть отдельная потребность. Это либо потребность достижения, либо потребность агрессии, обслуживающие потребность неприкосновенности (Murray, 1938, p. 81).

Следующие пять потребностей связаны с проявлением силы, сопротивлением или подчинением ей:

9. Потребность доминирования	Dominance	Влиять на других или контролировать их. Убеждать, запрещать, диктовать. Направлять и вести. Ограничивать. Организовывать поведение группы
10. Потребность почитания	Deference	Восхищаться превосходящим и добровольно следовать за ним. Сотрудничать с лидером. Радостно служить
11. Потребность уподобления	Similance	Имитировать. Идентифицировать себя с остальными. Соглашаться и верить
12. Потребность автономии	Autonomy	Спротивляться влиянию и насилию. Не повиноваться власти или искать свободы на новом месте. Бороться за независимость
13. Потребность противоречия	Contrarience	Действовать не так, как другие. Быть единственным в своем роде. Придерживаться противоположных взглядов

Следующие две потребности составляют известную садомазохистскую дихотомию:

14. Потребность агрессии ¹	Aggression	Напасть на объект или повредить его. Убить. Принизать, вредить, обвинять, стыдить или злобно высмеивать человека. Жестоко наказывать. Садизм
---------------------------------------	------------	--

¹ Агрессия, по-видимому, является либо проявлением стремления к власти в ответ на упорное сопротивление (ПОТРЕБНОСТЬ ДОСТИЖЕНИЯ, ПОТРЕБНОСТЬ ДОМИНИРОВАНИЯ), либо обычной реакцией на объект, препятствующий любой потребности (в смеси с ПОТРЕБНОСТЬЮ АВТОНОМИИ), либо обычной реакцией на нападение или оскорбление (Murray H., 1938, p. 82).

15. Потребность в унижении	Abasement	Капитулировать. Уступить и подвергнуться наказанию. Извиняться, признавать вину, искупать вину. Самоуничтожение. Мазохизм.
----------------------------	-----------	--

Следующей потребности был дан отдельный статус, так как она включает в себя субъективно различимую форму поведения, а именно — вытеснение. Объективно она характеризуется отсутствием социально неприемлемого поведения.

16. Потребность избегания вины	Blameavoidance	Избегать вины, остракизма или наказания при помощи подавления асоциальных или неприятных импульсов. Хорошо вести себя и подчиняться закону.
--------------------------------	----------------	---

Следующие четыре потребности связаны с существованием привязанности между людьми: искать привязанность, отвергать ее, давать ее, принимать ее.

Потребность присоединения (аффилиации)	Affiliation	Устанавливать дружеские отношения и связи. Приветствовать, присоединяться, жить вместе с другими. Сотрудничать и общаться с другими. Любить. Присоединяться к группам.
Потребность отвержения	Rejection	Презирать, игнорировать или исключать объекты. Оставаться безразличным, быть в стороне.
Потребность покровительства	Nurturance	Относиться с симпатией, помогать беспомощному или защищать его. Выражать симпатию. Быть «матерью».

20. Потребность в поддержке	Succorance	Искать помощи, защиты или симпатии. Молить о помощи. Умолять о пощаде. Быть привязанным к заботливым родителям. Быть зависимым.
-----------------------------	------------	---

К этим потребностям с некоторыми колебаниями может быть до бавлена:

21. Потребность игры	Play	Расслабляться, развлекать себя, искать разнообразия и удовольствий. Веселиться, играть в игры. Смеяться, шутить. Избегать серьезных напряженных ситуаций.
----------------------	------	---

И наконец, имеются две дополнительные потребности, которые часто встречаются в социальной жизни:

Потребность познания	Cognizance	Исследовать, двигаясь и касаясь. Задавать вопросы. Удовлетворять любопытство. Смотреть, слушать, проверять. Читать и стремиться к знанию.
Потребность высказывания	Exposition	Указывать и демонстрировать. Пересказывать факты. Давать информацию, объяснять, излагать.